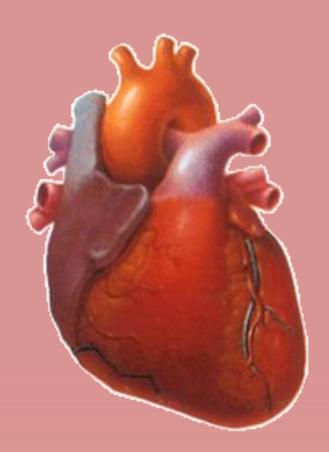
«Гигиена сердечно – сосудистой системы. Первая помощь при заболеваниях сердца и сосудов»



УМК Пасечника В.В. Учитель: Елизарова Н.А.

Цель урока

Обобщить и углубить знания учащихся о сердечно - сосудистой системе, выяснить причины, вызывающие заболевания сердца и сосудов.

Задачи:

- познакомиться с основными заболеваниями сердечно сосудистой системы;
- изучить причины и факторы риска этих заболеваний;
- изучить профилактику этих заболеваний;
- научиться оценивать состояние сердечно сосудистой системы своего организма.

План изучения нового материала

- I. Сердце тренированного и нетренированного человека.
- II. Правило тренировки сердечно сосудистой системы.
- III. Вредное влияние гиподинамии, курения, алкоголя на сердечно-сосудистую систему.
- IV. Болезни сердца и сосудов:
- 1. Перемежающаяся хромота
- 2. Стенокардия грудная жаба
- 3. Гипертонический криз
- 4. Инфаркт миокарда

1. Увеличение ударного объема сердца для организма более выгодно, чем увеличение скорости движения крови на ту же величину за счет более частых сокращений сердца.



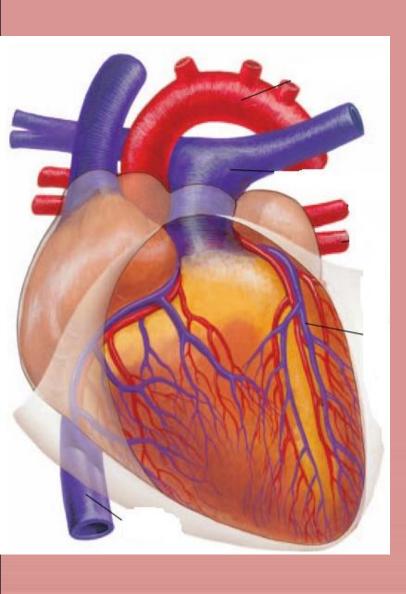


2. Утолщение волокон сердца – один из важных показателей приспособления сердца к физическим нагрузкам.

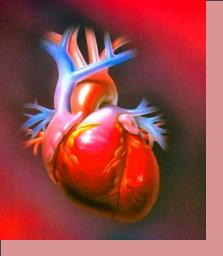
Правила тренировки сердечно - сосудистой системы:

- 1. Постепенное увеличение нагрузки.
- 2. Соблюдение дозировки упражнений.
- 3. Соотнесение работы и отдыха.

Факторы, негативно влияющие на сердечно - сосудистую систему



- Гиподинамия (недостаток двигательной активности) ведёт к атрофии сердечной мышцы
- **Алкоголь** отравляет сердечную мышцу, развивается сердечная недостаточность
- **Никотин** вызывает устойчивый спазм сосудов, инфаркт миокарда
- **Недостаток кислорода** в атмосфере вызывает гипоксию, меняется ритм сердечных сокращений



Гиподинамия

Гиподинамия -

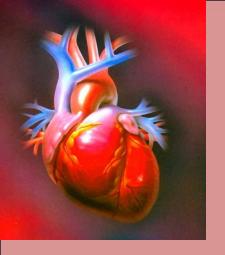
недостаток двигательной активности.



Недостаток движения оказывается причиной нарушений в деятельности сердца, нарушает циркуляцию крови и лимфы.



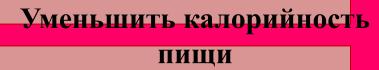
- Гипертония
- Атеросклероз
- Инфаркт миокарда
- Тромбофлебит
- Инсульт



Профилактика гиподинамии

Утренняя гимнастика, занятие спортом

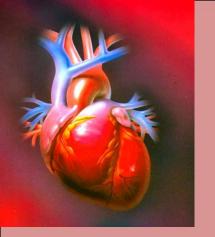
Прогулки перед сном





Увеличить долю овощей и фруктов





КУРЕНИЕ

Вещества, входящие в состав табачного дыма, вызывают спазм сосудов, и ткани организма получают значительно меньше питательных веществ и кислорода, чем нужно.





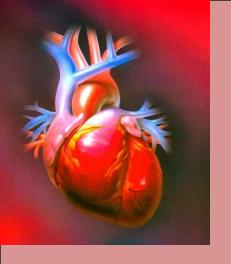


- Атеросклероз
- Инфаркт миокарда
- Эндартериит
- Тромбофлебит









Влияние курения

Каждые 10 секунд в мире умирает один человек в результате потребления табака.

Если бы каждый курильщик осознал в полной мере последствия курения, то продолжали бы курить только сумасшедшие



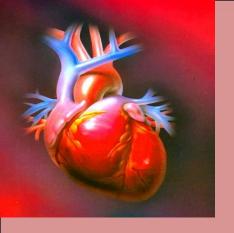
НОРМАЛЬНЫЙ СОСУД

В норме сосуды человека имеют хорошо выраженные просветы, что позволяет крови свободно перемещаться по сосудам.

Аорта

На врезке крупно показан

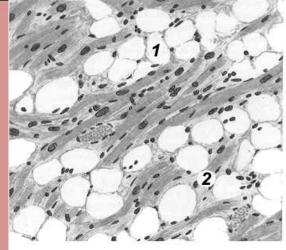
поперечный срез



АЛКОГОЛЬ

Болезни

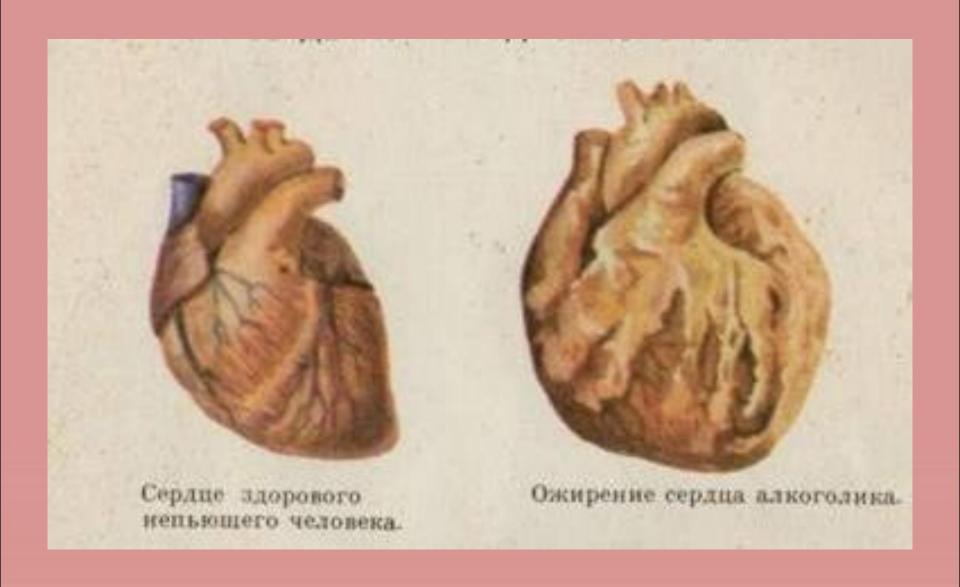
- Алкоголь разрушает клетки сердечной мышцы
- Нарушается кровообращение внутри сердечной мышцы
- Сердце покрывается жировой тканью и его сосуды поражаются атеросклерозом
- В сосудах образуются тромбы
- Нарушается питание клеток сердца и они отмирают

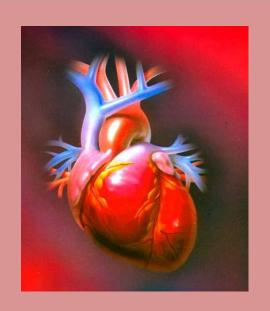


Ожирение сердца. Включения жира в мышечную ткань (показаны цифрами 1 и 2).

- Гипертония
- Атеросклероз
- Стенокардия
- Инфаркт миокарда

Влияние алкоголя на сердце





Заболевания сердечно – сосудистой системы

- Гипертония
- Атеросклероз
- Инфаркт миокарда
- Стенокардия
- Эндартериит
- Тромбофлебит







СЛОВАРЬ

Гипертония - стойкое повышение артериального давления

Инфаркт миокарда - омертвление мышц сердца Эндартериит - «перемежающаяся хромота курильщиков»

Стенокардия - приступы сильной боли, связанные со спазмом коронарных артерий

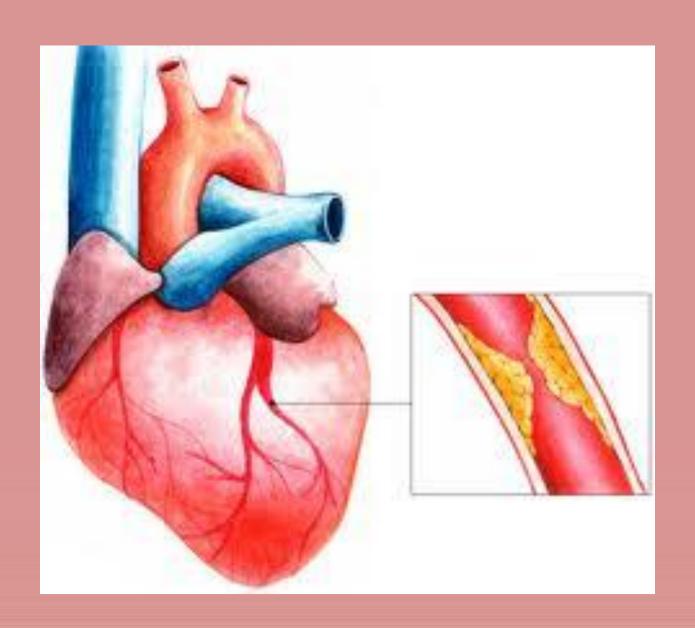
Тромбофлебит - воспаление вен и образование в них тромбов

Атеросклероз - отложение на стенках сосудов холестерина

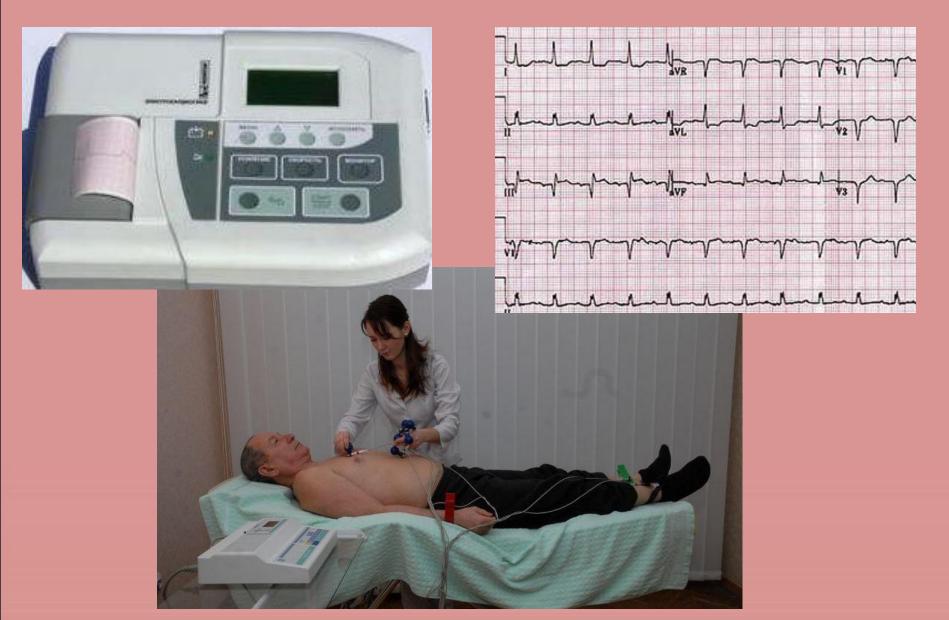
Перемежающаяся хромота



Инфаркт миокарда



Электрокардиограф, электрокардиограмма



Измерение давления

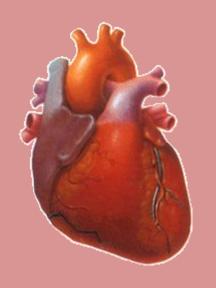




АД (систолическое) = 1,7 * возраст + 83. АД (диастолическое) = 1,6 * возраст + 42.

Домашнее задание

- 1. § 24, ответить устно на вопросы
- 2. Сочинение « О чём думает моё сердце?»
- 3. Лабораторная работа стр. 124 Проведение функциональной пробы:
- «Определение числа сердечных сокращений по пульсу, измерение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя и после 20 приседаний».



Что такое сердце? Камень твердый? Яблоко с багрово-красной кожей? Может быть, меж ребер и аортой

Бьется шар, на шар земной похожий? Так или иначе, все земное Умещается в его пределы, Потому что нет ему покоя, Потому что до всего ему есть дело!