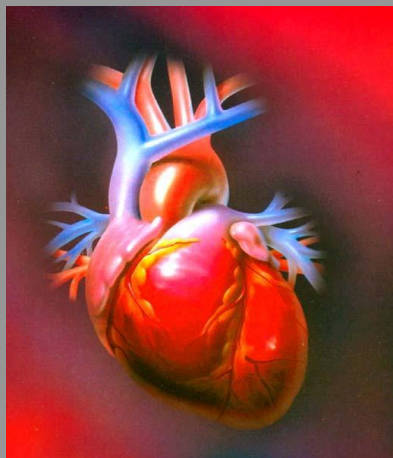


Предупреждение заболеваний
сердца и сосудов



Заболевания сердечно-сосудистой системы:

Гипертония
Атеросклероз
Инфаркт миокарда
Стенокардия
Эндартериит
Тромбофлебит

Словарь

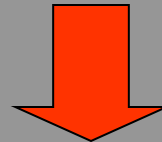


Факторы риска:

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

Неправильное питание

Избыток жиров и холестерина ухудшает работу сосудов и сердца.

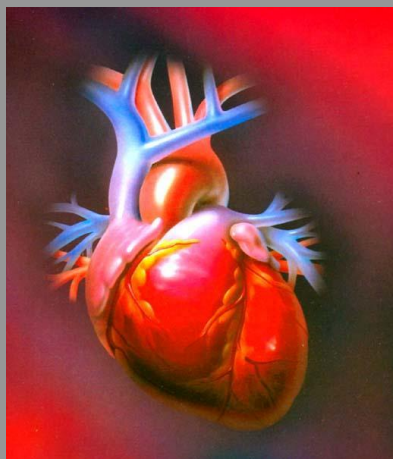


Атеросклероз
Гипертония
Стенокардия
Инфаркт
миокарда

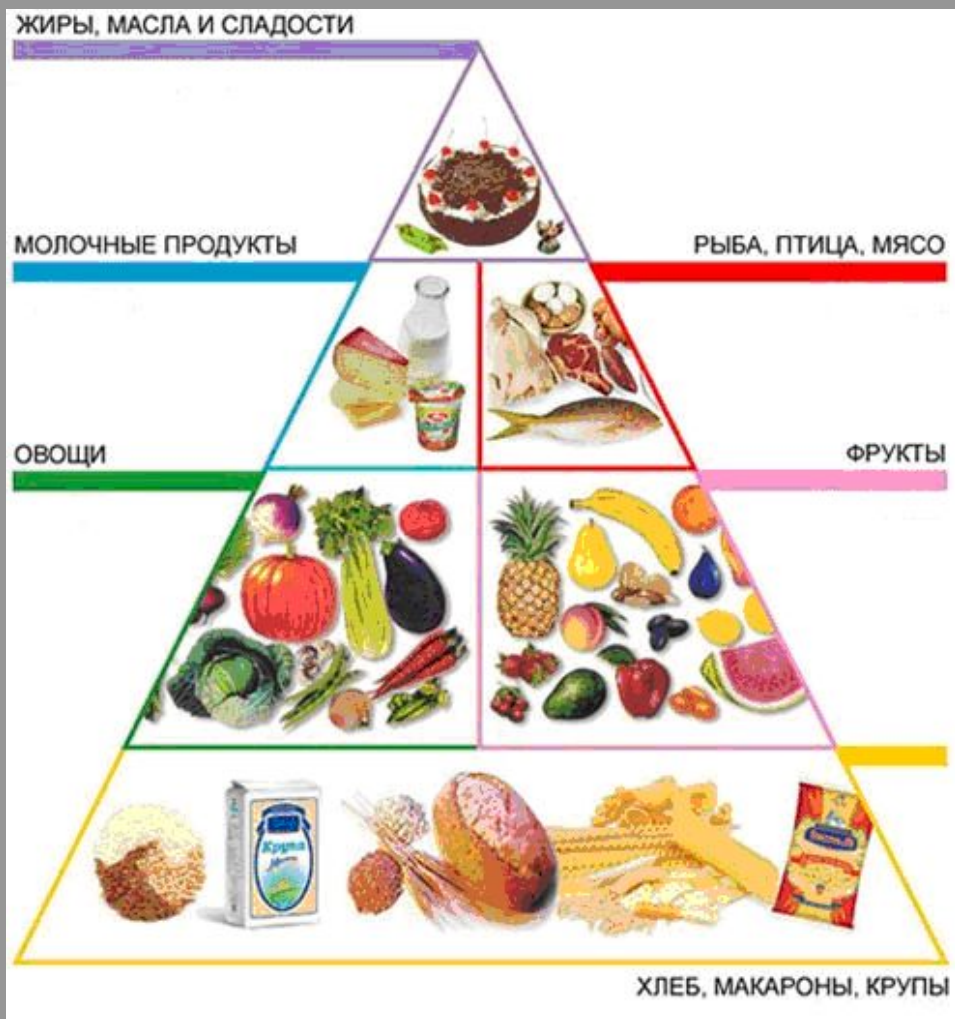
Ожирение сердечной мышцы.
Жировые включения показаны
стрелками

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.

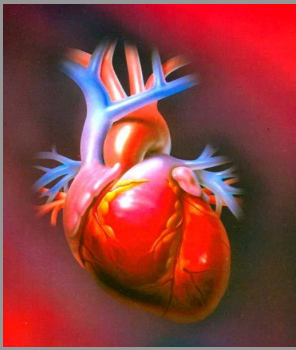
Аорта



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





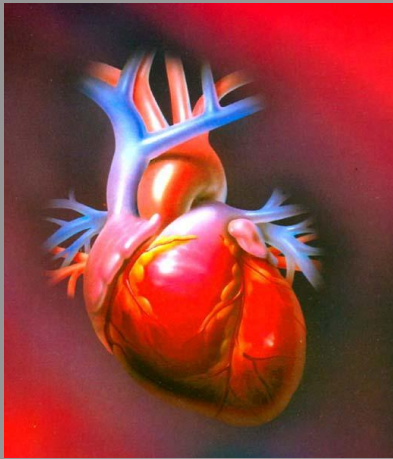
Алкоголь

- 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

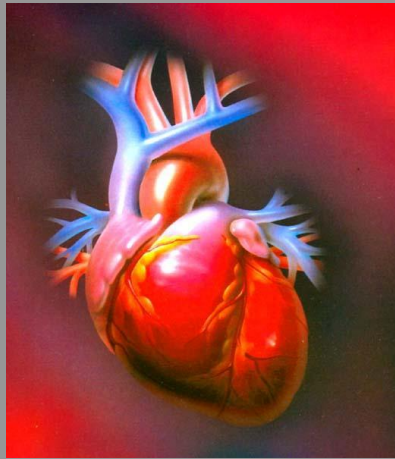


Болезни

Гипертония
Атеросклероз
Стенокардия
Инфаркт миокарда



Инфаркт миокарда

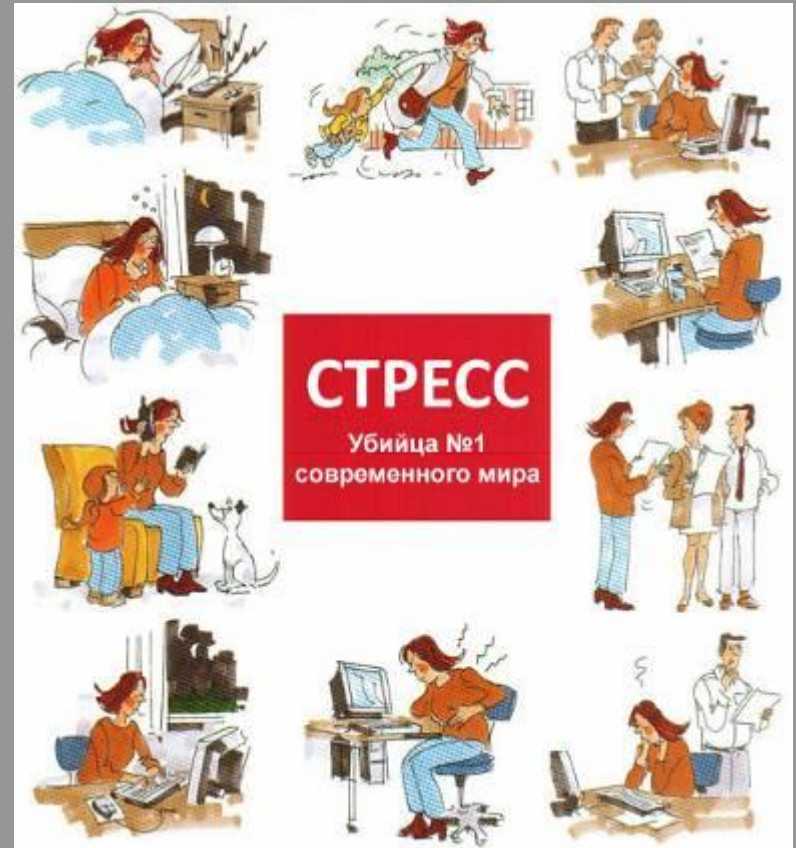


Стресс

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

Болезни

Гипертония
Инфаркт миокарда
Инсульт





Гиподинамия



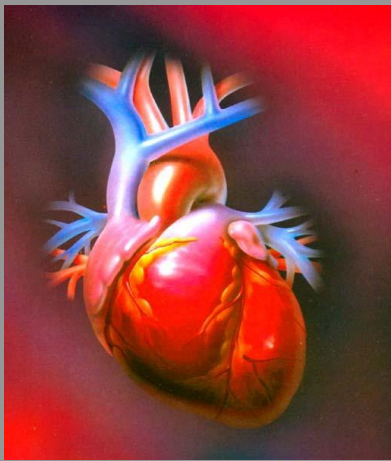
! Гиподинамия –
недостаток двигательной
активности.

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



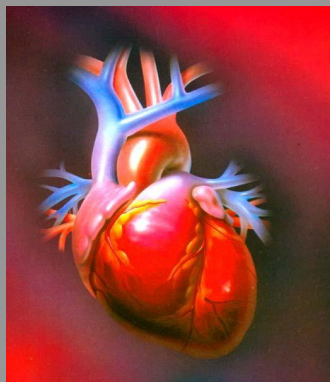
Прогулки перед сном



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