



Предупреждение заболеваний сердца и сосудов

Подготовила учитель
биологии МБОУ СОШ №1
р.п. Новоспасское
Нинашева Р.Т.



Проблемный вопрос:



«Как при такой активной работе и уязвимости сердечно – сосудистой системы сохранить сердце и сосуды здоровыми?»

- В чем причины сердечно-сосудистых заболеваний?
- Как можно укрепить сердечно-сосудистую систему?
- Необходимо ли человеку знать негативно влияющих на сердечно-сосудистую систему?

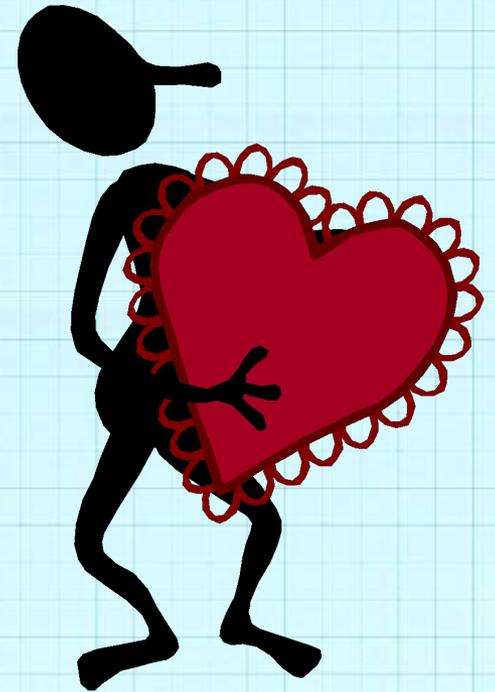


Сегодня у нас работают:

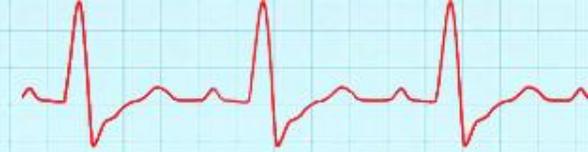
- **1 – ГРУППА – ВРАЧИ НАРКОЛОГИ**
- **2 – ГРУППА – ВРАЧИ
КАРДИОЛОГИ**
- **3 – ГРУППА – СТАТИСТЫ,
СОЦИОЛОГИ**
- **4 – ГРУППА – ВРАЧИ ЛЕЧЕБНОЙ
ФИЗКУЛЬТУРЫ**

Врачи - наркологи

- Влияние никотина и алкоголя на работу сердечно-сосудистой системы



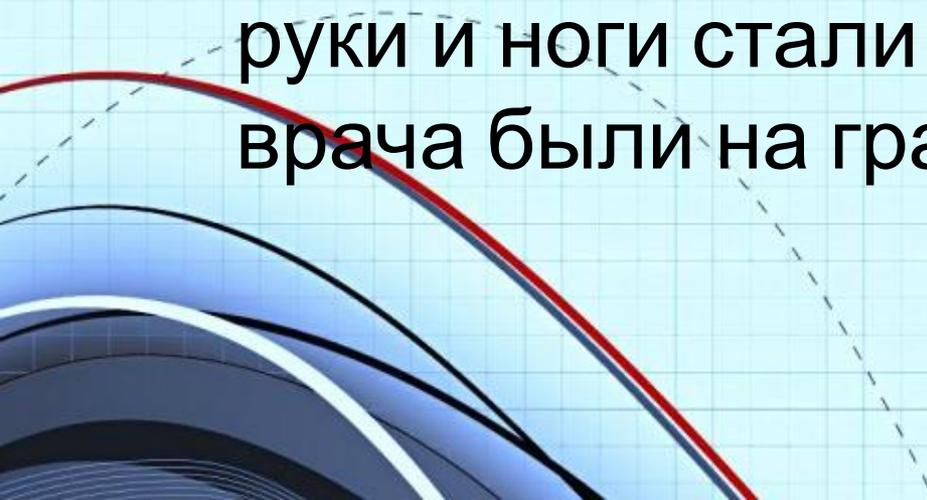
Историческая справка:



Когда был открыт никотин, врачи решили испытать его воздействие на себе.

Сохранилось описание этого опыта.

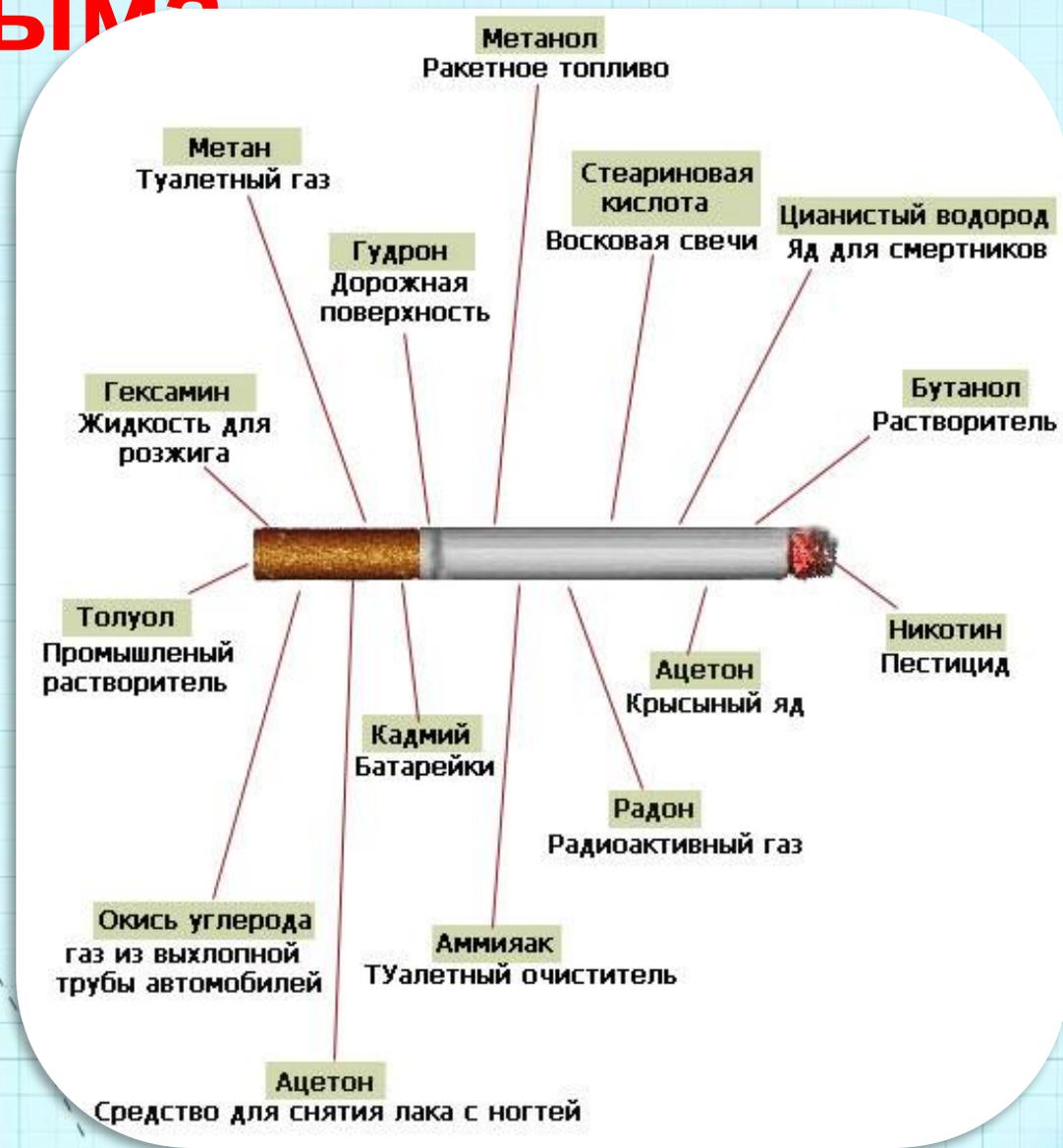
Уже небольшая доза никотина вызвала резкое раздражение и жжение в горле. Через 10 мин. наступила сильная слабость и вялость. Лицо побледнело, руки и ноги стали холодными, оба врача были на грани обморока.



Вещества табачного

ДЫМА

- Никотин
- Пиридин
- Этилен
- Изопрен
- Радиоактивный полоний
- Мышьяк
- Аммиак
- Свинец – 210
- Синильная кислота
- Сероводород
- Угарный газ



Статистика:



Вероятность приобрести инфаркт у курильщиков в 10-12 раз выше, чем у некурящих, а смертность в 5 раз чаще.

Каждая сигарета отнимает от 5 до 15 мин. Жизни.

Смертность от онкологических заболеваний в 10-15 раз выше у курящих, чем у некурящих.

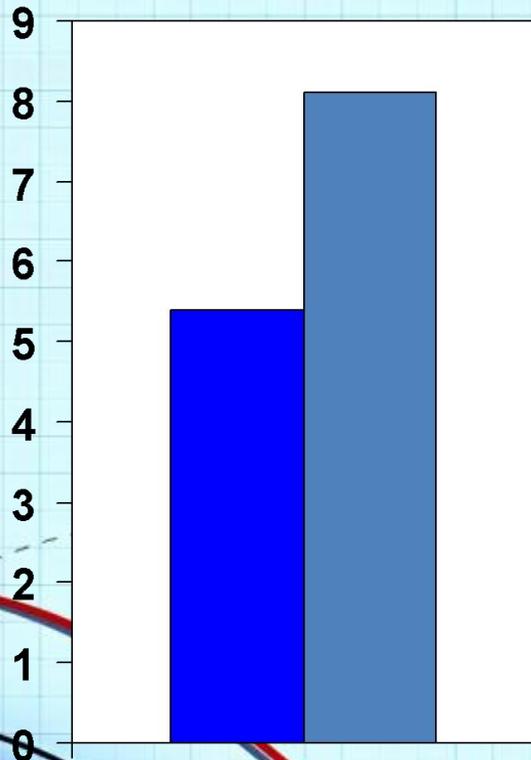
У некурящих ребят, после преодоления стометровки пульс достигает обычно 120-130 ударов в минуту, у курящих – до 180 и более.

Приведем примеры мер профилактики и борьбы в настоящее время.

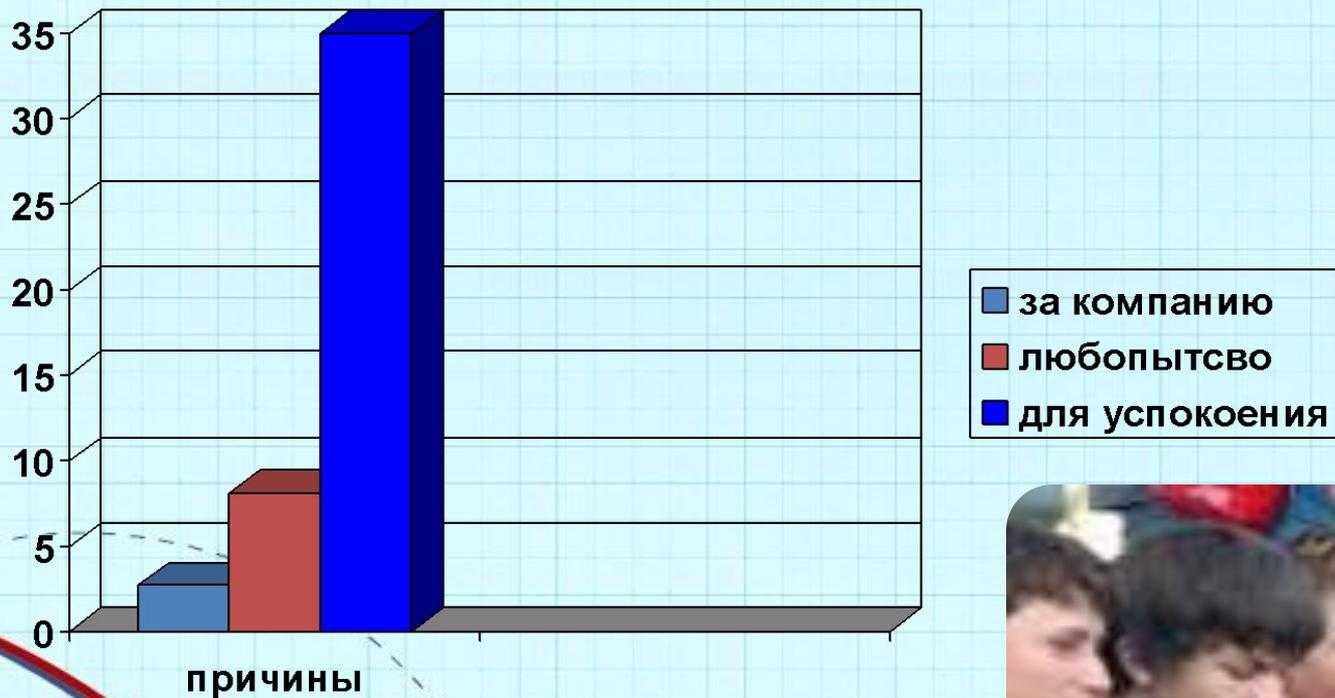
Запрет на курение в барах и значительное повышение цен на сигареты снизили за год число курящих более чем на 100 тыс. человек

Анкетирование учащихся.

- Процент курящих родителей – 67,5%
- Процент учащихся, которые курят – 29,7%

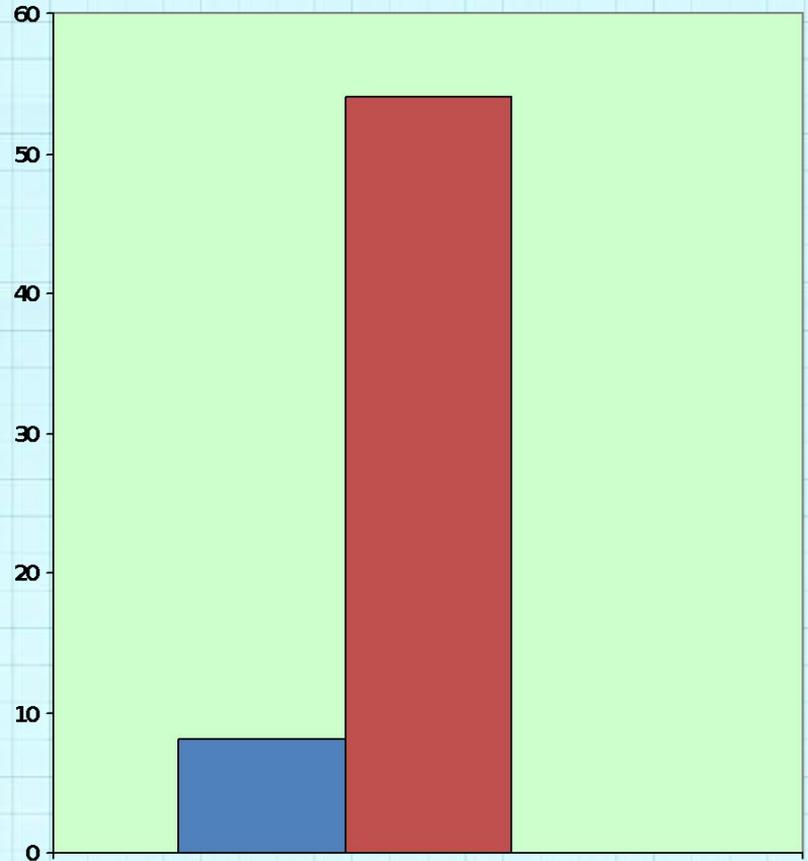


Причины курения.



Анкетирование учащихся.

- Среди учащихся:
- 8,1% - употребляют спиртные напитки
- иногда употребляют – 21,6%
- 18,6% - пробовали один раз



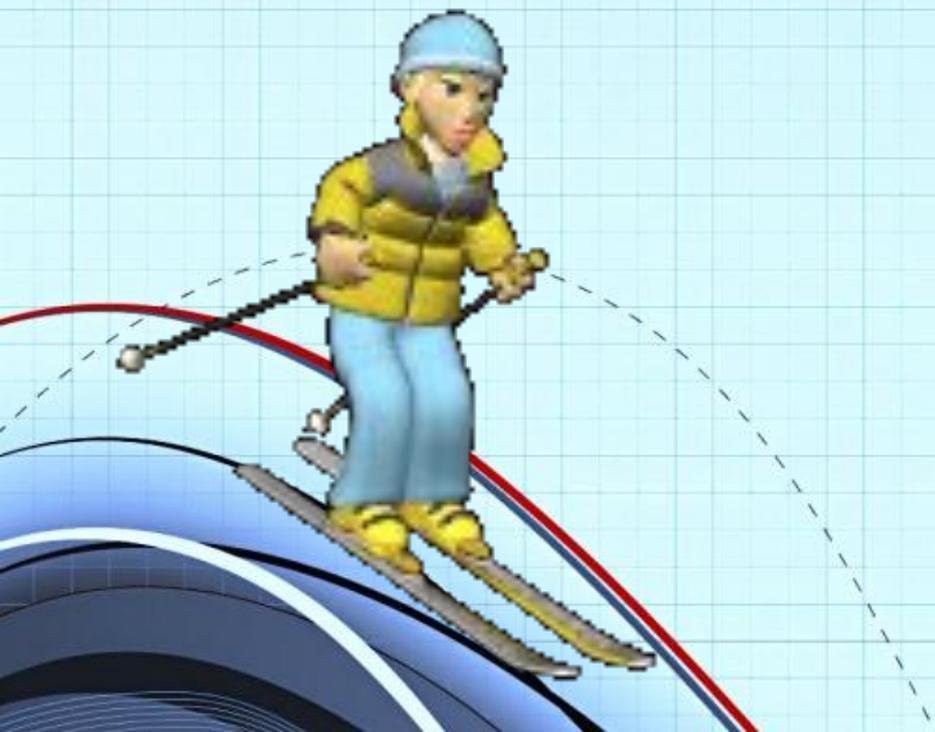


Влияние алкоголя на сердце





Врачи лечебной физкультуры



Гиподинамия - ограничение физической подвижности - сказывается в первую очередь на состоянии сердца и сосудов, а также и на общем состоянии и настроении человека. Каждый человек должен помнить об отрицательном влиянии гиподинамии на сердечно-сосудистую систему и необходимости занятий физкультурой и спортом в любом возрасте.



Измерим свой пульс в покое



- **Результат запишите в тетрадах...**



Лечебная физкультура



**Вновь у нас физкультминутка, наклонитесь ну-ка,
ну-ка!**

**Распрямились, потянулись, а теперь назад
прогнулись.**

**Разминаем руки, плечи, чтоб сидеть нам было
легче,**

Чтобы делом заниматься и совсем не устать.

Голова устала тоже. Так давайте ей поможем!

Вправо-влево, раз и два: думай, думай голова.

Хоть зарядка коротка, отдохнули мы слегка.



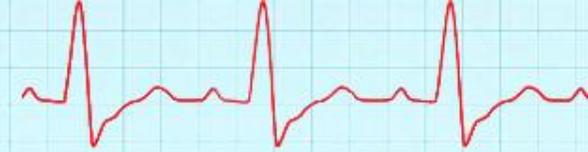
Определение тренированности сердца



- $$T = \frac{П_2 - П_1}{П_1} * 100\%$$
- $П_1$ - частота пульса в положении сидя
- $П_2$ - частота пульса после физкультминутки



Результаты



- $T < 30\%$ - тренированность сердца хорошая, сердце усиливает свою работу за счет увеличения количества крови, выбрасываемой при каждом сокращении.
- $T = 38\%$ - тренированность сердца недостаточная.
- $T > 45\%$ - тренированность низкая, сердце усиливает свою работу за счет частоты сердечных сокращений.



Врачи - кардиологи

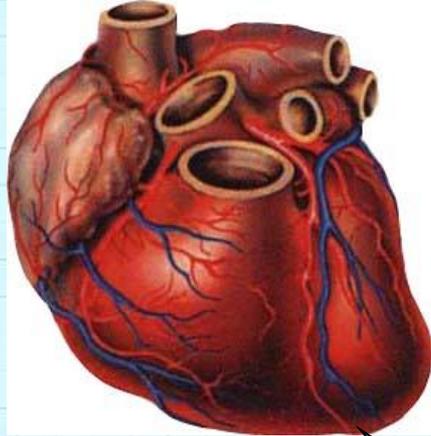
Основные сердечно –
сосудистые заболевания



- **Атеросклероз** – поражение стенок артерий.
- **Ишемия сердца** – мышечная недостаточность сердца.
- **Инфаркт миокарда** – образование тромба в кровеносных сосудах сердца.
- **Инсульт** – сужение сосудов головного мозга.
- **Гипертония** – повышенное артериальное давление.
- **Гипотония** – пониженное артериальное давление
- **Стенокардия** – сужение коронарных артерий и ослабление кровоснабжения сердца.



Факторы, негативно влияющие на сердечно-сосудистую систему



Недостаток кислорода в атмосфере вызывает гипоксию, меняется ритм сердечных сокращений

Гиподинамия (недостаток двигательной активности) ведет к атрофии сердечной мышцы

Никотин вызывает устойчивый спазм сосудов, инфаркт миокарда

Патогенные микроорганизмы вызывают инфекционные заболевания сердца

Алкоголь отравляет сердечную мышцу, развивается сердечная недостаточность

Стрессовые ситуации истощают сердечную мышцу

Что такое сердце?

Камень твердый?

Яблоко с багрово-красной кожей?

Может быть меж ребер и аортой

**Бьется шар, на шар земной
похожий?**

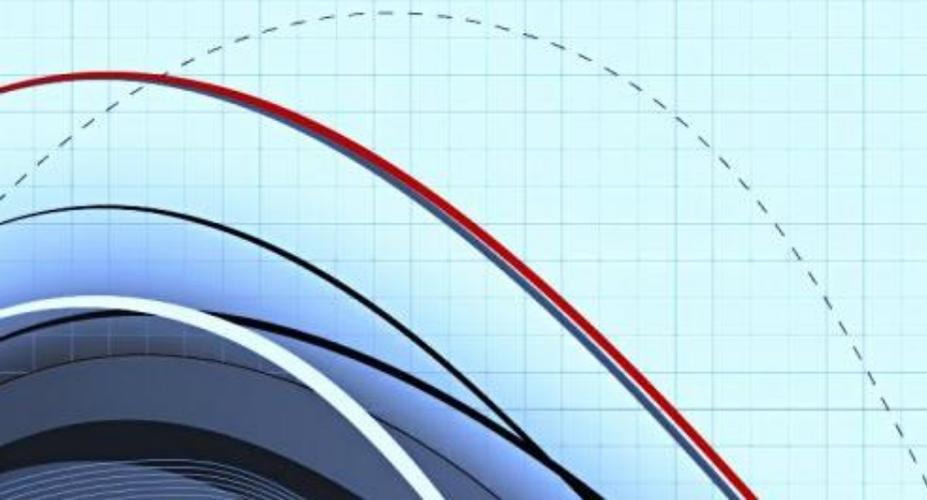
**Так или иначе все земное
Умещается в его пределы,
Потому что нет ему покоя,
До всего есть дело.**

**Береги его, оно не из железа,
И послужит вам оно во благо.**





- Домашнее задание
изучить §21

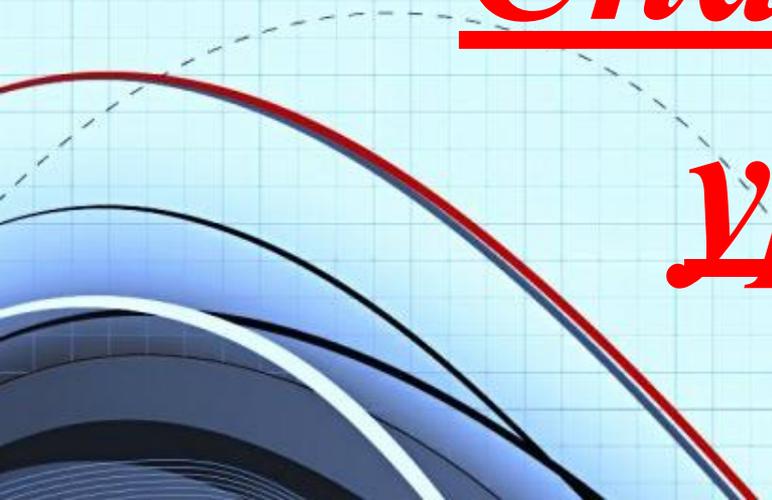




Посмотрела я на вас
И на ваши лица
Все что было на уроке
В жизни пригодится

Спасибо за

урок!



Берегите сердце
– оно у вас **ОДНО!!!**

