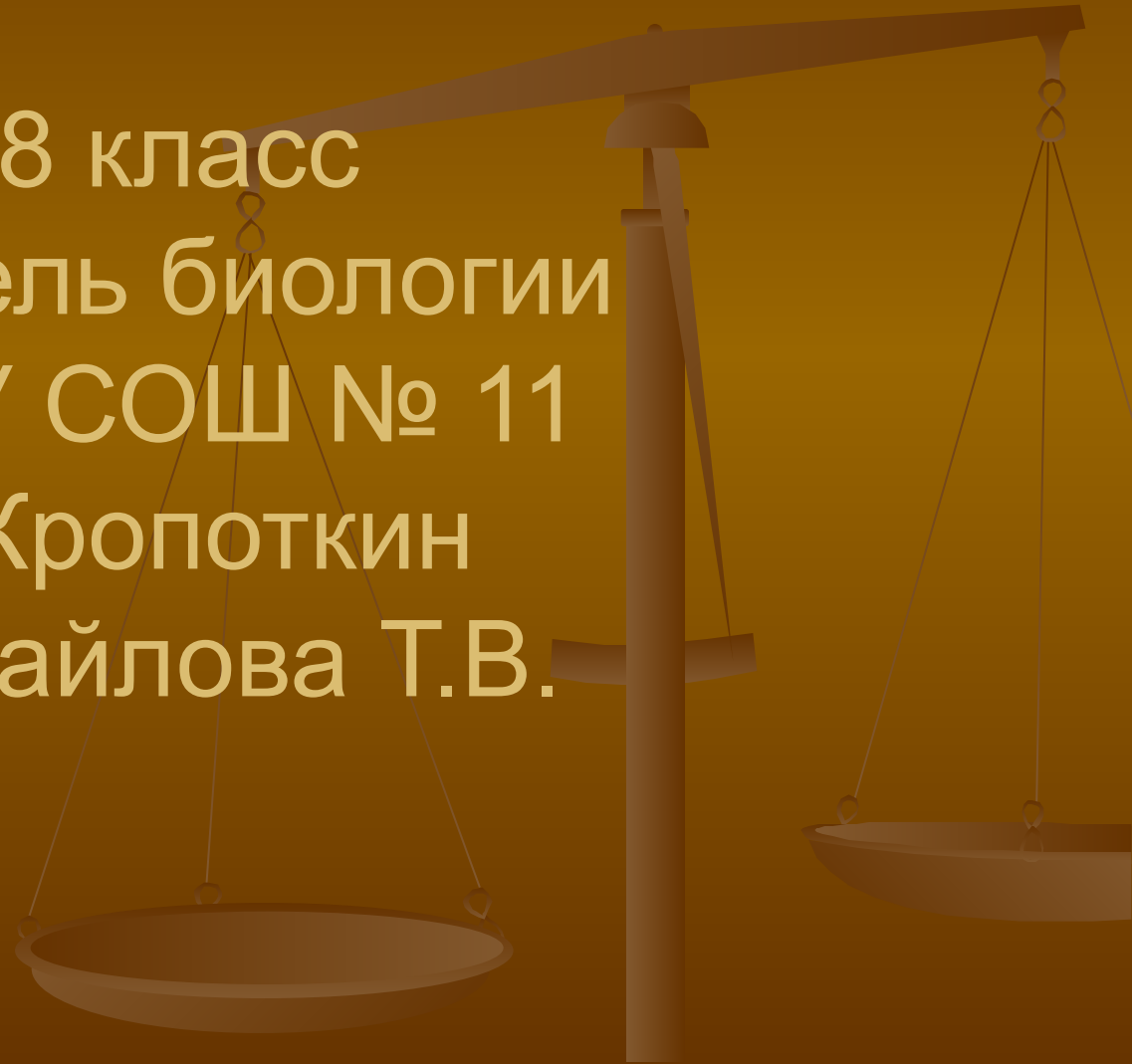


# Гигиена сердечно – сосудистой системы.

8 класс  
учитель биологии  
МОУ СОШ № 11  
г. Кропоткин  
Михайлова Т.В.









# Невероятно!!!!

- сердце за всю жизнь человека сокращается 2,5 миллиарда раз. Подсчитано, что этой работы достаточно, чтобы поднять поезд на гору Монблан!!!



# замечательно!!!

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

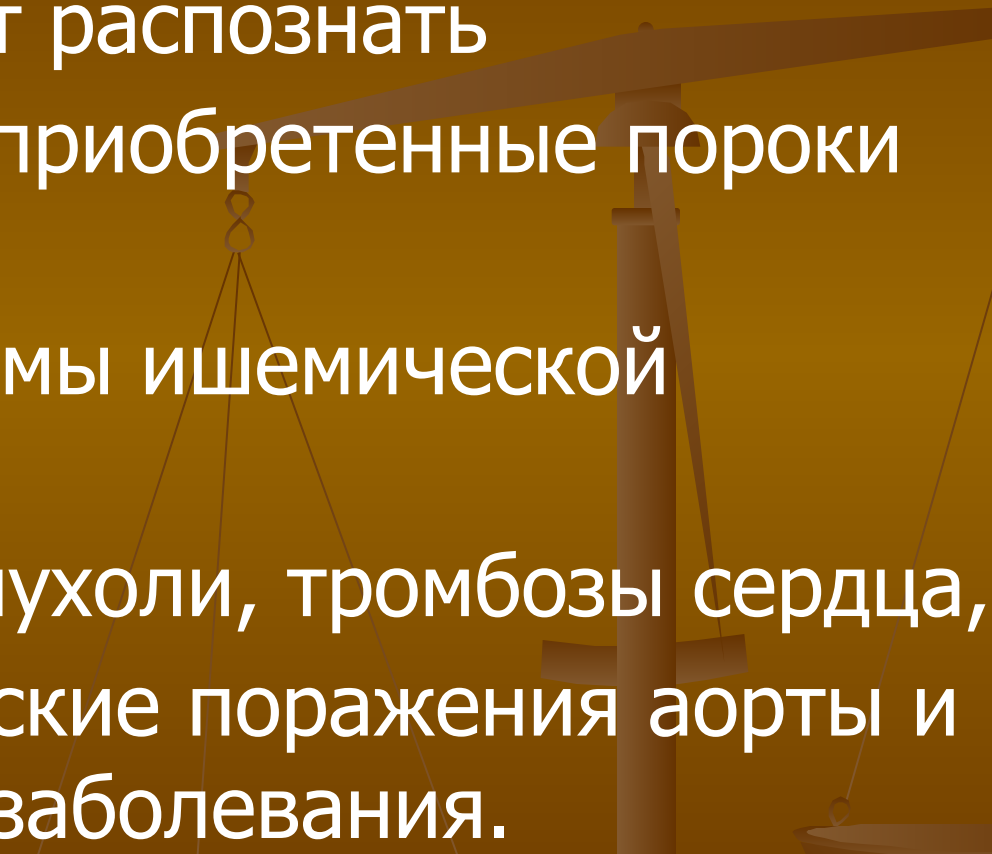
Умещается в его пределы,

Потому что нет ему покоя,

До всего есть дело.



# УЗИ сердца

- Метод помогает распознать
  - врожденные и приобретенные пороки сердца,
  - различные формы ишемической болезни,
  - гипертонию, опухоли, тромбозы сердца,
  - аневризматические поражения аорты и многие другие заболевания.
- 

# *Сердце и питание*

- В числе причин, способствующих появлению сердечно-сосудистых заболеваний, следует назвать ожирение. Избыточная масса тела и ожирение отмечаются в настоящее время у значительной части населения экономически развитых стран.





# Сердце и курение

- Мне до боли жаль человеческого здоровья, цинично, бездумно переведенного в дым. Мне нестерпимо жаль жизней, истлевших на кончике сигареты.  
Ф. Г. Углов, академик АМН СССР

При курении развивается и прогрессирует спазм сосудов, питающих сердце. Одновременно повышается и свертываемость крови, что способствует более быстрому образованию тромбов. Все это вместе взятое приводит к возникновению ишемической болезни сердца, нередко переходящей в инфаркт миокарда



# Сердце и алкоголь

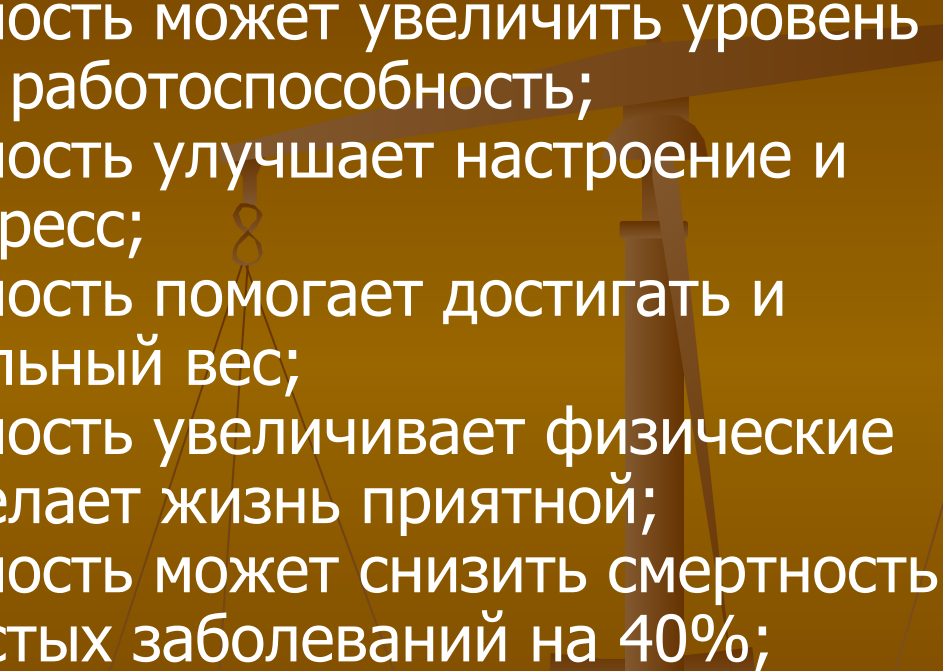
- Непоправимый вред сердечно-сосудистой системе наносит алкоголь. Давление повышается на несколько дней даже при однократном приеме. Алкоголь, являясь клеточным ядом, повышает давление вследствие прямого токсического действия на нервную и сердечно-сосудистую систему.

■ Сердце работает в неблагоприятном для него режиме. Пульс увеличивается до 100 ударов в минуту, в организме нарушается обмен веществ и питание сердечной мышцы.

# Сердце и движение

- Если подросток ведет малоподвижный образ жизни, то Сердце, лишенное необходимой тренировки, развивается плохо, его объем остается небольшим, а сердечная мышца вялой и слабой. Эти нарушения обратимы, от них можно избавиться даже не прибегая к лекарствам. Хороший результат достигается восполнением дефицита двигательной активности.

# ЗАПОМНИМ НА ВСЮ ЖИЗНЬ:

- ! Физическая активность может увеличить уровень энергии и улучшает работоспособность;
  - ! Физическая активность улучшает настроение и помогает снизить стресс;
  - ! Физическая активность помогает достигать и поддерживать идеальный вес;
  - ! Физическая активность увеличивает физические возможности, это делает жизнь приятной;
  - ! Физическая активность может снизить смертность от сердечно-сосудистых заболеваний на 40%;
- 

# Сердце и стресс

- Стресс – состояние общего напряжения организма, возникающее у человека под действием чрезвычайного раздражителя

При волнениях, психическом и физическом перенапряжении наступает тахикардия. Частота пульса может достигать от 85 до 150 и более ударов в минуту. Обычно при тахикардии беспокоит сердцебиение, иногда – одышка в сочетании с другими проявлениями основного заболевания сердца. Нарушение сердечного ритма при стрессах может выражаться и в аритмии. Из всех аритмий сердца наиболее часто встречается экстрасистолия – преждевременные сокращения сердца или его отделов.

# Очень хорошо способствуют снятию стресса

- «Я спокоен...Я совершенно спокоен...  
Мое дыхание ровное и спокойное.....  
Дыхание равномерное ..... Мне дышится  
легко и спокойно.... Дыхание стало  
ровным и спокойным.... Каждый вдох  
наполняет меня спокойствием и  
отдыхом..... Я спокоен..... Я совершенно  
спокоен....».

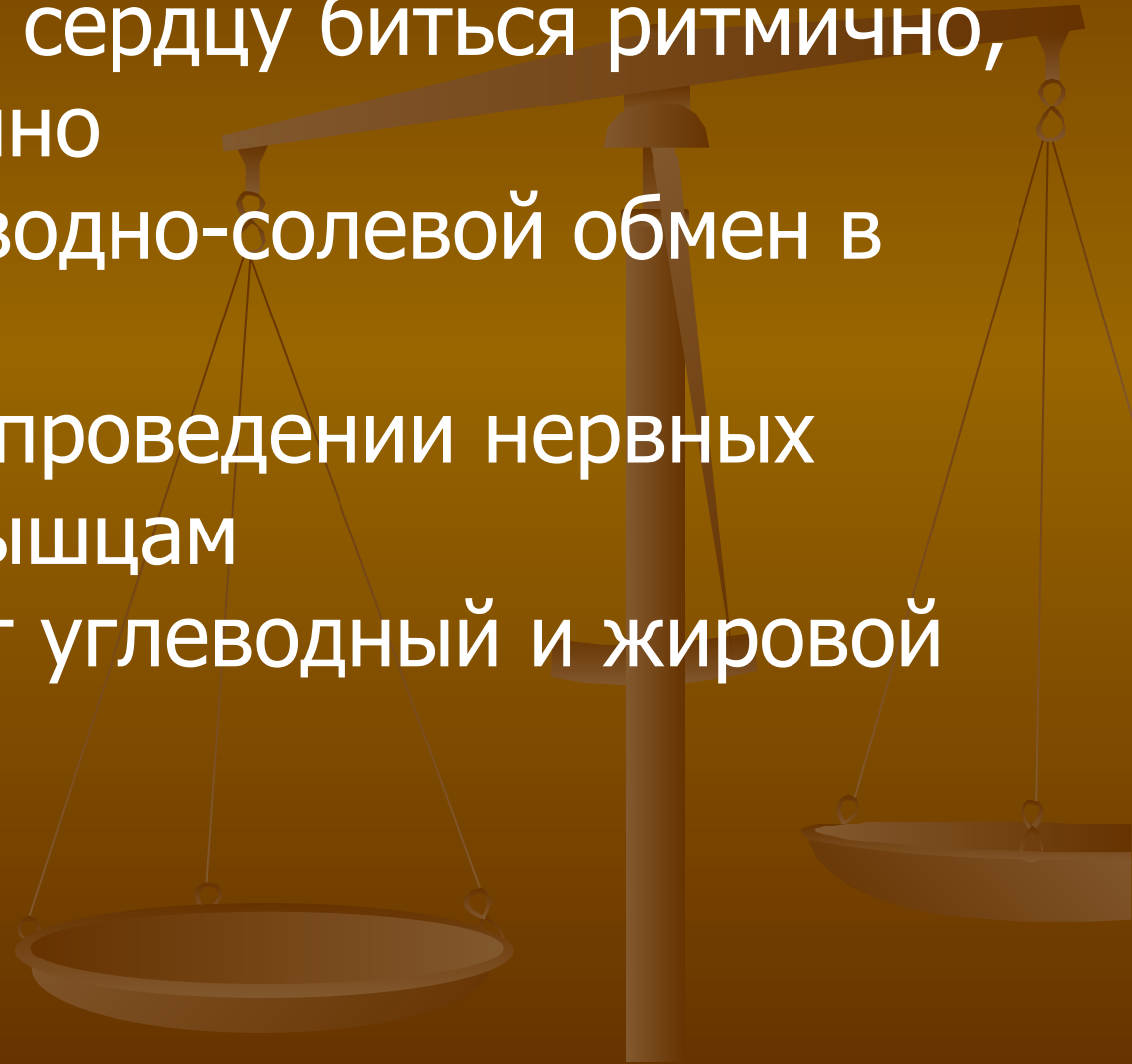
# Сердце любит:

- Сердце не только любит, но и нуждается в постоянном притоке живительного кислорода и питательных веществ



# Самый большой сердечный друг – калий:

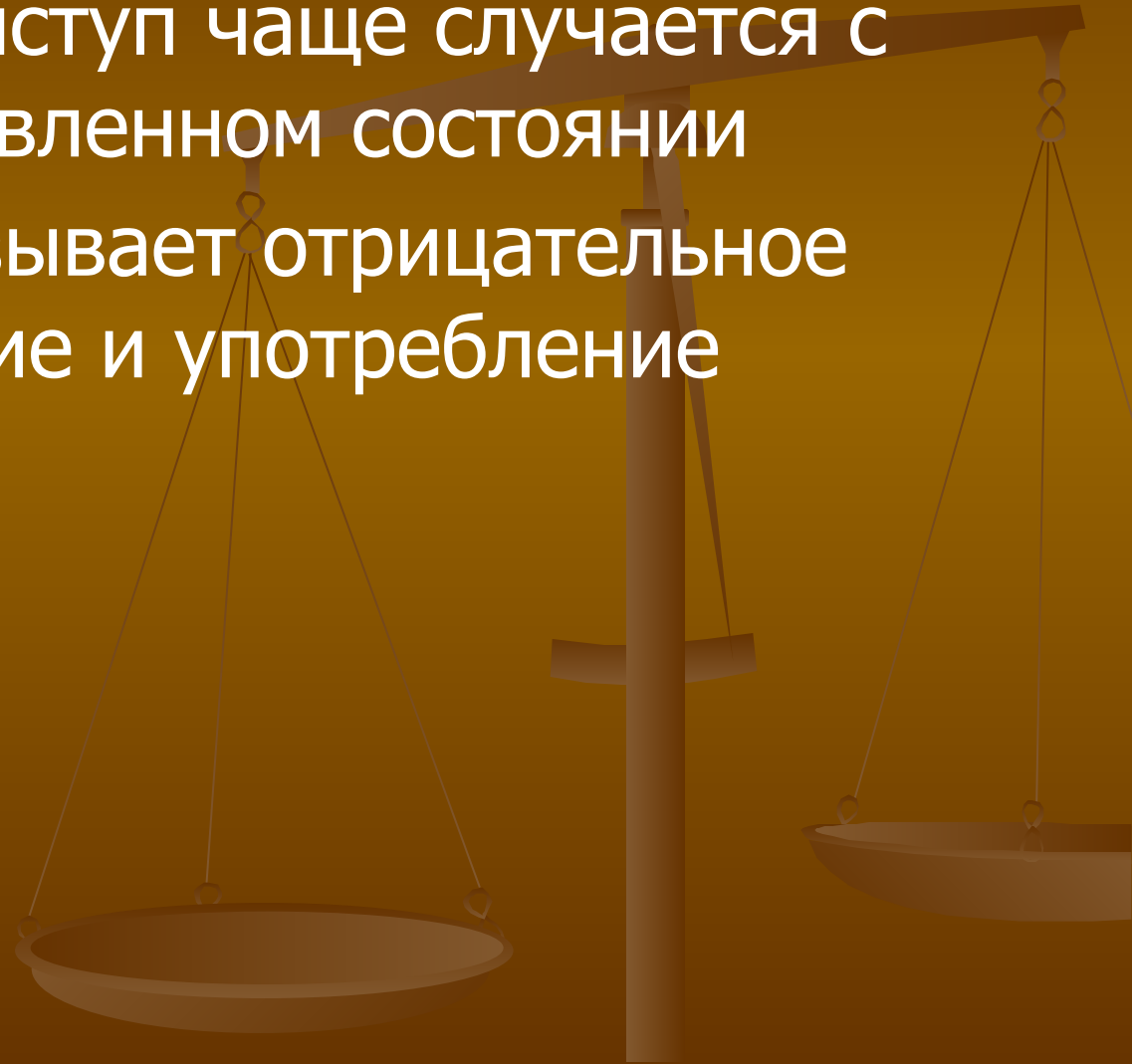
- 1. Он помогает сердцу биться ритмично, ровно и спокойно
- 2. Регулирует водно-солевой обмен в организме
- 3. Участвует в проведении нервных импульсов к мышцам
- 4. Нормализует углеводный и жировой обмен





# Сердце НЕ любит:

- Сердечный приступ чаще случается с людьми в подавленном состоянии
- На сердце оказывает отрицательное влияние курение и употребление алкоголя.



# КРИТЕРИИ ЗДОРОВЬЯ

Я МОГУ



Я ХОЧУ

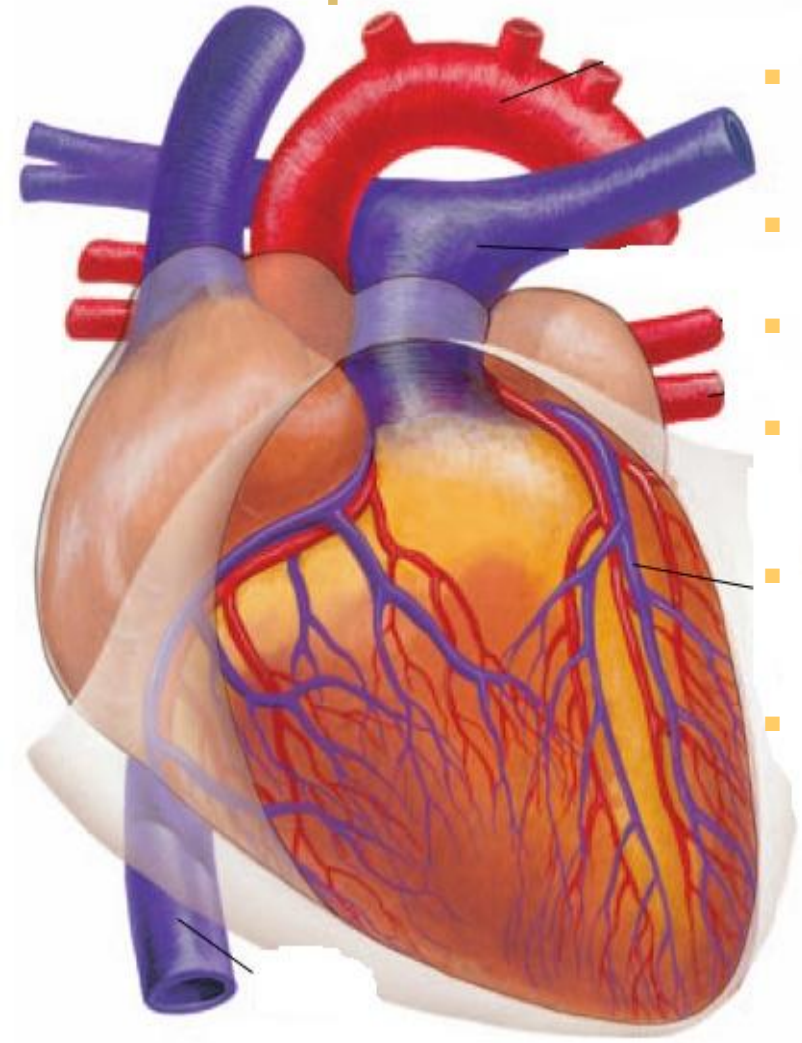


Я ДОЛЖЕН



Я ВЕРЮ

# 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
- **Патогенные микроорганизмы** вызывают инфекционные заболевания сердца
- **Стрессовые ситуации** истощают сердечную мышцу

