

ГИГИЕНА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

ЦЕЛИ УРОКА:

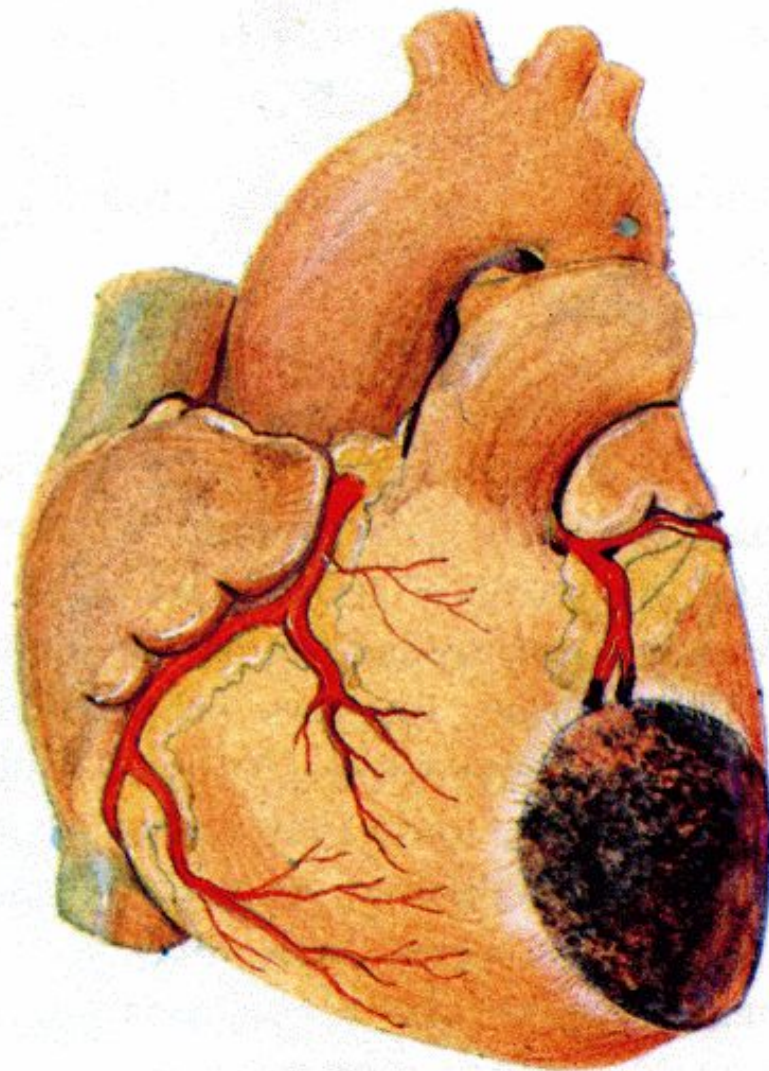
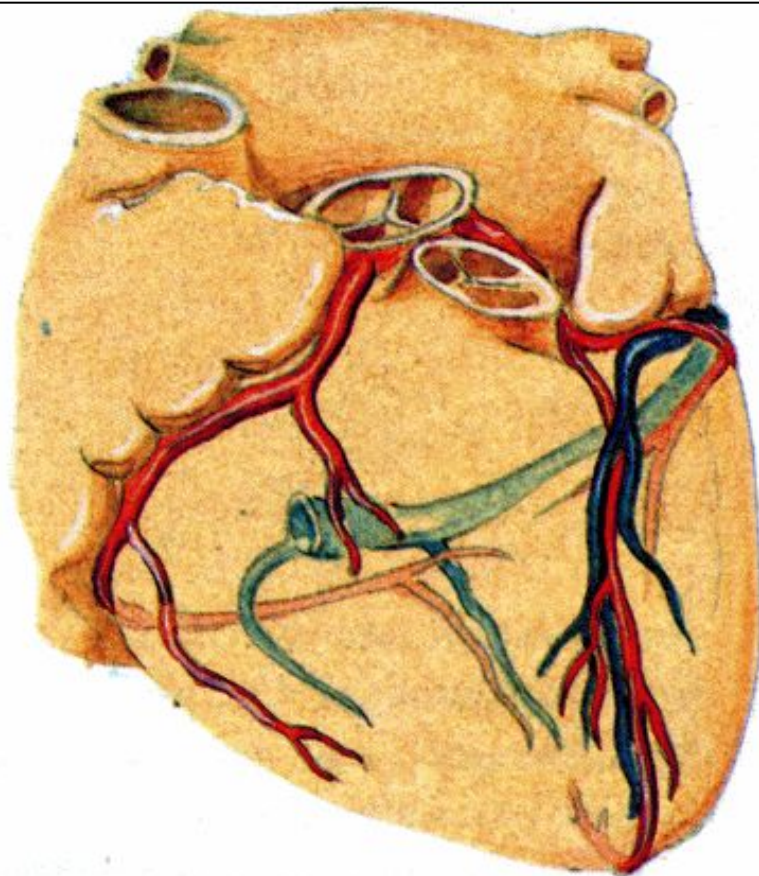
- 1. Ознакомиться с основными заболеваниями ССС и правилами их профилактики.**
- 2. Научиться обосновать вредное влияние алкоголя, никотина, гиподинамии на ССС.**

Основные заболевания сердечно-сосудистой системы

1. гипертония
2. стенокардия
3. аритмия
4. инфаркт миокарда и др.

Гигиена сердечно-сосудистой системы (ССС)

Влияние алкоголя: нарушения в деятельности сердечно-сосудистой системы (гипертония, ожирение сердца, инфаркт и т.д.);



Расположение коронарных сосудов сердца. Область инфаркта миокарда при закупорке участка сосуда (справа).

ВРЕД АЛКОГОЛЯ

разрушение
нервных клеток



цирроз печени

снижение
половой функции,
неполноценное потомство



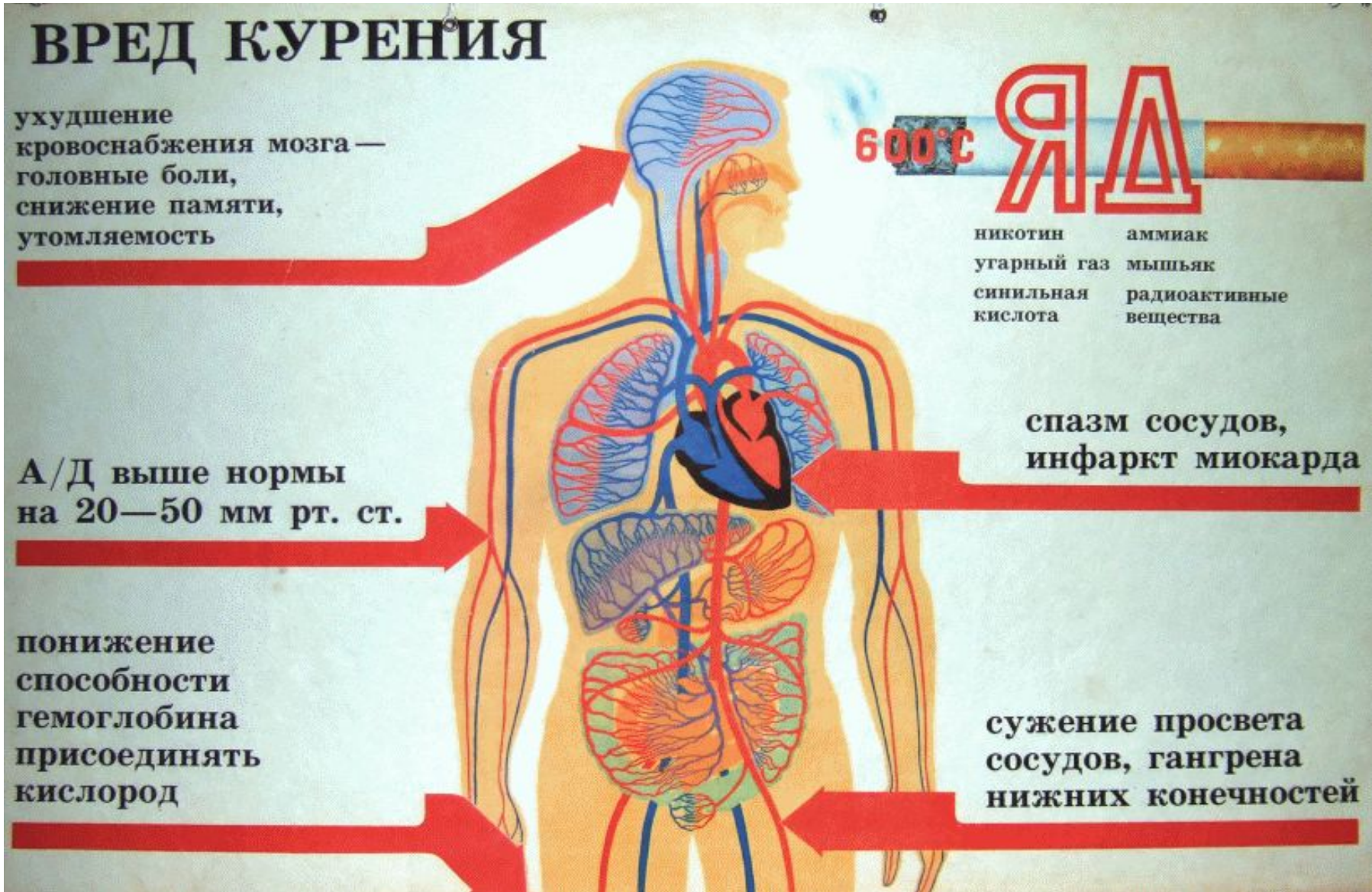
жировое перерождение

гастрит, язва, рак

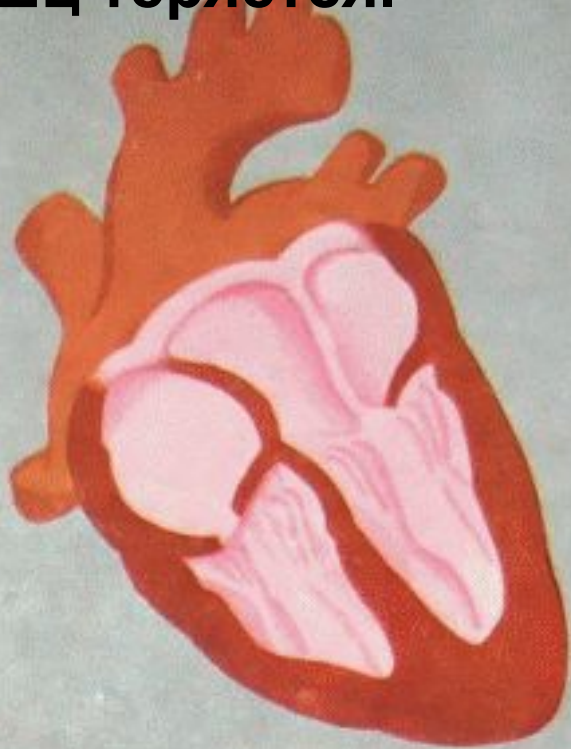
гибель
почечных
клубочков,
отравление
продуктами
обмена



Влияние курения: спазм сосудов, нарушение кровоснабжения органов, гангрена ног и др.



Гиподинамия - недостаточная физическая активность. Вредное влияние: приводит к ослаблению сердечной мышцы, к быстрой утомляемости, так как при малой физической активности миокард получает мало питательных веществ, волокна не растут в толщину, сила мышц теряется.



СЕРДЦЕ НЕТРЕНИРОВАННОГО ЧЕЛОВЕКА



СЕРДЦЕ ТРЕНИРОВАННОГО ЧЕЛОВЕКА

Основные правила гигиены сердечно-сосудистой системы:

- 1. Регулярное выполнение физических упражнений и занятия спортом.**
- 2. Отказ от курения и злоупотребления алкоголем.**
- 3. Избегание стрессов, переутомлений и др. негативных ситуаций.**
- 4. Рациональное и сбалансированное питание.**