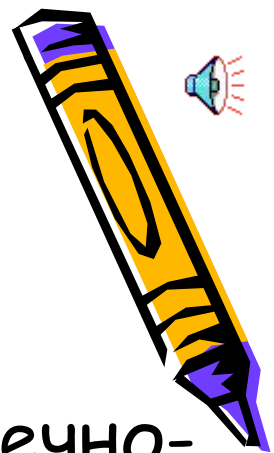
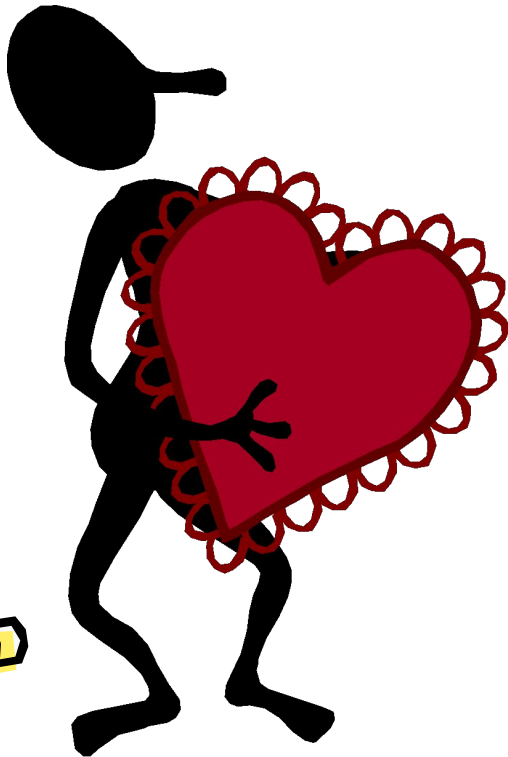


Гигиена сердечно-сосудистой деятельности

- 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.



ГИПЕРТОНΙΑ

1 стадия

Быстрая утомляемость
Слабость
Бессонница
Головные боли

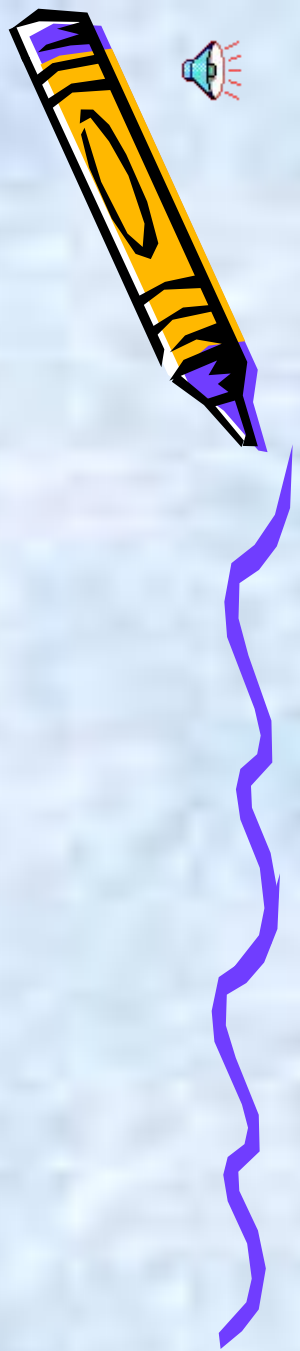
2 стадия

Сильные головные боли
Боль в глазах
Шум в ушах
Учащенное сердцебиение

3 стадия

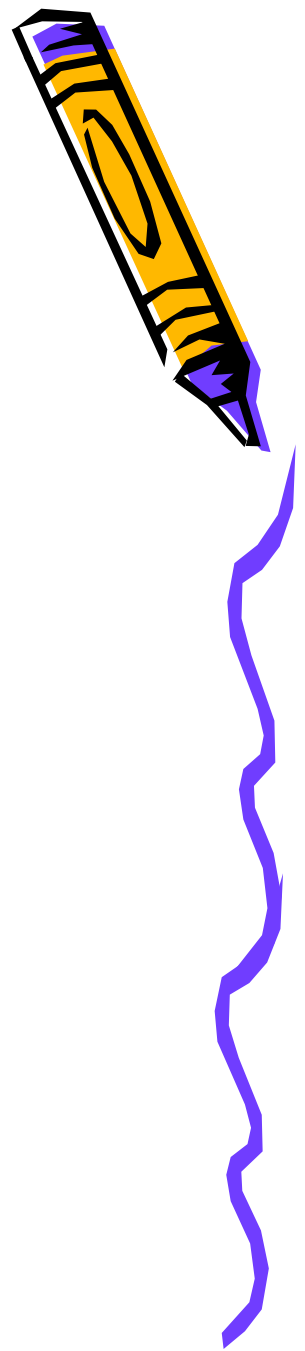
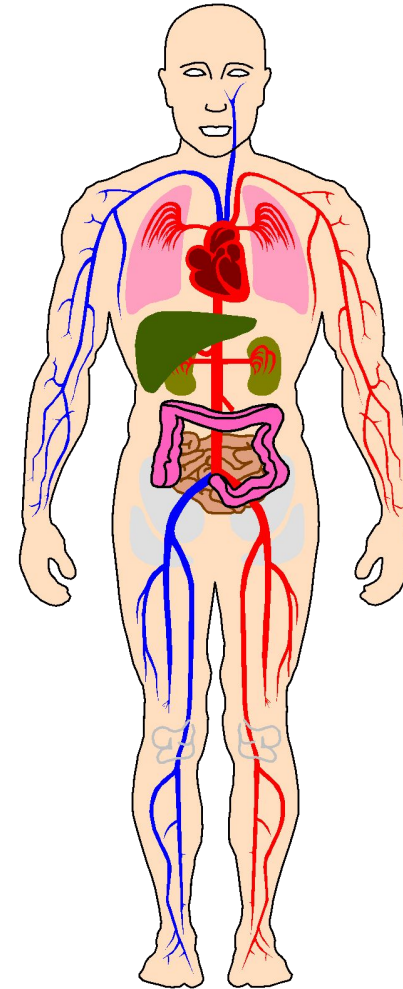
Сердечная недостаточность
Одышка
Отеки
Синюшность кожных покровов





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

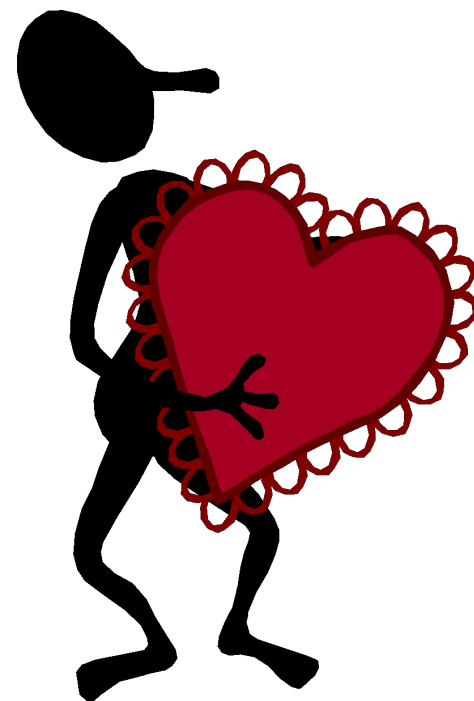
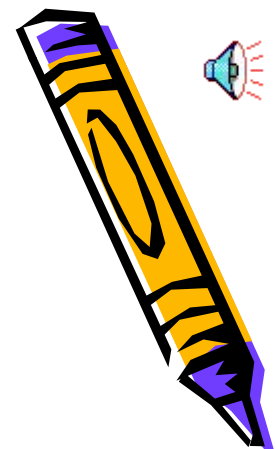


- $T < 30\%$ - тренированность сердца хорошая, сердце усиливает свою работу за счет увеличения количества крови, выбрасываемой при каждом сокращении.
- $T = 38\%$ - тренированность сердца недостаточная.
- $T > 45\%$ - тренированность низкая, сердце усиливает свою работу за счет частоты сердечных сокращений.



Гигиена сердечно-сосудистой системы.

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



Вещества табачного дыма

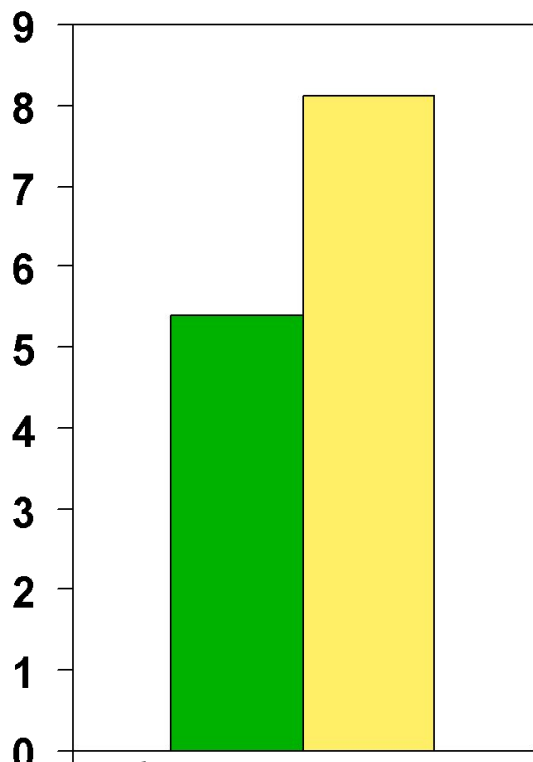


- Никотин
- Пиридин
- Этилен
- Изопрен
- Радиоактивный полоний
- Мышьяк
- Аммиак
- Свинец - 210
- Синильная кислота
- Сероводород
- Угарный газ

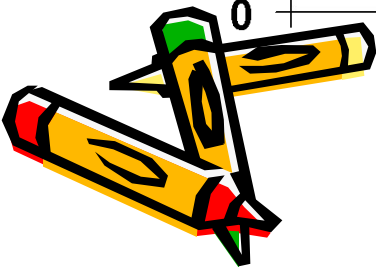




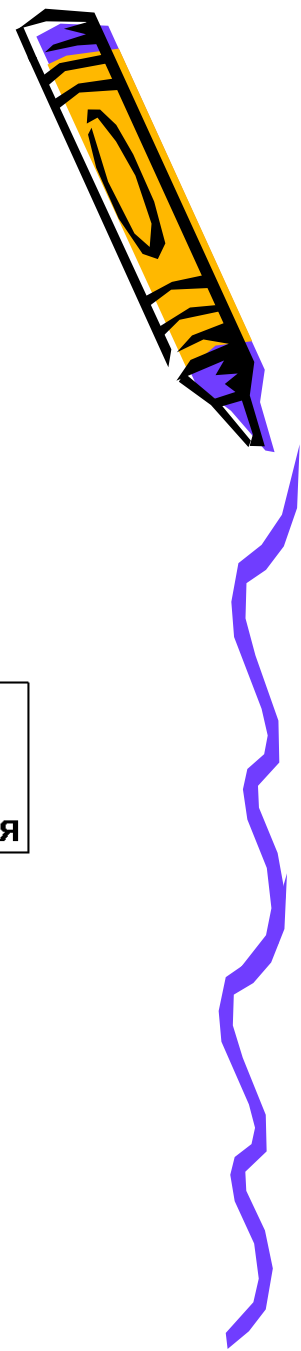
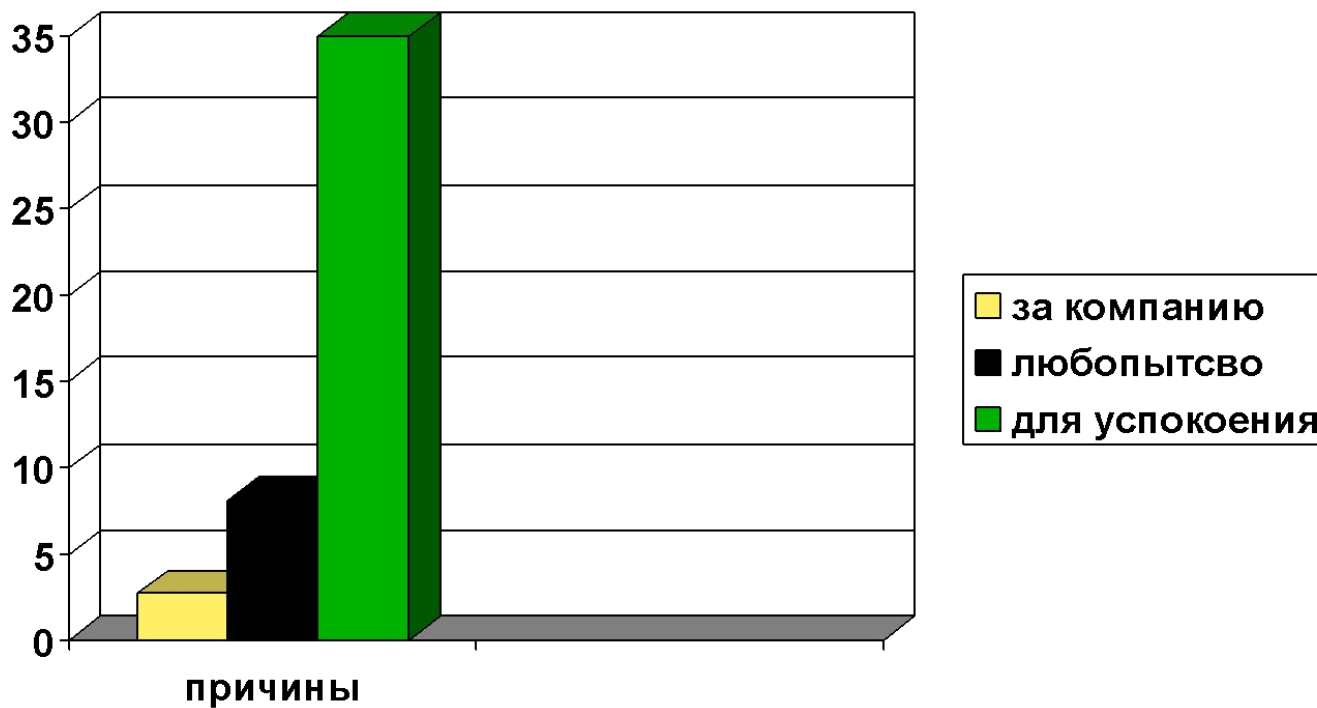
Анкетирование учащихся.



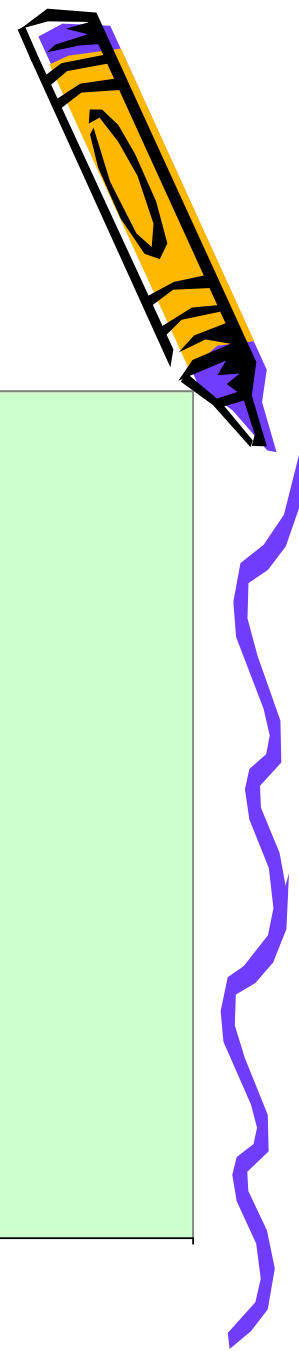
- Среди учащихся:
- 5,4% - иногда курят
- 8,1% - пробовали один раз



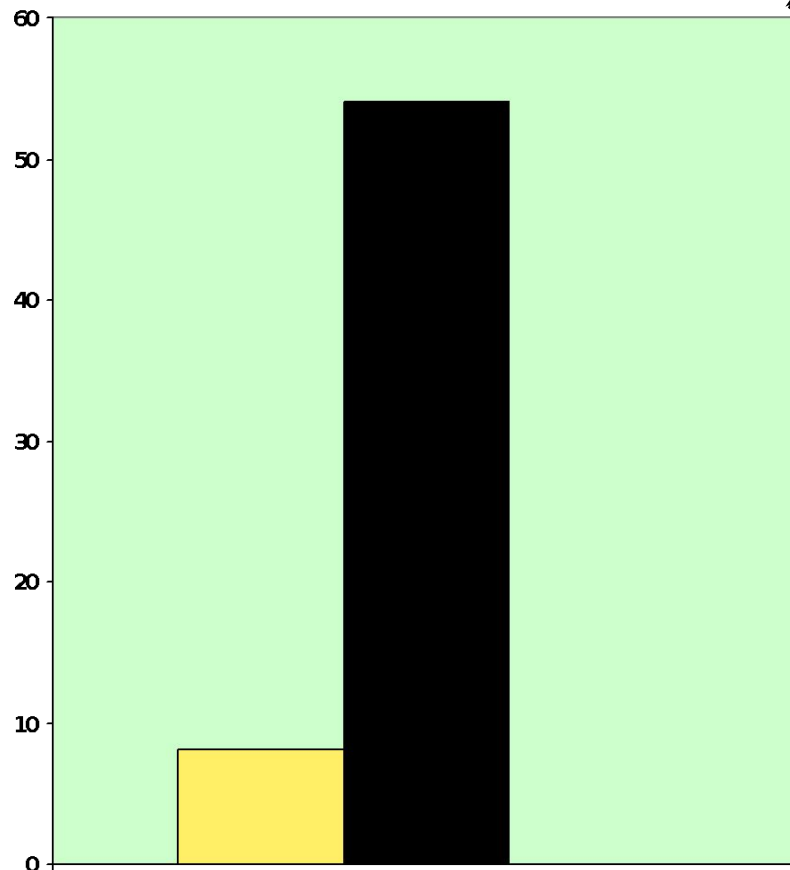
Причины курения.



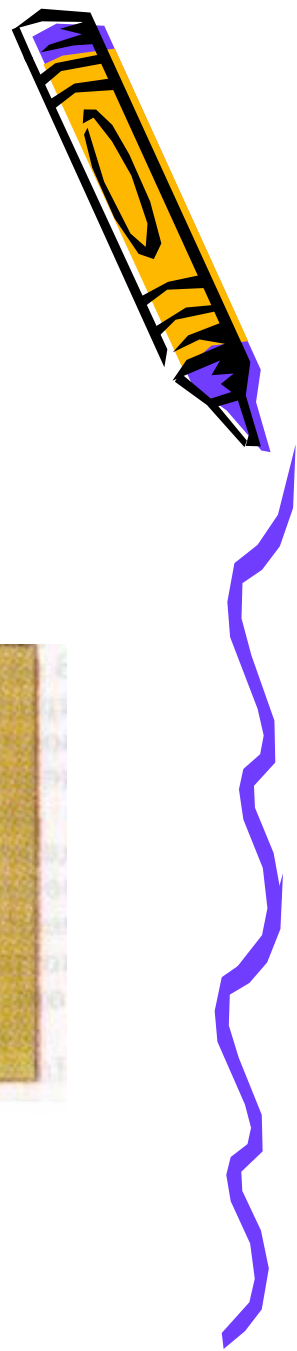
Анкетирование учащихся.



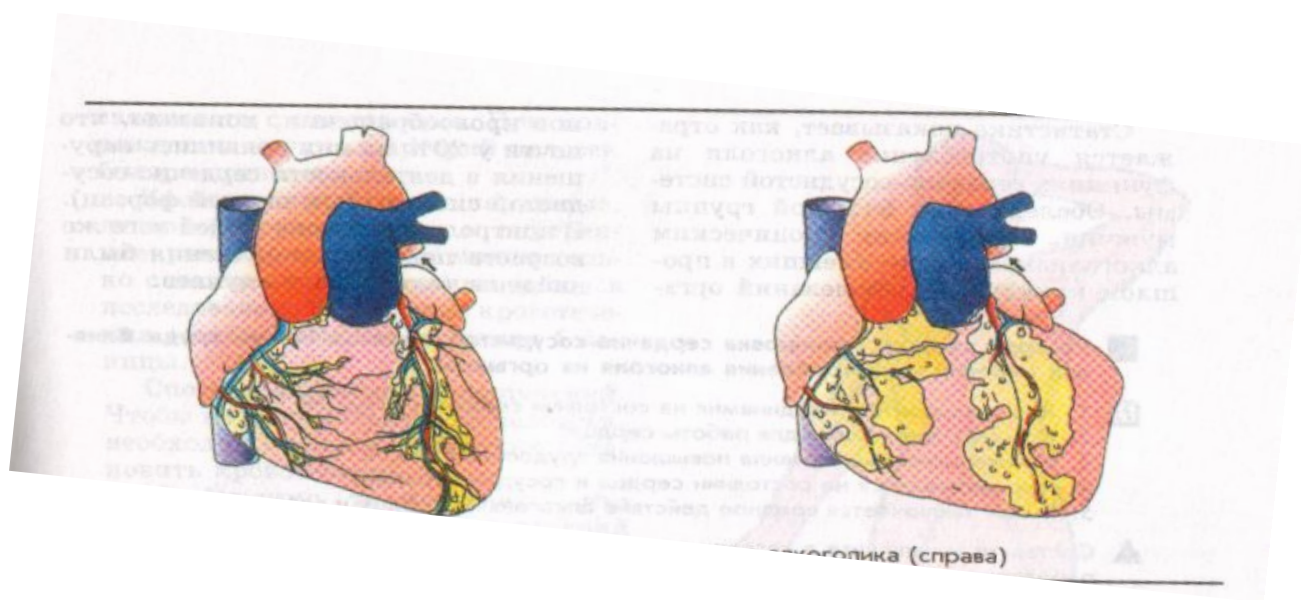
- Среди учащихся:
- 21,6% - употребляют спиртные напитки иногда
- 18,9% - пробовали один раз



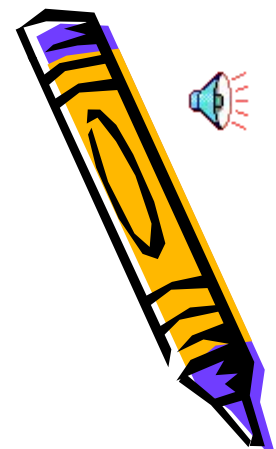
Влияние никотина на кровоснабжение кисти человека.



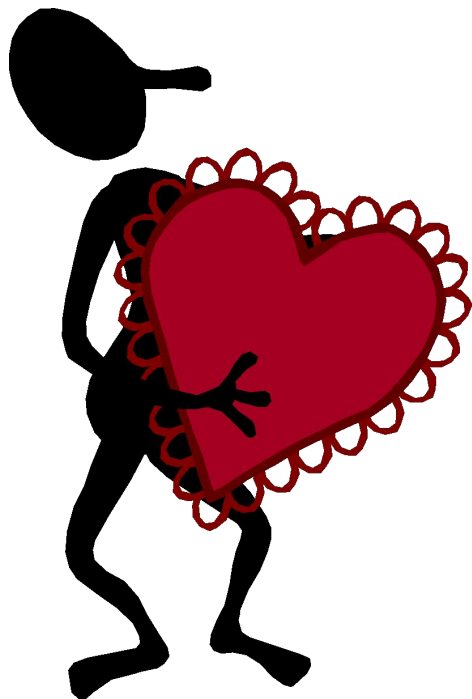
Влияние алкоголя на сердце.



Гигиена сердечно-сосудистой системы.



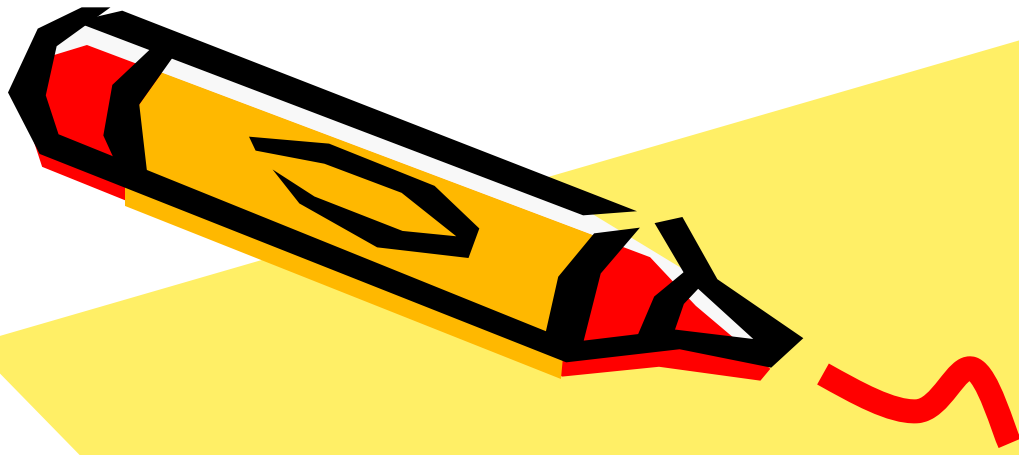
- Факторы риска и меры профилактики заболеваний.



Меры профилактики.

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





БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

