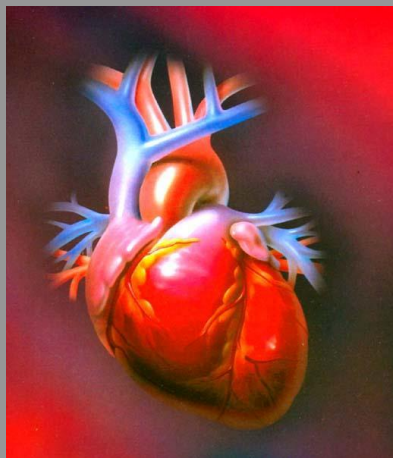


Предупреждение заболеваний  
сердца и сосудов



## Заболевания сердечно-сосудистой системы:

Гипертония  
Атеросклероз  
Инфаркт миокарда  
Стенокардия  
Эндартериит  
Тромбофлебит

Словарь

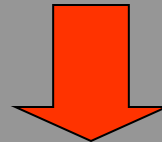


**Факторы риска:**

неправильное питание, курение,  
употребление алкоголя, стрессовые ситуации,  
гиподинамия

# Неправильное питание

Избыток жиров и холестерина ухудшает работу сосудов и сердца.

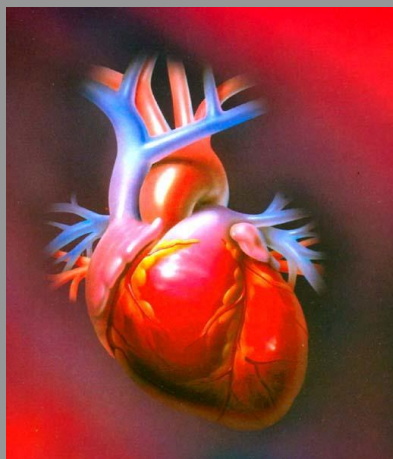


Атеросклероз  
Гипертония  
Стенокардия  
Инфаркт  
миокарда

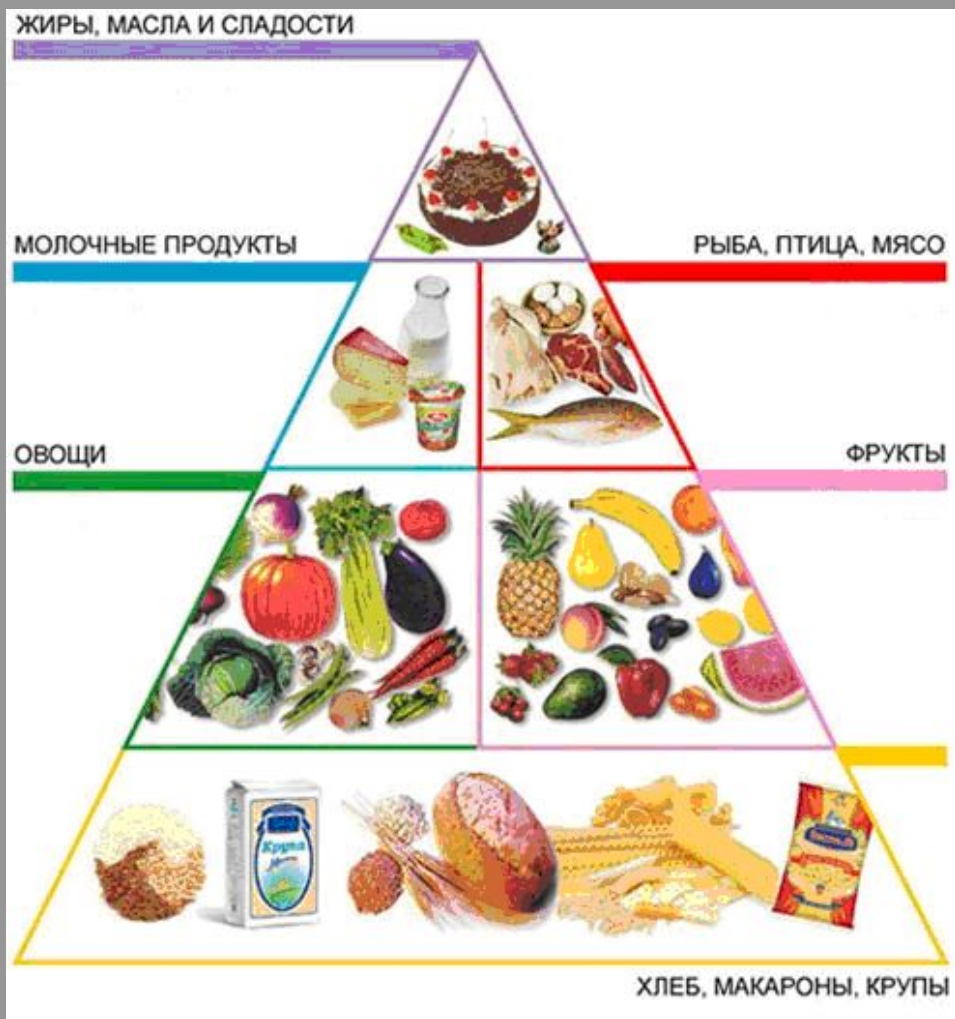
Ожирение сердечной мышцы.  
Жировые включения показаны  
стрелками

Болезни





# Правильное питание:





# Курение

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



**Болезни  
и**



**Гипертония  
Атеросклероз  
Инфаркт  
миокарда  
Эндартериит  
Тромбофлебит**







# Влияние табака

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

Сосуд курильщика



## НОРМАЛЬНЫЙ СОСУД

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

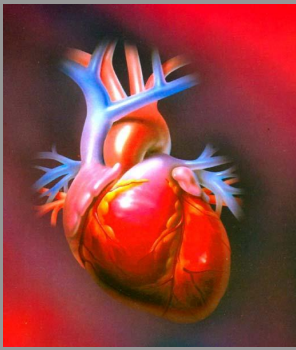
Аорта



На врезке крупно показан поперечный срез



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



# Что дает отказ от курения ?

- Избавление от ежедневной интоксикации организма
- Многократное уменьшение риска развития рака легкого, болезней сердца и сосудов
- Реже болеть гриппом и другими простудными заболеваниями
- Избавляетесь от неприятного запаха изо рта, от волос, одежды, дома
- Сохраняете деньги на другие расходы
- Избавляетесь от утреннего кашля
- Получаете контроль над своей жизнью







# Алкоголь

- 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

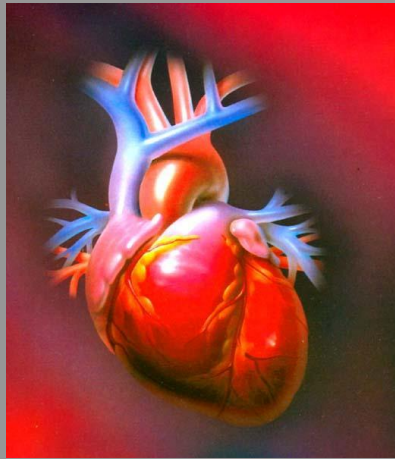


Болезни

Гипертония  
Атеросклероз  
Стенокардия  
Инфаркт миокарда



# Инфаркт миокарда

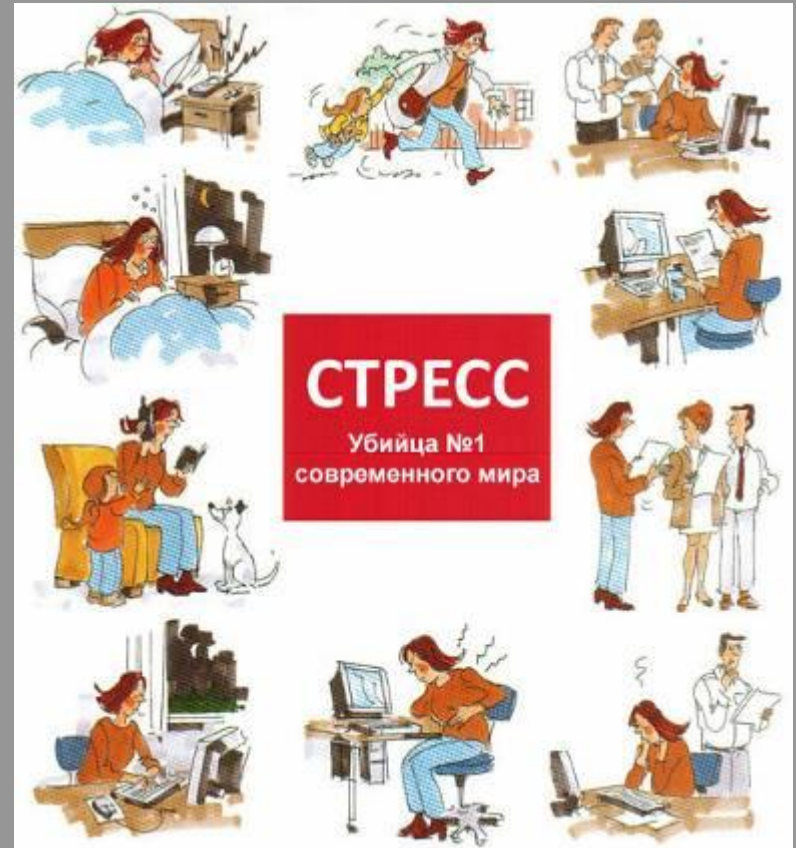


# Стресс

Возрастает частота пульса,  
артериальное давление,  
скорость кровотока, повышается  
температура тела

Болезни

Гипертония  
Инфаркт миокарда  
Инсульт





# Гиподинамия



**!** Гиподинамия –  
недостаток двигательной  
активности.

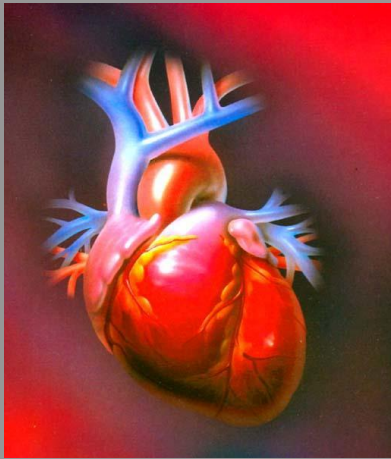
Недостаток движения оказывается причиной нарушений в деятельности сердца, нарушает циркуляцию крови и лимфы.

Болезни

Гипертония  
Атеросклероз  
Инфаркт миокарда  
Тромбофлебит  
Инсульт



# Профилактика гиподинамии



Утренняя гимнастика,  
занятие спортом



Прогулки перед сном



Уменьшить калорийность  
пищи

Увеличить долю овощей и фруктов





# Словарь

**Гипертония** - стойкое повышение артериального давления

**Атеросклероз** - отложение на стенках сосудов холестерина

**Инфаркт миокарда** - омертвление мышц сердца

**Эндартериит** - «перемежающаяся хромота курильщиков»

**Тромбофлебит** - воспаление вен и образование в них тромбов

**Стенокардия**- приступы сильной боли, связанные со спазмом коронарных артерий