

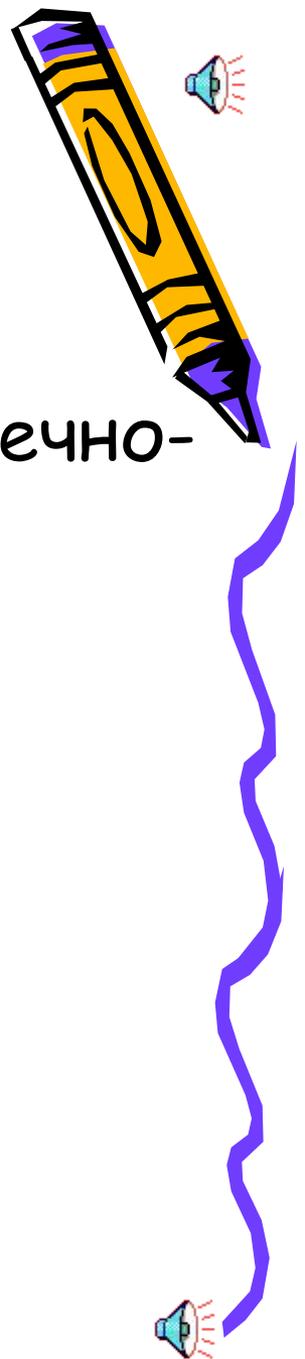
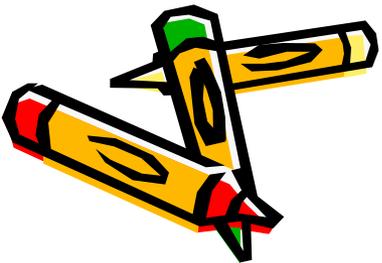
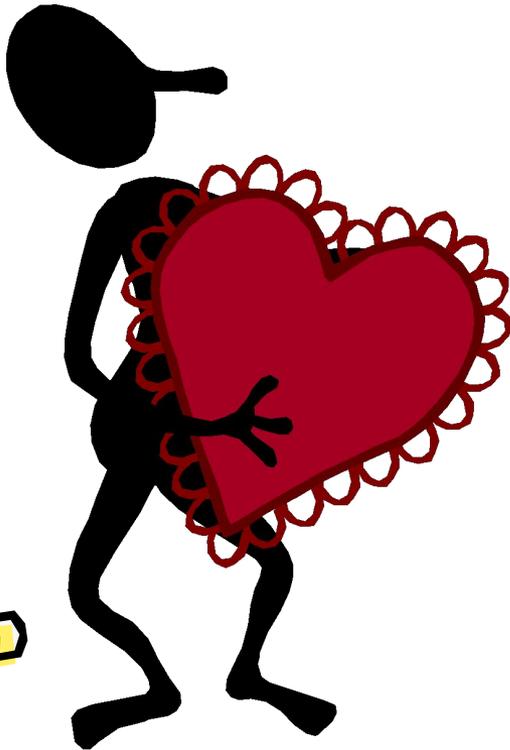
Гигиена сердечно-сосудистой деятельности

- 1. Основные сердечно-сосудистые заболевания.
- 2. Влияние никотина и алкоголя на работу сердечно-сосудистой деятельности.
- 3. Факторы риска и меры профилактики заболеваний данной системы.

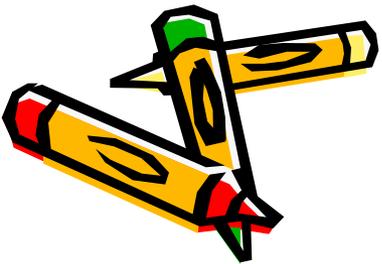
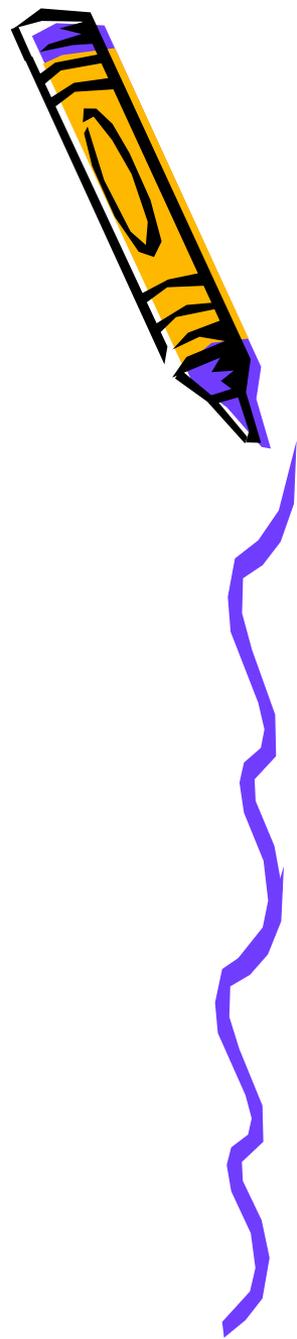


Гигиена сердечно-сосудистой системы

- Основные сердечно-сосудистые заболевания



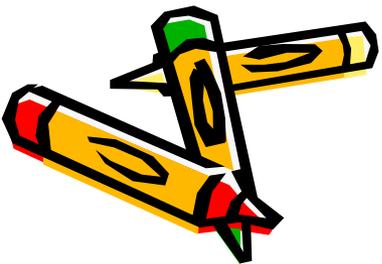
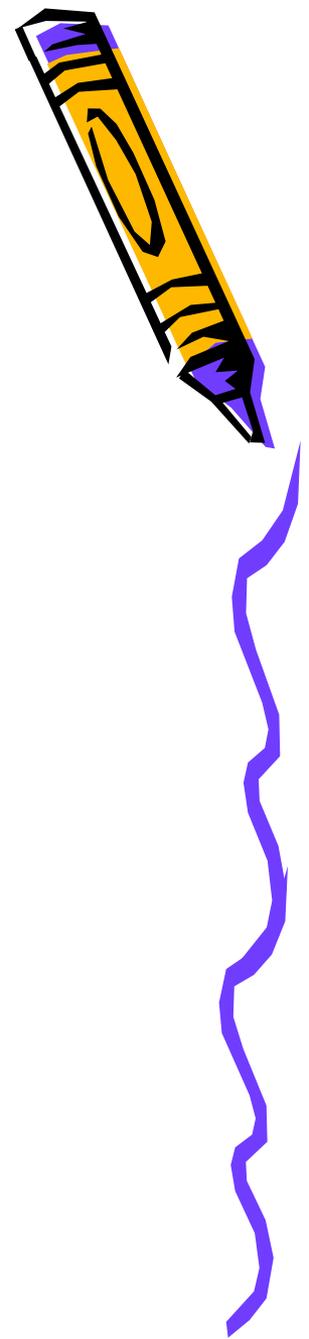
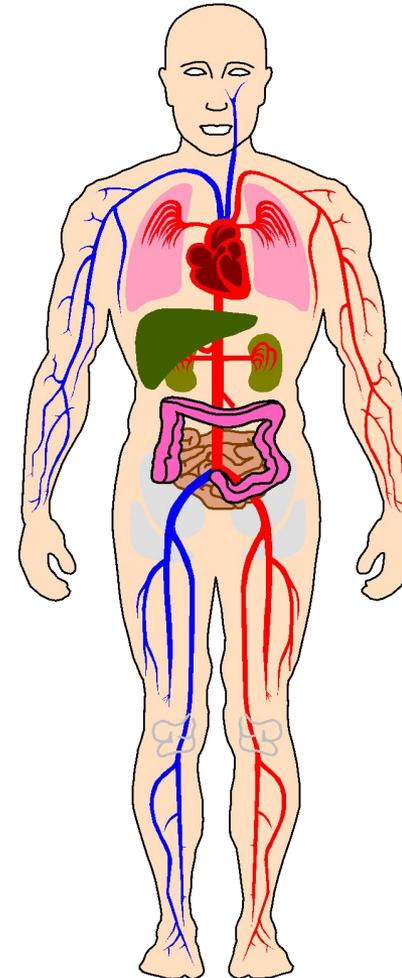
Заболевания сердечно-сосудистой системы.



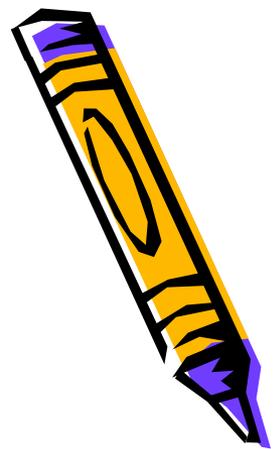


ЗАБОЛЕВАНИЯ

- Атеросклероз
- Порок сердца
- Ишемическая болезнь



Определение тренированности сердца



-
- $$T = \frac{\Pi_2 - \Pi_1}{\Pi_1} * 100\%$$
-

- Π_1 - частота пульса в положении сидя

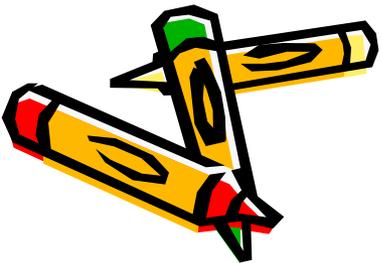
- Π_2 - частота пульса после 10 приседаний.



Результаты

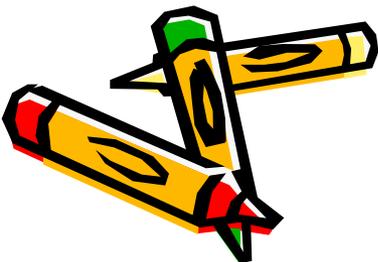
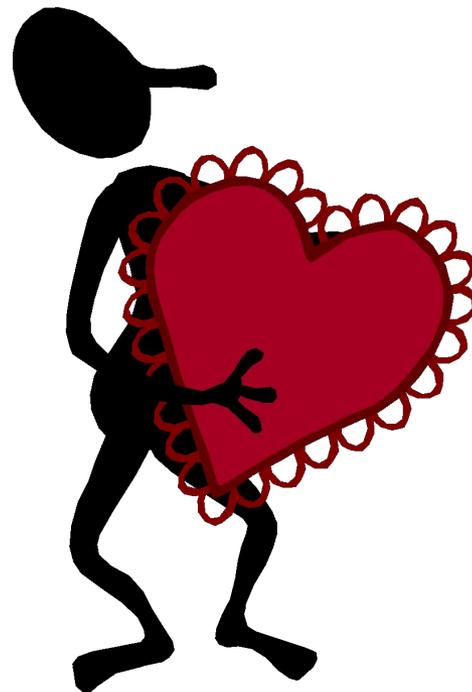
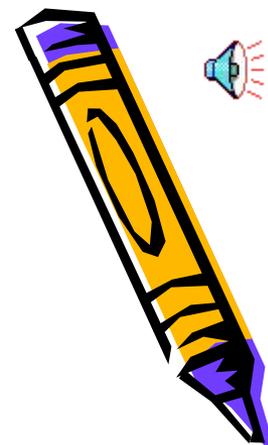


- $T < 30\%$ - тренированность сердца хорошая, сердце усиливает свою работу за счет увеличения количества крови, выбрасываемой при каждом сокращении.
- $T = 38\%$ - тренированность сердца недостаточная.
- $T > 45\%$ - тренированность низкая, сердце усиливает свою работу за счет частоты сердечных сокращений.

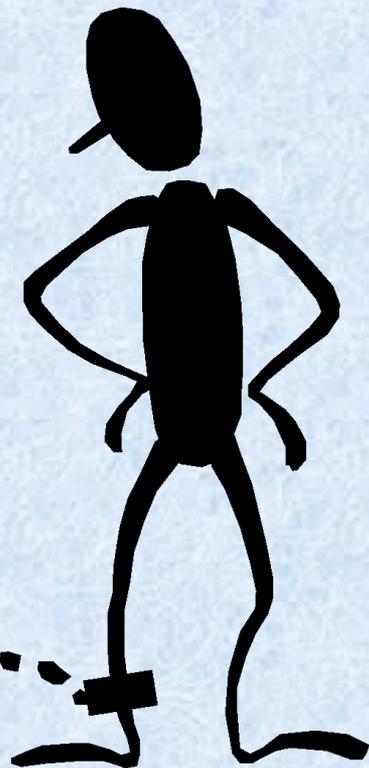


Гигиена сердечно-сосудистой системы.

- Влияние никотина и алкоголя на работу сердечно-сосудистой системы.

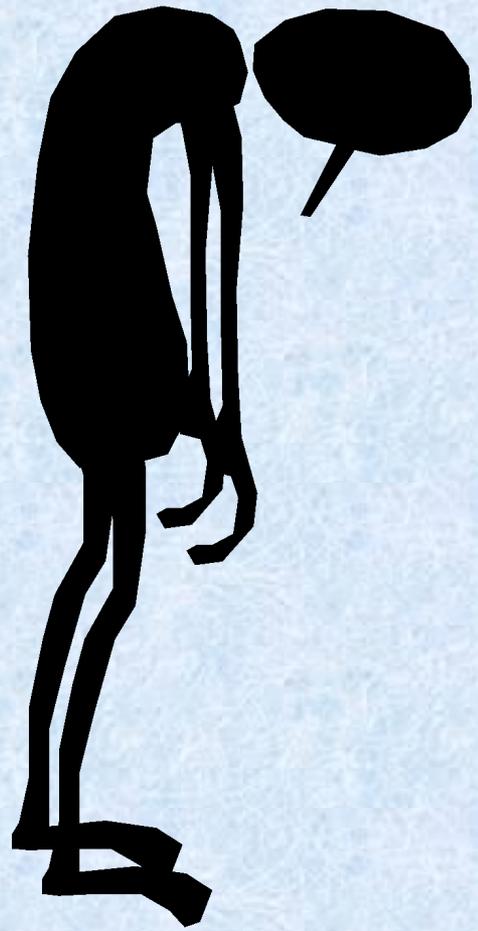


Вещества табачного дыма

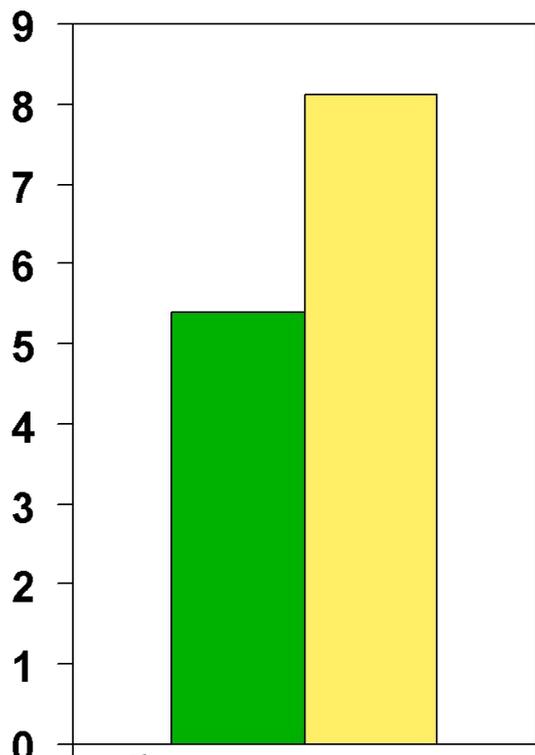


- Никотин
- Пиридин
- Этилен
- Изопрен
- Радиоактивный полоний
- Мышьяк
- Аммиак
- Свинец - 210
- Синильная кислота
- Сероводород
- Угарный газ

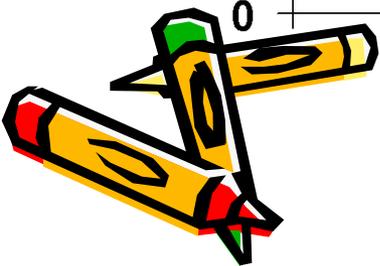




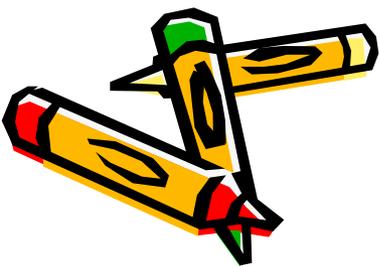
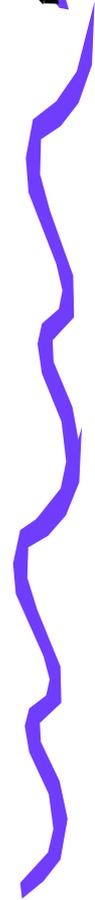
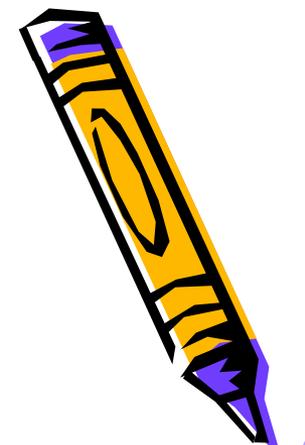
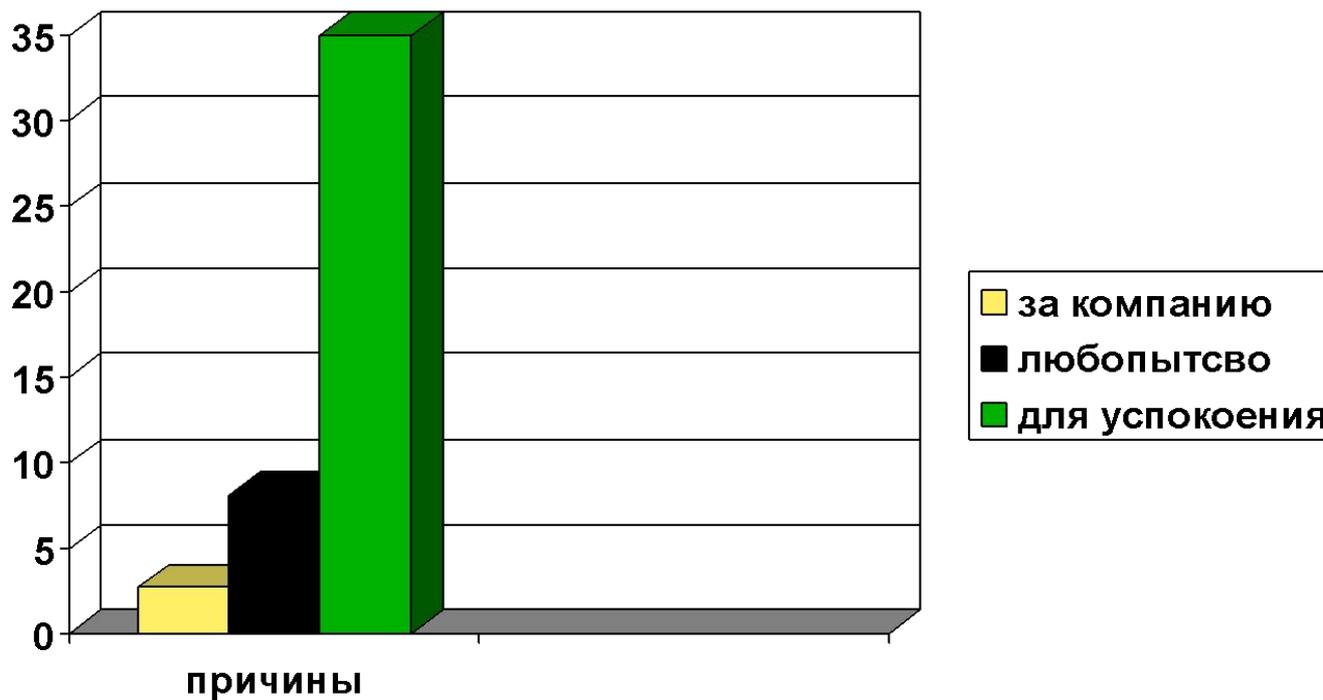
Анкетирование учащихся.



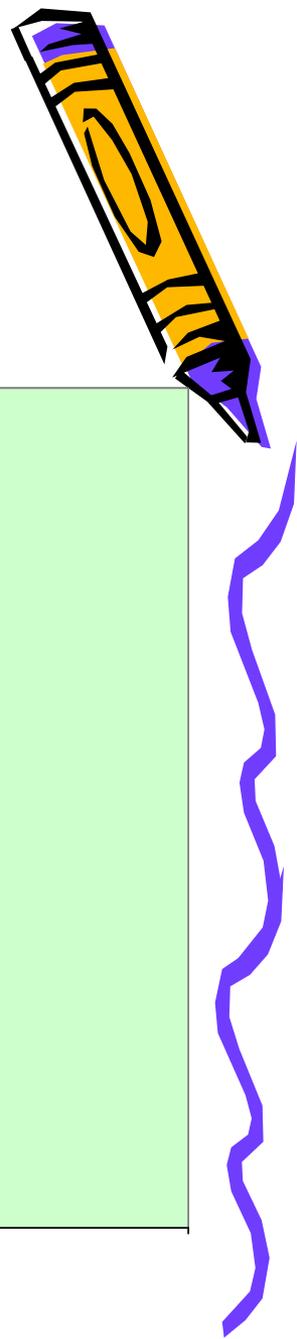
- Среди учащихся:
- 5,4% - иногда курят
- 8,1% - пробовали один раз



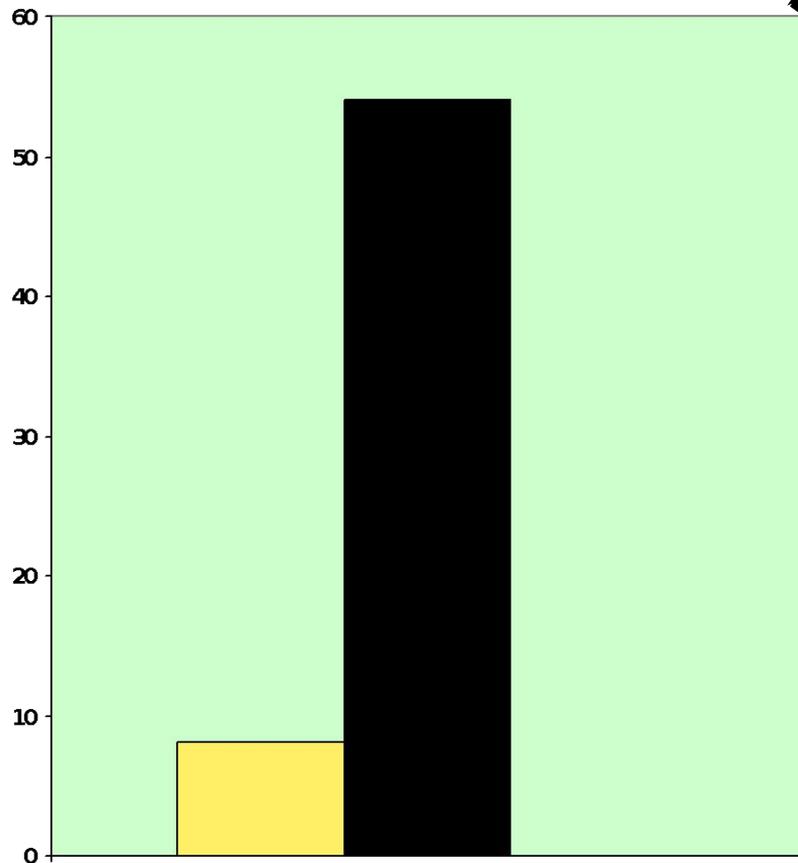
Причины курения.



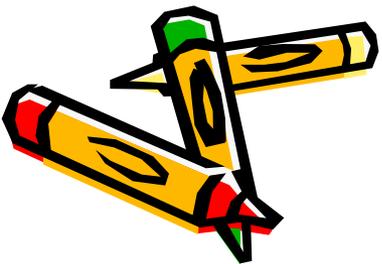
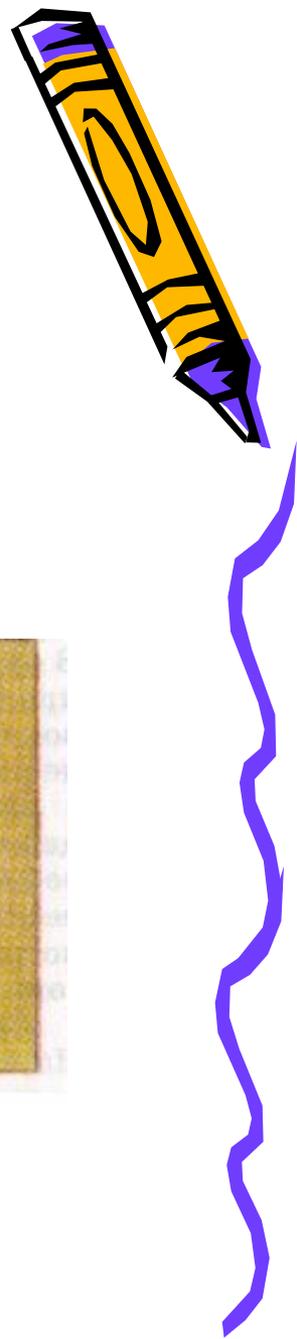
Анкетирование учащихся.



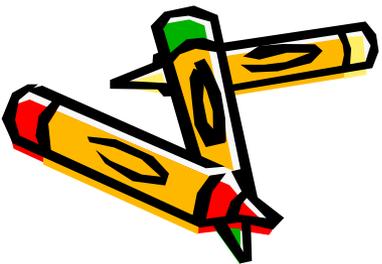
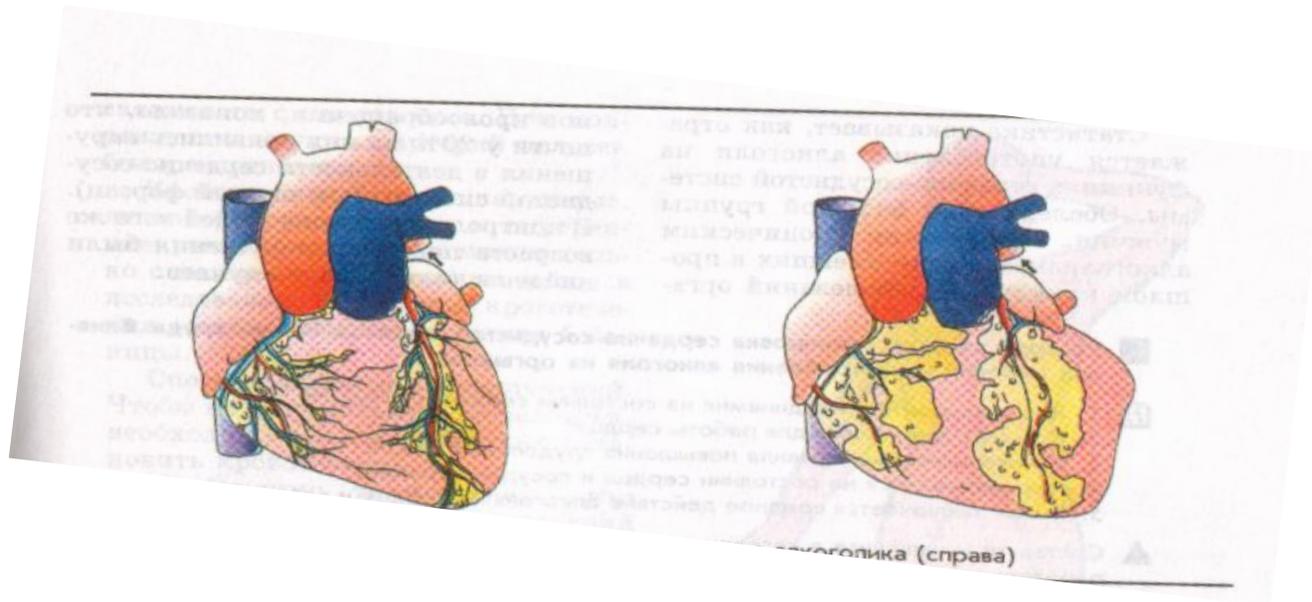
- Среди учащихся:
- 21,6% - употребляют спиртные напитки иногда
- 18,9% - пробовали один раз



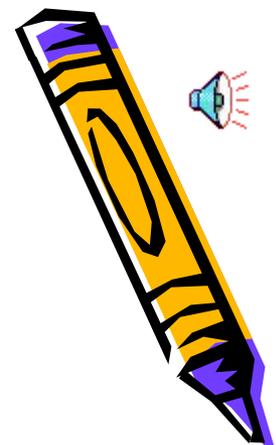
Влияние никотина на кровоснабжение кисти человека.



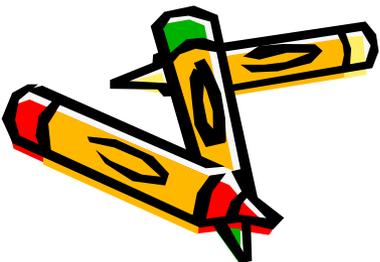
Влияние алкоголя на сердце.



Гигиена сердечно-сосудистой системы.

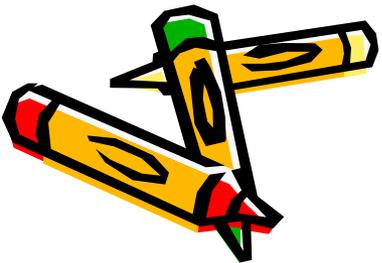
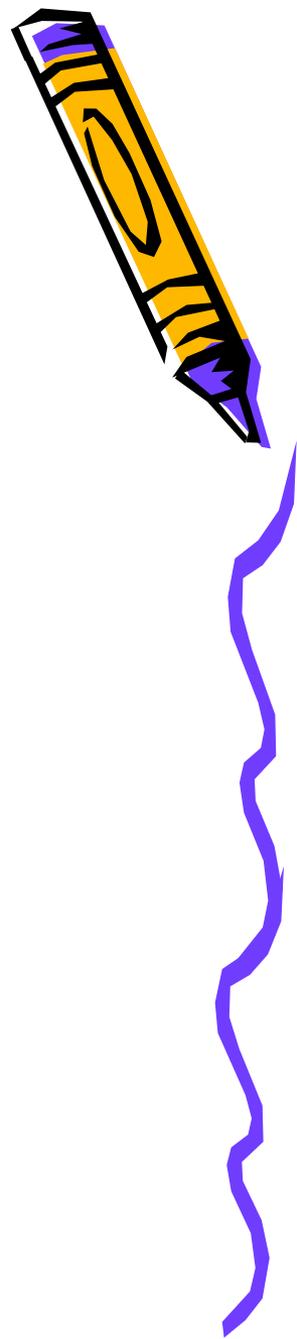


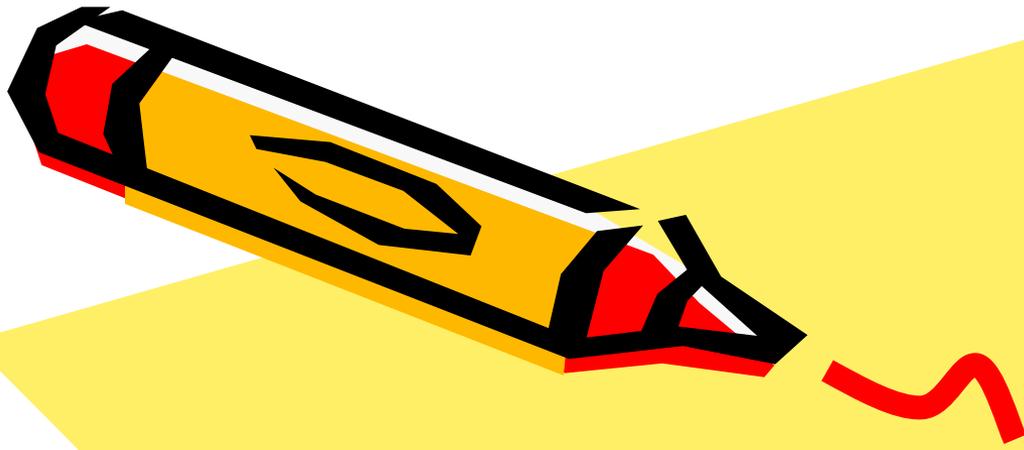
- Факторы риска и меры профилактики заболеваний.



Меры профилактики.

- 1. Соблюдение режима дня.
- 2. Гигиена правильного питания.
- 3. Подвижный образ жизни.
- 4. Отказ от курения, алкоголя.





БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

