

«СЕРДЦЕ ЧЕЛОВЕКА — НЕ ПРОСТО НАСОС, А ЦЕНТР ЖИЗНИ»**Хожиматов Сардорбек Равшанбек ўғли****ассистент****Кокандского университета Андижанского филиала,****E-mail: hojimatovsardorbek7@gmail.com, tel: +998934476658****МухаммадАзиз Абдужалилов Абдумухтор ўғли****студент****Кокандского университета Андижанского филиала,****E-mail: abdiyevabdumuhtor@gmail.com, tel: +998972350821****<https://doi.org/10.5281/zenodo.16361101>**

Аннотация. В данной статье рассматривается сердце человека как уникальный орган, выполняющий ключевые функции в организме и выходящий далеко за пределы простого механического насоса. Обсуждаются анатомические особенности, физиологическая роль, а также глубокая эмоциональная и культурная значимость сердца. Отмечается, что сердце реагирует на переживания, является символом любви и жизни, отражается в языке, искусстве и духовных учениях человечества. Кроме того, акцент делается на важности профилактики сердечно-сосудистых заболеваний в условиях современного ритма жизни. Статья объединяет медицинский, психологический и гуманитарный подходы, подчёркивая, что понимание роли сердца требует не только научных знаний, но и философского взгляда на человека как целостную личность.

Ключевые слова. Сердце, кровообращение, миокард, жизнь, эмоции, культура, здоровье, орган.

Введение. Сердце — это орган, с которым связано само понятие жизни. Оно начинает биться задолго до рождения человека и не останавливается ни на минуту, пока мы живы. В медицинской литературе оно описывается как насос, обеспечивающий движение крови по сосудам. Однако восприятие сердца ограничивается не только его физиологической функцией. С древности сердце ассоциировалось с душой, чувствами, мужеством. Люди верили, что именно в нём живёт любовь, совесть и даже разум. И хотя наука со временем объяснила его структуру и работу, образ сердца как «внутреннего центра» остался. Сердце чувствует боль, тревогу, страх. Оно учащает биение от радости и замирает от печали. Мысль о нём как о "механизме" слишком узка.

Цель данной статьи — показать, что сердце человека — это не просто анатомический насос, а удивительный орган, имеющий глубинное значение.

Интересно знать: За всю жизнь сердце человека совершает в среднем около 2,5 миллиардов ударов, перекачивая более 200 миллионов литров крови.

Сердце обладает собственной нервной системой — «мозгом сердца. Учёные HeartMath показали, что сердце содержит около 40 000 нейронов — эта система получила название «сердечный мозг». Он может: воспринимать информацию, запоминать, обучаться и принимать решения независимо от коры головного мозга. Это открытие подтверждает, что сердце — не просто эмоциональный символ, а реально мыслящий орган, который может инициировать реакцию до того, как разум что-то осознает.

HeartMath разработал понятие сердечно-эмоциональной когерентности — это состояние, при котором сердце, мозг и нервная система работают согласованно. Исследования показывают, что: когерентность улучшает сон, снижает уровень тревожности и депрессии; помогает принимать более взвешенные решения; повышает устойчивость к стрессу. Для достижения когерентности используются простые практики: дыхание в ритме сердца, фокус на ощущении благодарности, сострадания и любви. Эти состояния «перепрограммируют» нервную систему и изменяют даже гормональный фон.

Сердце влияет на мозг больше, чем мозг на сердце. Когда мы испытываем эмоции, сердце меняет ритм своей работы. Этот ритм называется вариабельностью сердечного ритма (HRV) — он чувствителен к нашему внутреннему состоянию. Институт показал, что сигналы от сердца к мозгу идут непрерывно, и в момент эмоционального баланса — когда мы, например, испытываем благодарность или любовь — сердце посылает в мозг когерентные сигналы, которые: улучшают когнитивные функции, способствуют ясности мышления, укрепляют иммунитет, снижают уровень стресса.

| Аспект: | Роль сердца: |
|------------------------|---|
| Анатомия | Насос, состоящий из 4 камер |
| Физиология | Обеспечивает циркуляцию крови |
| Эмоциональное значение | Реагирует на стресс, страх, радость |
| Культурный символизм | Ассоциируется с любовью, добротой, жизнью |

Многогранная роль сердца

Таблица 1. Многогранная роль сердца в жизни человека

«Болезни сердца чаще связаны с образом жизни, чем с судьбой» — Проф. Валентин Фёдоров, кардиолог.

Сердце и эмоции: научный взгляд: Исследования показывают, что при сильных эмоциях, таких как страх или радость, сердце действительно меняет ритм. Это связано с работой симпатической нервной системы и выбросом адреналина. Также существует феномен "разбитого сердца" — стресс-индуцированная кардиомиопатия (такоцубо), при которой сердце временно теряет нормальную функцию из-за эмоционального шока

В Древнем Египте считалось, что сердце — это центр разума и совести. Его взвешивали на весах Маат после смерти. В Китае сердце ассоциируется с мудростью и интуицией, а в исламе — это вместилище веры и нията (намерения).

Как заботиться о сердце — 5 простых правил

| Рекомендация | Объяснение |
|-------------------------------|---|
| 1. Двигайся каждый день | Физическая активность улучшает кровообращение |
| 2. Ешь меньше соли и жира | Это снижает риск гипертонии и атеросклероза |
| 3. Измеряй давление регулярно | Артериальное давление влияет на здоровье сердца |

| | |
|------------------|---|
| 4. Спи 7–8 часов | Сон снижает уровень стресса и нормализует ритм сердца |
| 5. Береги нервы | Стресс — один из главных врагов сердца |

Норма сердечного ритма: В покое: 60–80 ударов в минуту

При физической нагрузке: до 130–1 «Сердце человека — не просто насос, а центр жизни»

При тревоге или страхе: учащается на 20–40%

У спортсменов в покое: может опускаться до 40–50

Основные заболевания сердца: Ишемическая болезнь сердца — развивается из-за сужения коронарных артерий, нарушает кровоснабжение сердечной мышцы. Гипертония — повышенное давление нагружает сердце и может привести к инсульту. Аритмия — нарушение сердечного ритма, может вызывать головокружение и обмороки. Сердечная недостаточность — снижение способности сердца перекачивать кровь.

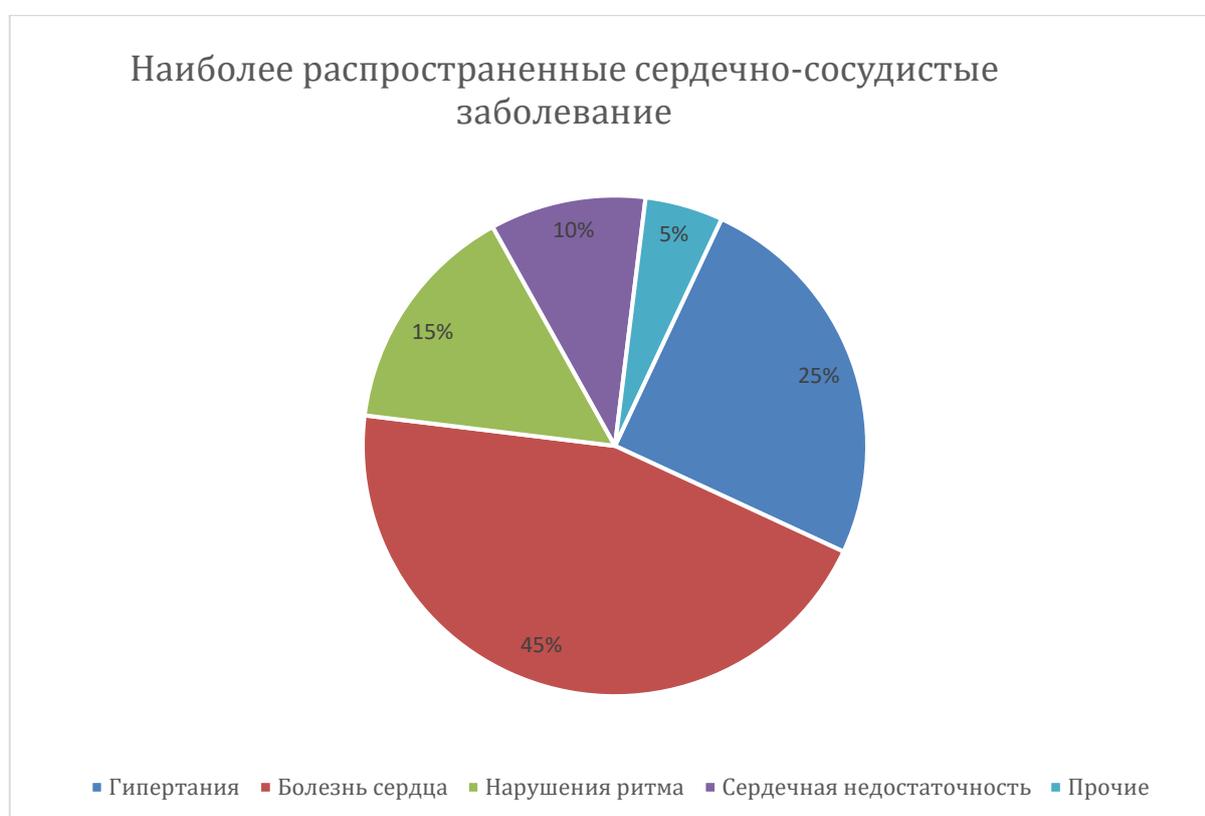


Диаграмма 1. Наиболее распространённые сердечно-сосудистые заболевания (по данным ВОЗ)

Заключение.

Сердце — это больше, чем орган. Оно — центр жизни и символ нашего внутреннего мира. С физиологической точки зрения оно поддерживает циркуляцию крови, доставляя кислород и питательные вещества. С эмоциональной — оно откликается на переживания, стрессы и радости. А с культурной и духовной — является символом любви, сострадания и силы. Понимание глубокой роли сердца помогает по-новому взглянуть на заботу о здоровье. Это не просто профилактика болезней, а сохранение

целостности — физической, душевной и нравственной. Заботясь о сердце, мы бережём не только биологическую жизнь, но и то, что делает нас по-настоящему живыми. Сердце - это орган, который нельзя заменить полностью даже самыми передовыми технологиями. Мы можем создать искусственные клапаны, импланты, но настоящего биения жизни невозможно воссоздать. Сердце — это то, с чего начинается человек. И то, чем он по-настоящему живёт.

References:

Используемая литература:

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Бубнов, А. В. Анатомия человека. — М.: МЕДпресс-информ, 2018. — 512 с.
2. Покровский, В. И. Кардиология. Руководство для врачей. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. — Т.1. — 640 с.
3. Ткаченко, В. И. Физиология сердечно-сосудистой системы // Журнал «Вестник кардиологии», 2021. — № 6. — С. 45-52.
4. Соколов, Ю. Н. Функциональная анатомия сердца. — СПб.: Эльби, 2017. — 304 с.
5. Semenza, G. L. The roles of hypoxia-inducible factors in cardiovascular disease // Nature Reviews Cardiology, 2014. — Vol. 11. — P. 9-19.