

ПРОФИЛАКТИКА ПАТОЛОГИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

**Мохов Д.Р., студент 3 курса факультета ветеринарной медицины и
биотехнологий**

**Научный руководитель - Романова Е. М., доктор биологических наук,
профессор,
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** сердечно-сосудистые заболевания, ишемическая
болезнь сердца, профилактика, факторы риска.*

*В работе рассматривается система профилактики сердечно-
сосудистых заболеваний.*

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) - основная причина смерти среди населения трудоспособного возраста. Лица с симптомами ишемической болезни сердца и гипертонии составляют группу с самым высоким риском развития осложнений и смерти от ССЗ.

Профилактика заболеваний заключается не только в предупреждения болезни (вакцинация, борьба с переносчиками или мероприятия по борьбе с курением), но также в сдерживании ее развития и уменьшении последствий после установления факта болезни. Исходя из этого определения, ВОЗ предлагает различать три стратегии профилактики заболеваний:

Массовая профилактика заболеваний сердца - меры, направленные на повышение образовательного уровня населения, формирование здорового образа жизни людей и создание условий для его реализации. Это государственная политика по охране здоровья населения и экономическая политика. В первую очередь важно выявить людей с высоким риском развития заболевания и для коррекции факторов риска. Эти меры носят чисто медицинский характер и требуют не только массовых профилактических осмотров, но и специальной подготовки медицинского персонала.

Цель работы: рассмотреть способы профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Исследования выполнялись по линии СНО на кафедре биологии, экологии, паразитологии, водных биоресурсов и аквакультуры. Основные направления исследований СНО на кафедре: биология, генетика [1-4], экология [5-6], водные биоресурсы [7-8], аквакультура [9-10].

Основная часть. Чтобы успешно бороться с болезнью, нужно изучить причины механизма ее развития. Однако в основе большинства заболеваний лежит не один, а целый комплекс различных факторов. Существует длинная цепочка факторов, которые, действуя по отдельности и в совокупности, приводят к болезни. При этом у одного человека преимущественное значение имеет одна комбинация факторов, а у другого – другая. Их можно разделить на две группы: факторы, которые нельзя изменить, и факторы, на которые можно повлиять. К первым относятся пол, возраст, наследственность. Известно, что мужчины болеют чаще и заболевание у них развивается в более молодом возрасте, чем у женщины. Риск развития ишемической болезни сердца увеличивается с возрастом, как для мужчин, так и для женщин. Люди, чьи ближайшие родственники страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями (особенно если они перенесли инфаркт миокарда до 50 лет), имеют неблагоприятную наследственность и повышенный риск развития ишемической болезни сердца. Вторые факторы риска, которые можно изменить, - это курение сигарет, избыточный вес, чрезмерное употребление алкоголя и низкая физическая активность.

Профилактические мероприятия, направленные на устранение факторов риска: отказ от вредных привычек, правильный режим и рацион питания, контроль массы тела, умеренная физическая активность, контроль стресса, артериального давления, уровня холестерина, уровня глюкозы

Библиографический список:

1. Romanova E.M. Increase in nonspecific resistance of catfish (*Clarias gariepinus*) in industrial aquaculture /E.M. Romanova, V.V. Romanov, V.N. Lyubomirova, L.A. Shadyeva, T.M. Shlenkina// В сборнике: BIO Web of Conferences. International Scientific-Practical Conference “Agriculture and Food Security: Technology, Innovation, Markets, Human Resources” (FIES 2019). - 2020. - p. 00122.

2.Шленкина Т.М. Возрастные особенности лейкоцитарной формулы африканского клариевого сома (*Clarias gariepinus*, Burchell, 1822) /Т.М. Шленкина, Е.М. Романова, В.В. Романов, В.Н. Любомирова, М.Э. Мухитова, Л.А. Шадыева// Рыбоводство и рыбное хозяйство. - 2019. - № 1 (156). - С. 46-52.

3.Любомирова В.Н. Оценка эффективности применения пробиотика "споротермин" в аквакультуре /В.Н. Любомирова, М.Э. Мухитова, В.В. Романов, Т.М. Шленкина, Л.Ю. Ракова, И.С. Галушко// Рыбоводство и рыбное хозяйство. - 2019. - № 3 (158). - С. 44-50.

4.Романова Е.М. Гис - мониторинг нематодозов крупного рогатого скота на территории Ульяновской области /Е.М. Романова, Т.Г. Баева, В.В. Романов, Т.М. Шленкина // В сборнике: Актуальные вопросы ветеринарной науки. Материалы Международной научно-практической конференции. - 2015. - С. 80-83.

5.Шадыева Л.А. Содержание жирных кислот в мышцах и икре африканского клариевого сома в нерестовый период /Л.А. Шадыева, Е.М. Романова, В.В. Романов, Т.М. Шленкина// Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. - 2019. - № 4 (48). - С. 89-94.

6.Romanova E.M. The development of reproductive system of african sharptooth catfish males (*Clarias gariepinus*, Burchell, 1822) in ontogenesis /E.M. Romanova, M.E. Mukhitova, V.V. Romanov// В сборнике: International Conference "Scientific research of the SCO countries: synergy and integration". Materials of the International Conference. - 2019. - С. 113-118.

7.Любомирова В.Н. Оценка эффективности индукторов гаметогенеза африканского клариевого сома /В.Н. Любомирова, Е.М. Романова, В.В. Романов, М.Э. Мухитова// Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. - 2018. - № 2 (42). - С. 148-154.

8. Мухитова М.Э. Сравнительные исследования роста и развития популяций африканского клариевого сома, репродуцированных в разные сезоны /М.Э. Мухитова, Е.М. Романова, В.Н. Любомирова, В.В. Романов // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. - 2018. - № 2 (42). - С. 193-198.

9. Романова Е.М. Биология и экология африканского клариевого сома в индустриальной аквакультуре /Е.М. Романова, В.В. Романов, В.Н. Любомирова, Л.А. Шадыева, Т.М. Шленкина/ Ульяновск, - 2019. - 296 С.

10. Любомирова В.Н. Результативность эндогенного и экзогенного использования пробиотика "споротермин" на разных этапах онтогенеза африканского клариевого сома /В.Н. Любомирова, В.В. Романов, Л.Ю. Ракова// Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. - 2018. - № 4 (44). - С. 172-177.

PREVENTION OF PATHOLOGY OF CARDIOVASCULAR DISEASES

Mokhov D. R.

Key words: *Cardiovascular diseases, coronary heart disease, prevention, risk factors.*

The paper deals with the system of prevention of cardiovascular diseases.