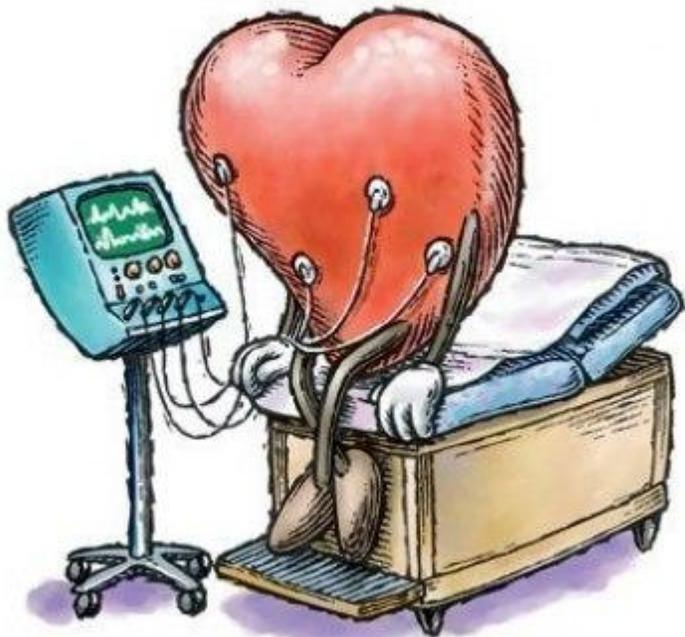


# Гигиена сердечно-сосудистой системы



Выполнила студентка  
группы 23ДО  
Кольцова Ирина

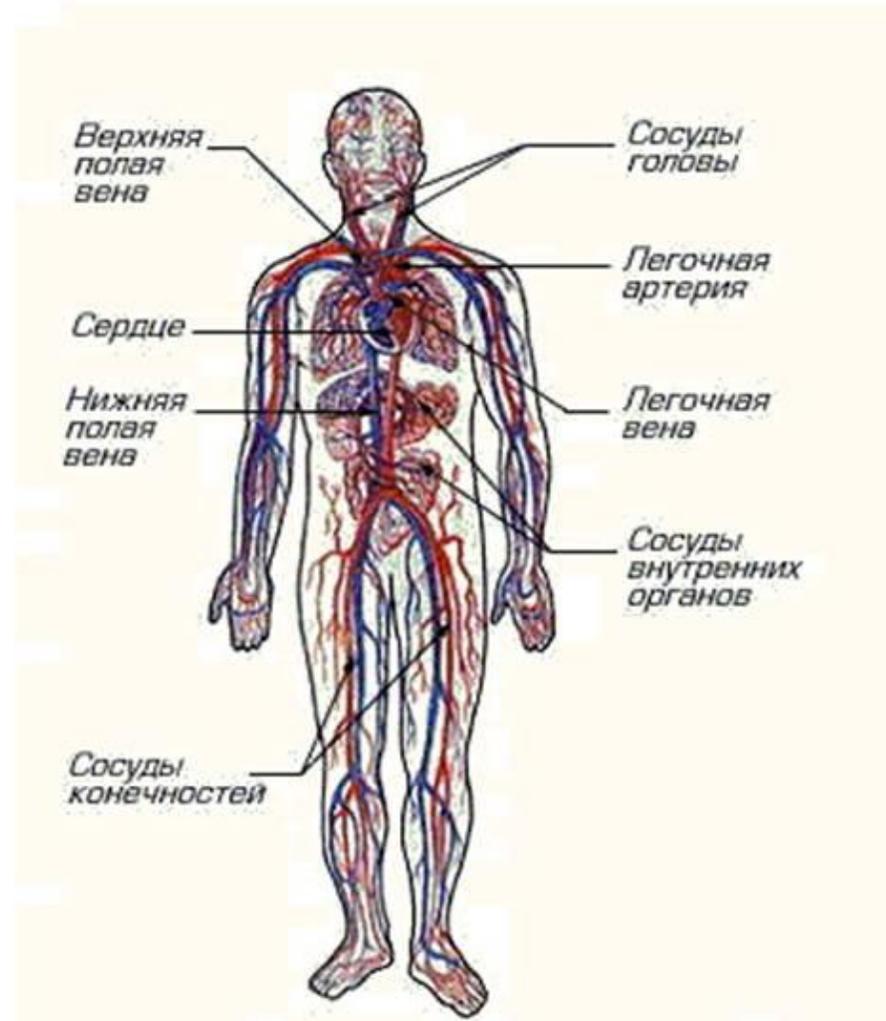
*Гигиена это не только вымытые перед едой руки! На самом деле понятие гигиена подразумевает умение человека ухаживать за собственным телом. Гигиена сердечно-сосудистой системы подразумевает способность человека поддерживать здоровье своего сердца на достаточно высоком уровне благодаря разумным физическим нагрузкам и здоровому образу жизни.*



# Сердечно-сосудистая система

**Сердечно-сосудистая система** — система органов, которые обеспечивают циркуляцию крови по организму животного.

В состав сердечно-сосудистой системы входят кровеносные сосуды и главный орган кровообращения — сердце. Кровеносные сосуды делятся на: **Артерии, артериолы, капилляры, венулы, вены.**



# Сердечно-сосудистая система

Вдох, чтобы наполнить  
легкие кислородом



Насыщенная кислородом кровь  
достигает сердца, через которое  
поступает к другим органам



20 главных артерий несут  
насыщенную кислородом  
кровь от сердца



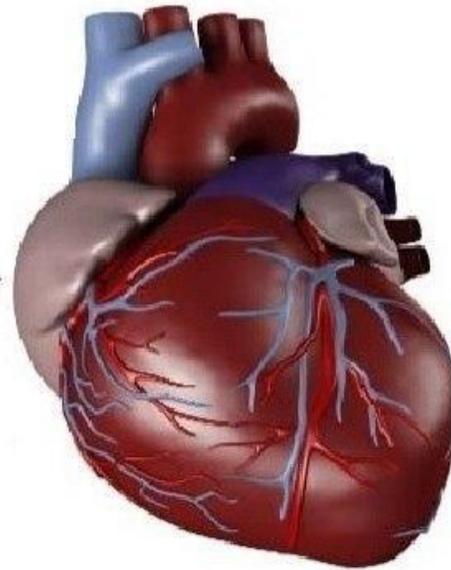
Артерии разделяются на  
артериолы



Артериолы разделяются на  
капилляры



Капилляры доставляют кислород и  
питательные вещества к клеткам  
тела



© Brooks/Cole - Thomson Learning  
Перевод: Анастасия Горяева  
[vk.com/biovk](https://vk.com/biovk)

И

Выдох, чтобы избавиться  
от углекислого газа



Кровь поступает в легкие для  
насыщения кислородом



Вены доставляют лишнюю  
кислорода кровь к сердцу



Венулы образуют вены



Кровь возвращается обратно  
по венам



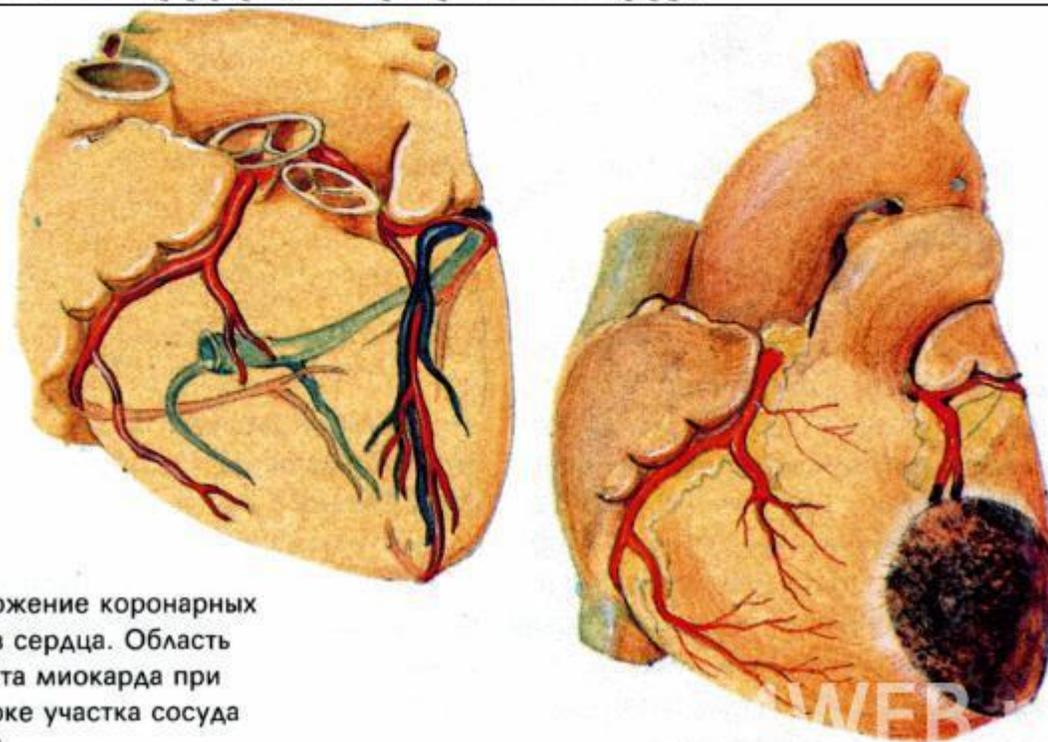
Капилляры доставляют кислород и  
питательные вещества к клеткам  
тела

## 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



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

## ВРЕД КУРЕНИЯ

ухудшение кровоснабжения мозга — головные боли, снижение памяти, утомляемость

А/Д выше нормы на 20—50 мм рт. ст.

понижение способности гемоглобина присоединять кислород



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.

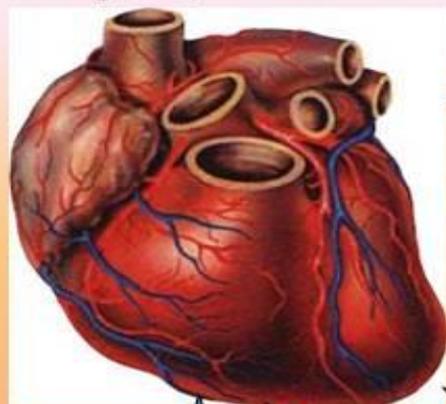


СЕРДЦЕ НЕТРЕНИРОВАННОГО ЧЕЛОВЕКА



СЕРДЦЕ ТРЕНИРОВАННОГО ЧЕЛОВЕКА

# Факторы, негативно влияющие на сердечно-сосудистую систему



Малоподвижный образ жизни приводит к дряблости все системы организма

Избыточный вес способствует повышенному артериальному давлению

Высокий уровень холестерина ведет к потере эластичности сосудов

Патогенные микроорганизмы вызывают инфекционные заболевания сердца

Частое употребление лекарственных средств отравляет сердечную мышцу, развивается сердечная недостаточность

Наследственность увеличивает вероятность Развития болезней

## Основные факторы риска, ведущие к развитию сердечно-сосудистых заболеваний:

- высокое артериальное давление;
- возраст: мужчины старше 40 лет, женщины старше 50 лет;
- психоэмоциональные нагрузки;
- сердечно-сосудистые заболевания у близких родственников;
- сахарный диабет;
- ожирение;
- общий холестерин более 5,5 ммоль/л;
- курение.



Так что же делать, чтобы сердце всегда было сильным и работало как часы?

Все очень просто: сердце это мышца, которую можно и просто необходимо тренировать! Покой приносит пользу только очень больному сердцу, но и для скорейшего восстановления этого органа необходимо постепенно вводить нагрузки.



# Простые упражнения для тренировки ССС

Прогресс значительно упростил жизнь современного человека, но, к сожалению, такое послабление не всегда идет ему на пользу. Гигиена сердечно-сосудистой системы подразумевает увеличение физических нагрузок в повседневной жизни. Ведь для укрепления сердца достаточно:

- *Забывать о лифте и пройтись по лестнице пешком или даже бегом.*
- *Больше ходить пешком. Выходя утром на работу на 20 минут раньше можно значительно улучшить свое физическое состояние, к тому же сэкономить на маршрутке.*
- *Всего 10 минут потраченных на утреннюю гимнастику, включающую приседания и прыжки, заметно укрепят ваше сердце.*



# Правила безопасности

Но начиная вводить кардиотренировки нужно очень осторожно. Как же не навредить сердечно-сосудистой системе?

- Начинать нужно с малого. Нельзя резко перегружать ССС, это может привести к нежелательным последствиям.
- Контроль пульса. Скорость сердцебиения становится отличным показателем эффективности тренировок.
- Увеличивать нагрузки нужно постепенно. Более длительные прогулки или большее количество лестничных маршей поможет поддерживать достигнутый результат.
- Чередуйте отдых и работу. Соблюдя правило 1:1 (чередование циклов нагрузки и релаксации) можно



# 5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



2015  
ГОД БОРЬБЫ  
С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ  
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ



ФИЗКУЛЬТУРА  
КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЕСТЬ ОВОЩИ  
И ФРУКТЫ

КОНТРОЛЬ  
ВЕСА

ОТКАЗ  
ОТ КУРЕНИЯ

ОТСУТВИЕ  
СТРЕССА

Узнай больше на сайте: [WWW.BUDZDOROVPERM.RU](http://WWW.BUDZDOROVPERM.RU)

# Какая еда может навредить сердечно-сосудистой системе?

