

# Гигиена сердечно – сосудистой системы









# Невероятно!!!!

- сердце за всю жизнь человека сокращается 2,5 миллиарда раз. Подсчитано, что этой работы достаточно, чтобы поднять поезд на гору Монблан!!!



# замечательно!!!

Что такое сердце?

Камень твердый?

Яблоко с багрово-красной кожей?

Может быть, меж ребер и аортой

Бьется шар, на шар земной похожий?

Так или иначе, все земное

Умещается в его пределы,

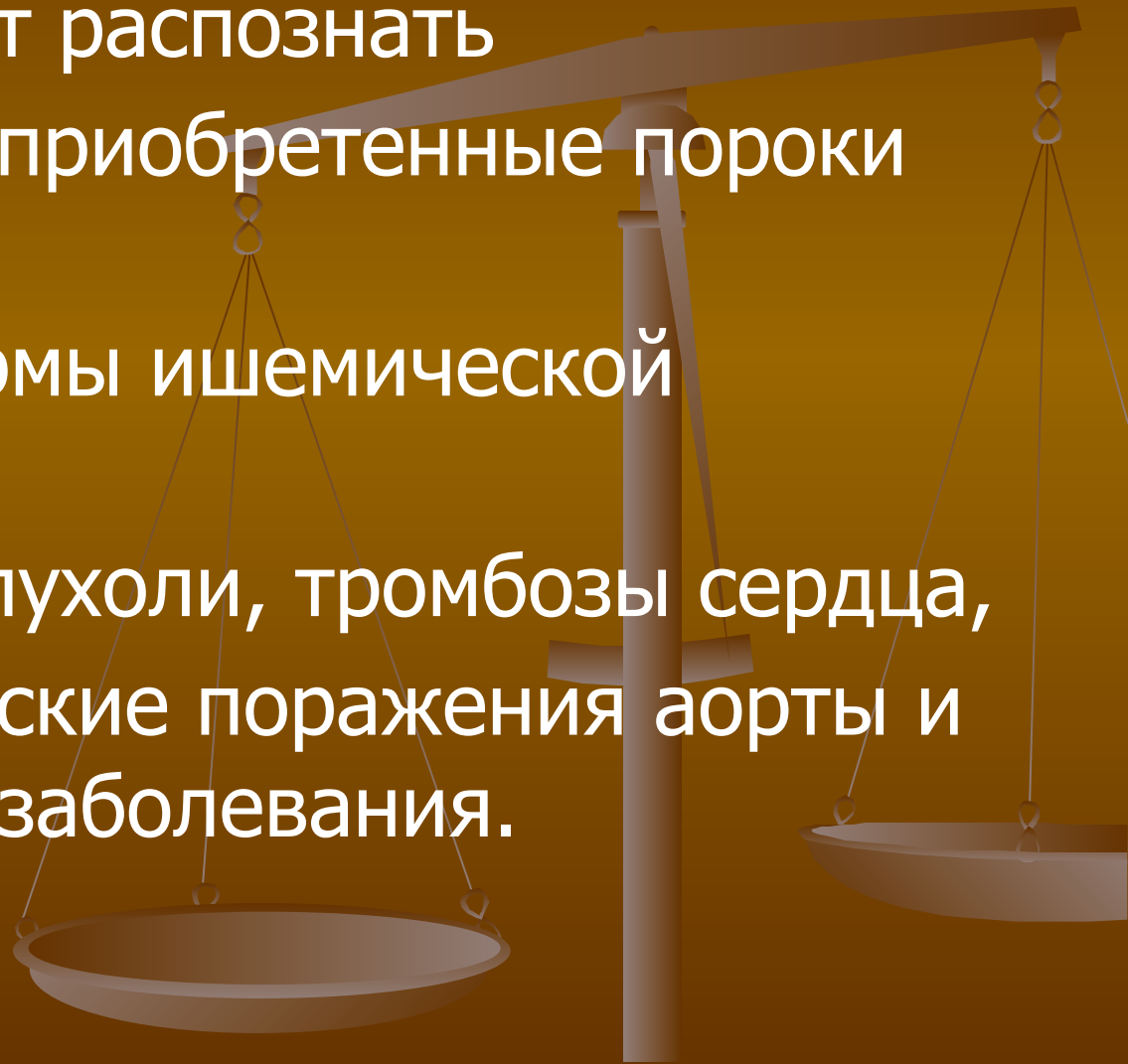
Потому что нет ему покоя,

До всего есть дело.



# УЗИ сердца

- Метод помогает распознать
- врожденные и приобретенные пороки сердца,
- различные формы ишемической болезни,
- гипертонию, опухоли, тромбозы сердца,
- аневризматические поражения аорты и многие другие заболевания.



# *Сердце и питание*

- В числе причин, способствующих появлению сердечно-сосудистых заболеваний, следует назвать ожирение. Избыточная масса тела и ожирение отмечаются в настоящее время у значительной части населения экономически развитых стран.





# Сердце и курение

- Мне до боли жаль человеческого здоровья, цинично, бездумно переведенного в дым. Мне нестерпимо жаль жизней, истлевших на кончике сигареты.  
Ф. Г. Углов, академик АМН СССР

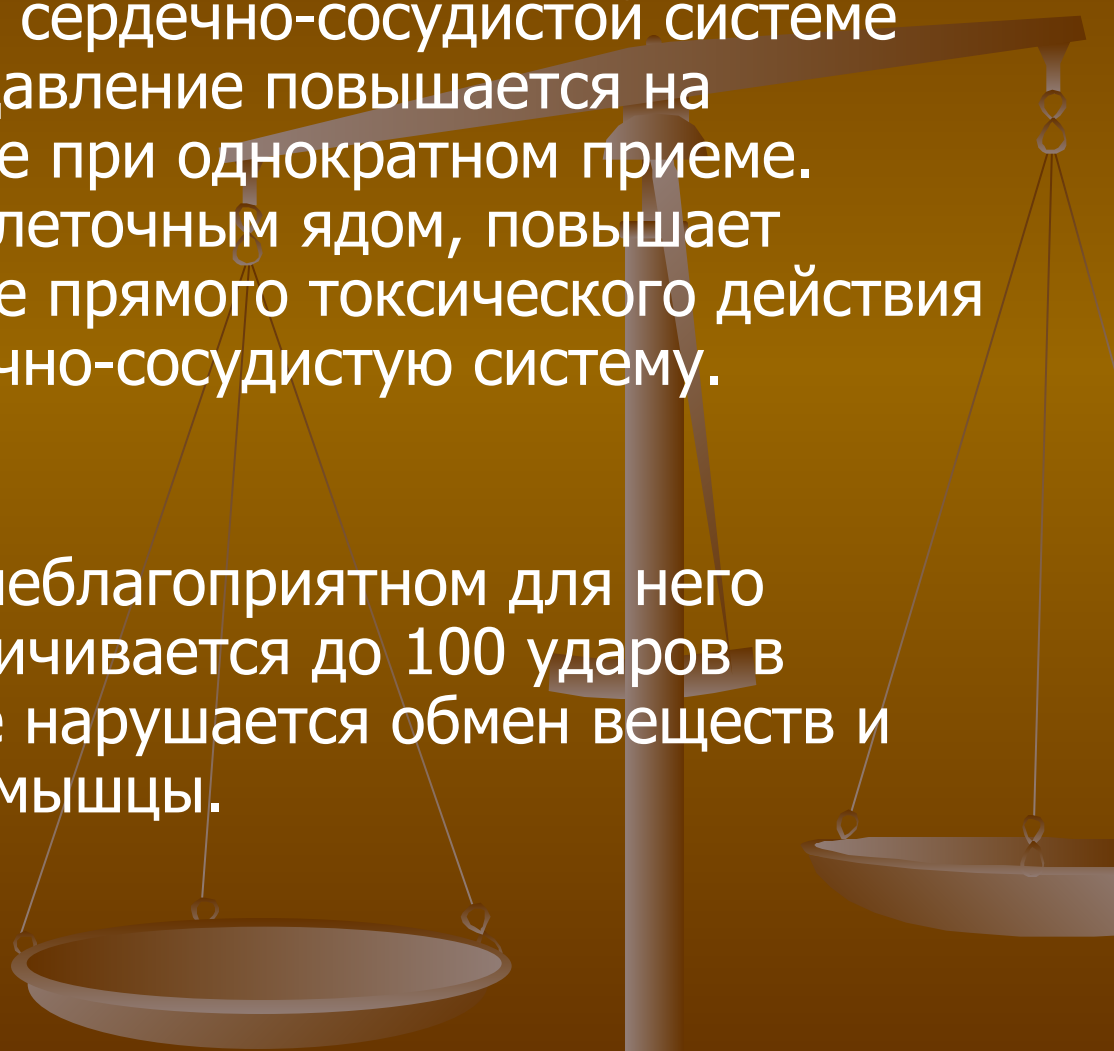
При курении развивается и прогрессирует спазм сосудов, питающих сердце. Одновременно повышается и свертываемость крови, что способствует более быстрому образованию тромбов. Все это вместе взятое приводит к возникновению ишемической болезни сердца, нередко переходящей в инфаркт миокарда



# Сердце и алкоголь

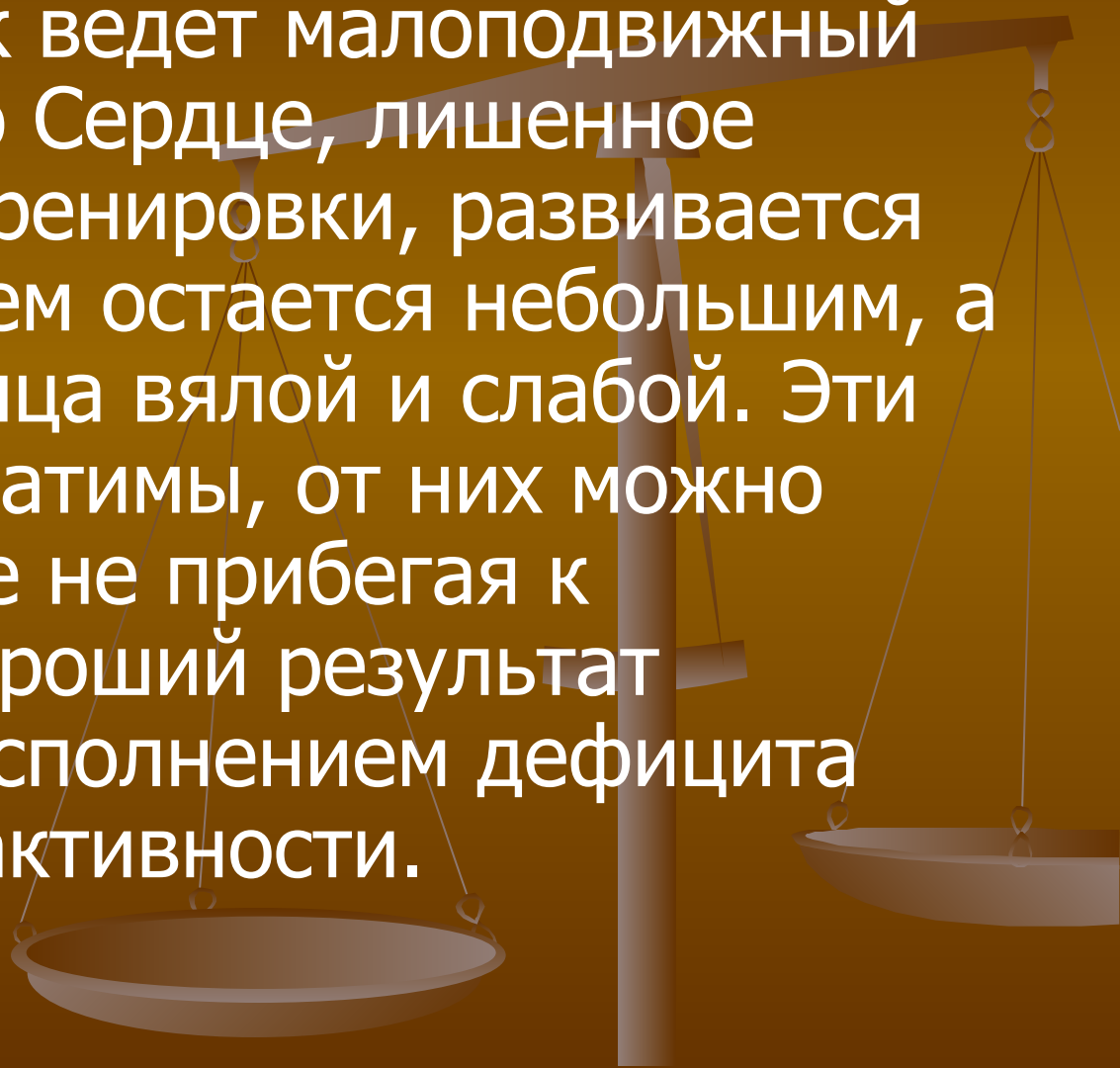
- Непоправимый вред сердечно-сосудистой системе наносит алкоголь. Давление повышается на несколько дней даже при однократном приеме. Алкоголь, являясь клеточным ядом, повышает давление вследствие прямого токсического действия на нервную и сердечно-сосудистую систему.

■ Сердце работает в неблагоприятном для него режиме. Пульс увеличивается до 100 ударов в минуту, в организме нарушается обмен веществ и питание сердечной мышцы.



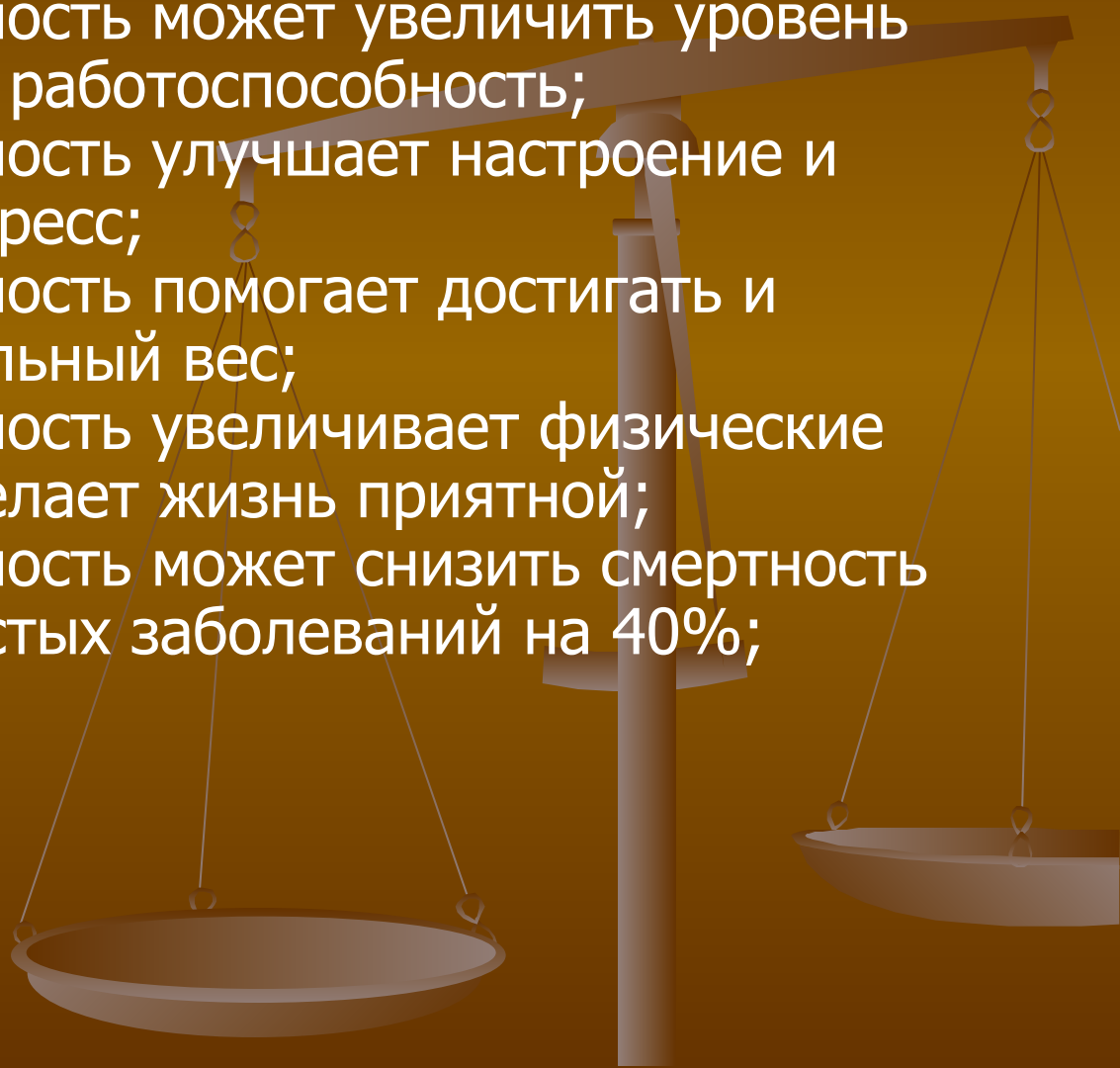
# Сердце и движение

- Если подросток ведет малоподвижный образ жизни, то Сердце, лишенное необходимой тренировки, развивается плохо, его объем остается небольшим, а сердечная мышца вялой и слабой. Эти нарушения обратимы, от них можно избавиться даже не прибегая к лекарствам. Хороший результат достигается восполнением дефицита двигательной активности.



# ЗАПОМНИМ НА ВСЮ ЖИЗНЬ:

- ! Физическая активность может увеличить уровень энергии и улучшает работоспособность;
- ! Физическая активность улучшает настроение и помогает снизить стресс;
- ! Физическая активность помогает достигать и поддерживать идеальный вес;
- ! Физическая активность увеличивает физические возможности, это делает жизнь приятной;
- ! Физическая активность может снизить смертность от сердечно-сосудистых заболеваний на 40%;



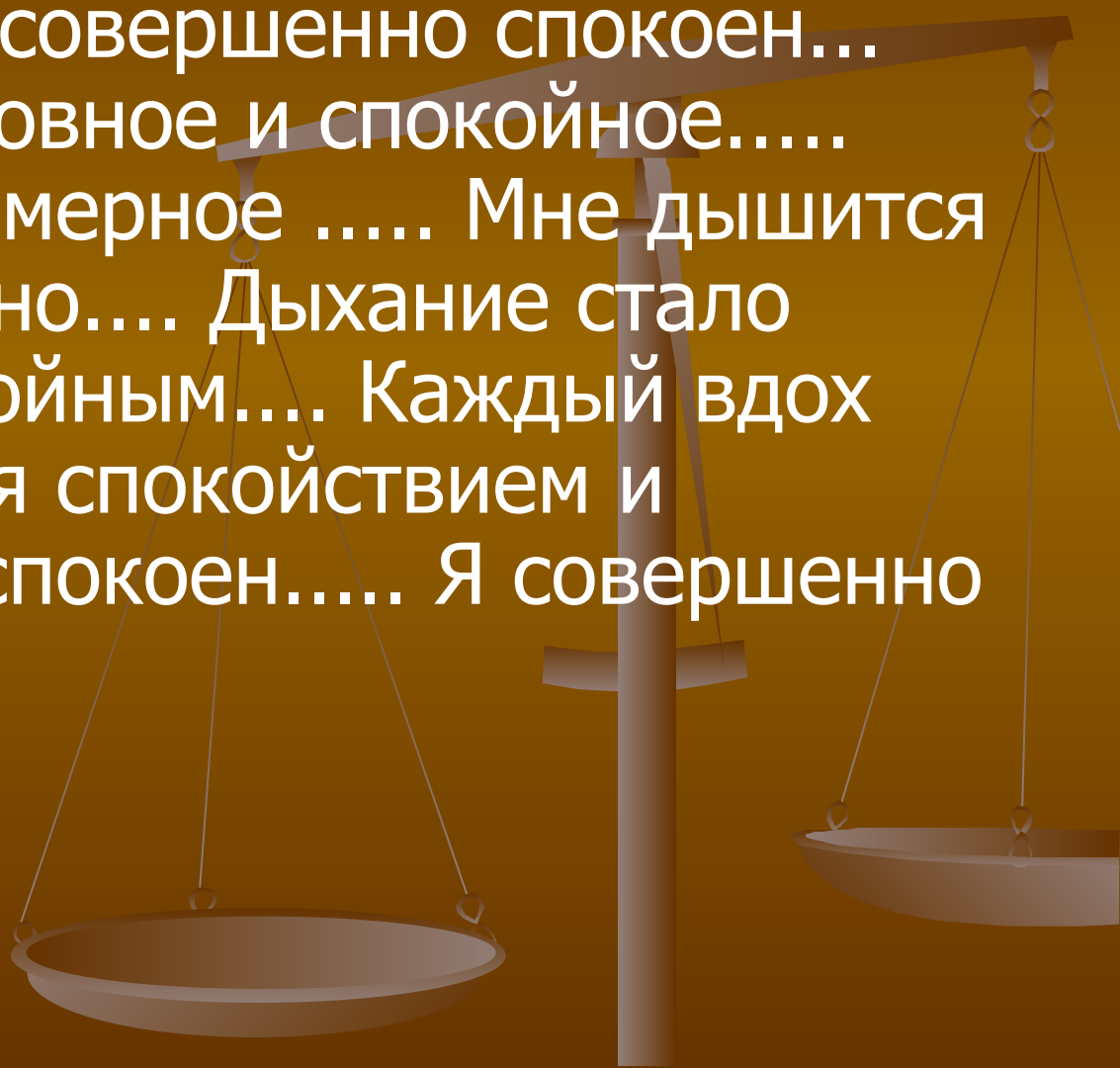
# Сердце и стресс

- Стресс – состояние общего напряжения организма, возникающее у человека под действием чрезвычайного раздражителя

При волнениях, психическом и физическом перенапряжении наступает тахикардия. Частота пульса может достигать от 85 до 150 и более ударов в минуту. Обычно при тахикардии беспокоит сердцебиение, иногда – одышка в сочетании с другими проявлениями основного заболевания сердца. Нарушение сердечного ритма при стрессах может выражаться и в аритмии. Из всех аритмий сердца наиболее часто встречается экстрасистолия – преждевременные сокращения сердца или его отделов.

# Очень хорошо способствуют снятию стресса

- «Я спокоен...Я совершенно спокоен...  
Мое дыхание ровное и спокойное.....  
Дыхание равномерное ..... Мне дышится  
легко и спокойно.... Дыхание стало  
ровным и спокойным.... Каждый вдох  
наполняет меня спокойствием и  
отдыхом..... Я спокоен..... Я совершенно  
спокоен....».



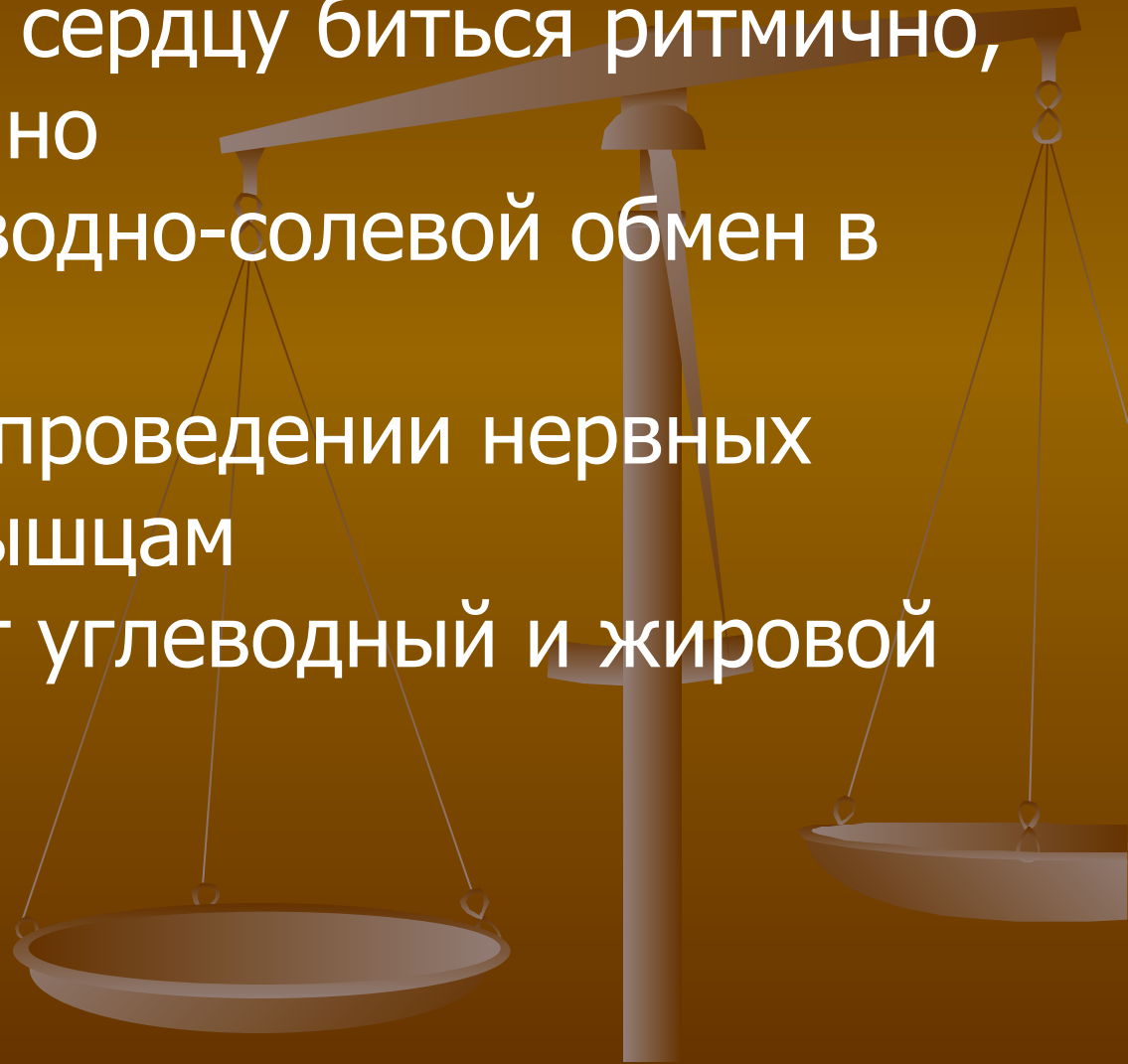
# Сердце любит:

- Сердце не только любит, но и нуждается в постоянном притоке живительного кислорода и питательных веществ



# Самый большой сердечный друг – калий:

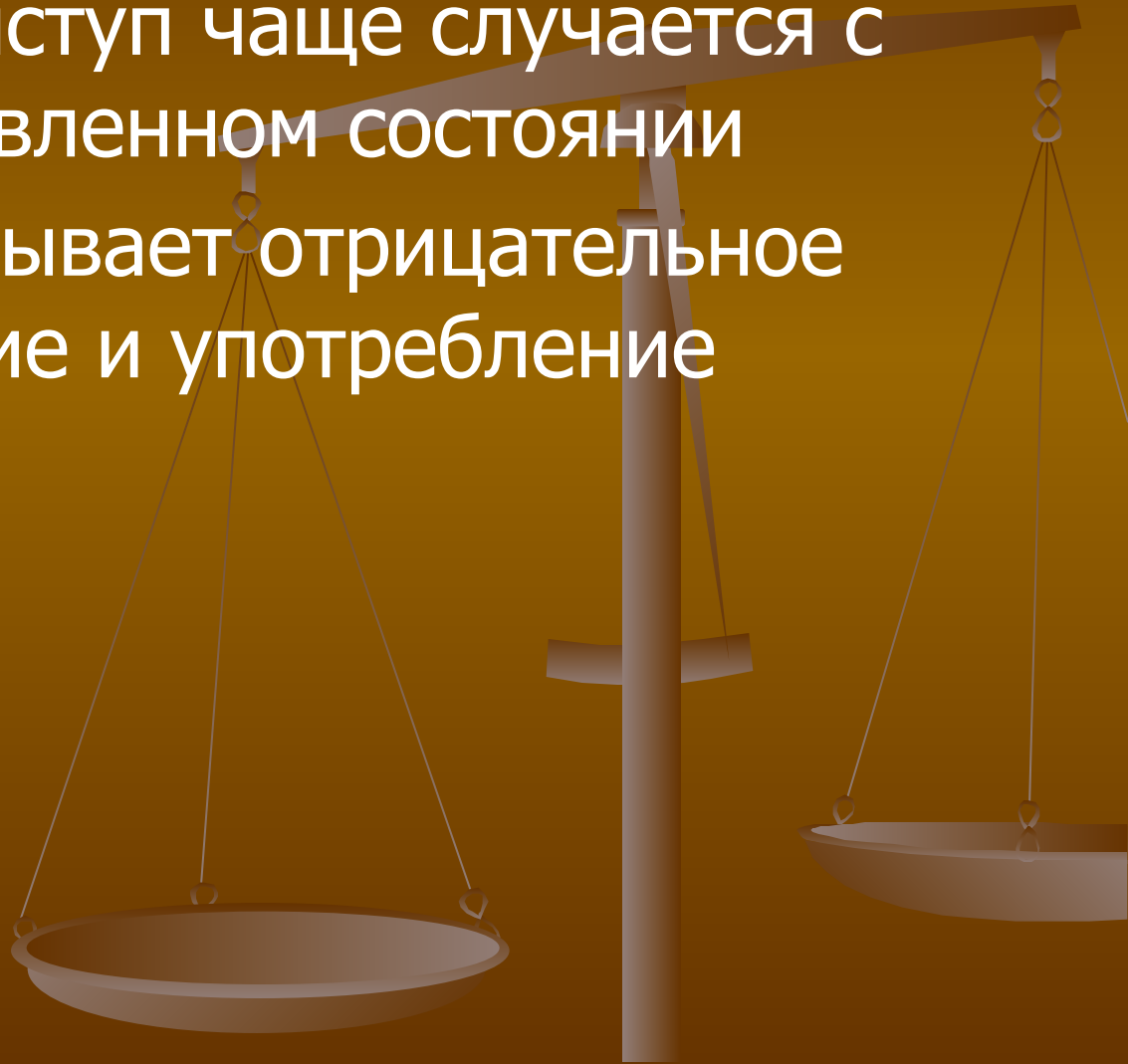
- 1. Он помогает сердцу биться ритмично, ровно и спокойно
- 2. Регулирует водно-солевой обмен в организме
- 3. Участвует в проведении нервных импульсов к мышцам
- 4. Нормализует углеводный и жировой обмен





# Сердце НЕ любит:

- Сердечный приступ чаще случается с людьми в подавленном состоянии
- На сердце оказывает отрицательное влияние курение и употребление алкоголя.



# КРИТЕРИИ ЗДОРОВЬЯ

## Я МОГУ



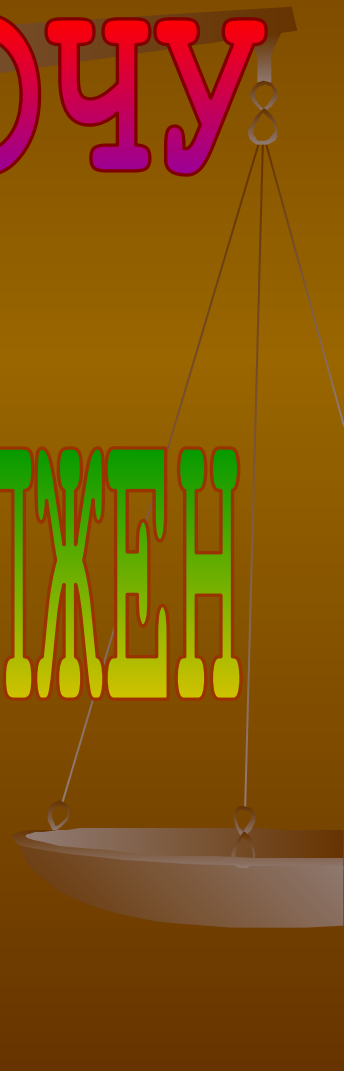
## Я ХОЧУ



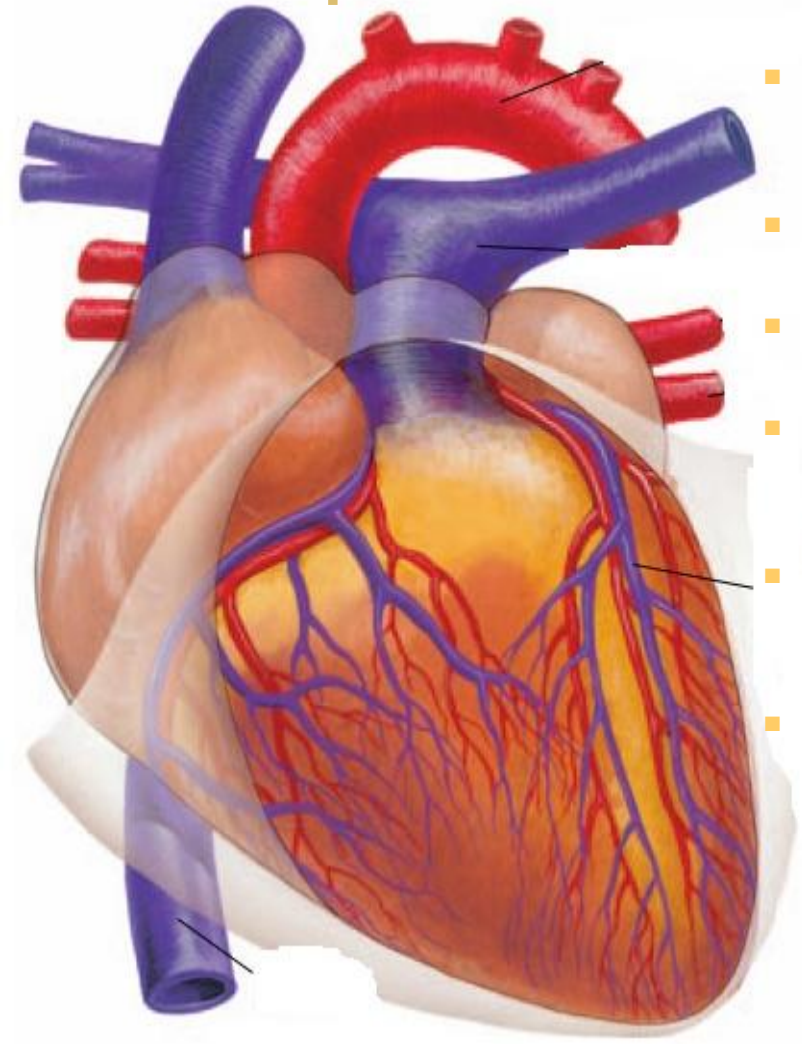
## Я ВЕРЮ



## Я ДОЛЖЕН

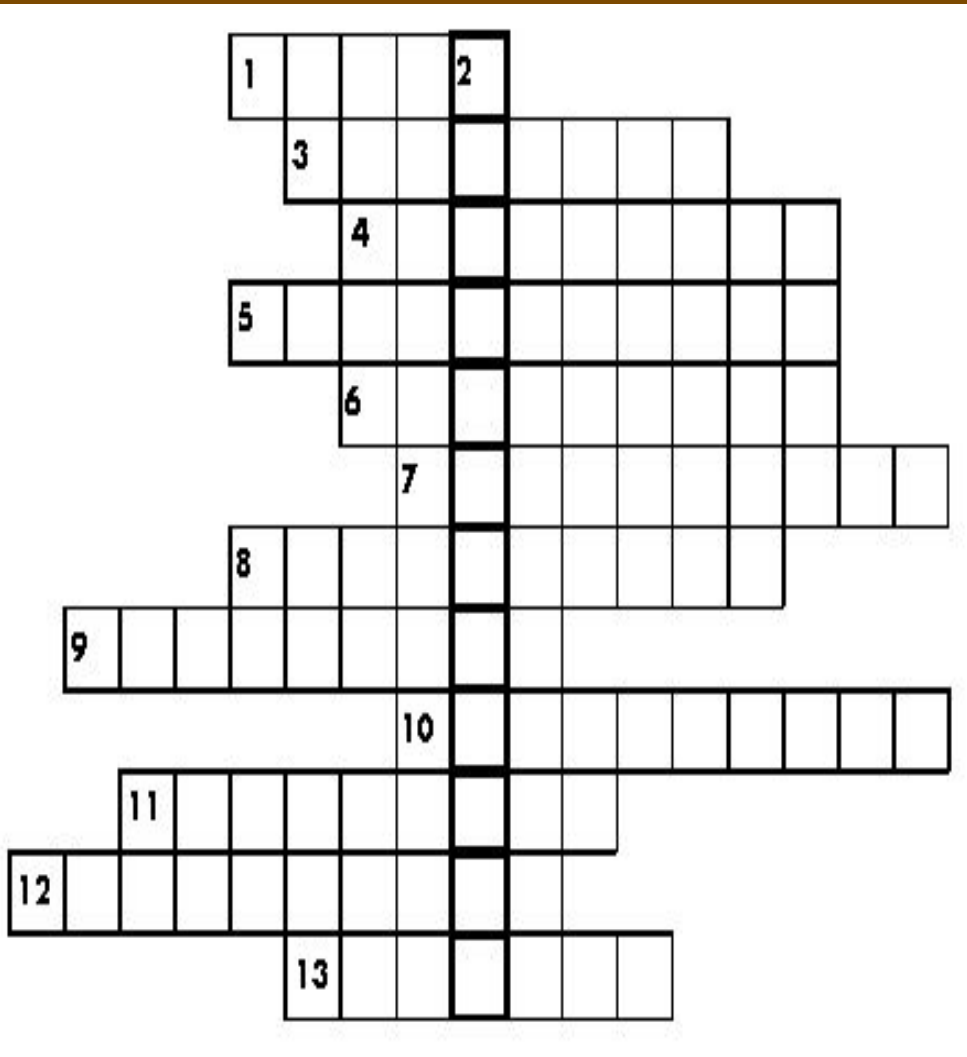


# Факторы негативно влияющие на сердечно-сосудистую систему



- **Гиподинамия** (недостаток двигательной активности) ведёт к атрофии сердечной мышцы
- **Алкоголь** отравляет сердечную мышцу, развивается сердечная недостаточность
- **Никотин** вызывает устойчивый спазм сосудов, инфаркт миокарда
- **Недостаток кислорода** в атмосфере вызывает гипоксию, меняется ритм сердечных сокращений
- **Патогенные микроорганизмы** вызывают инфекционные заболевания сердца
- **Стрессовые ситуации** истощают сердечную мышцу

# Гигиена сердечно-сосудистой системы



**По вертикали: 2.** Ритмичные сокращения сердца.

**По горизонтали: 1.** Ритмичное колебание стенок артерий. **3.** Артерии, осуществляющие кровоснабжение сердечной мышцы. **4.** Вещество, суживающее просвет кровеносных сосудов. **5.** Состояние, причиной которого является недостаточная физическая активность. **6.** Чувствительные нервные окончания, расположенные в стенках кровеносных сосудов.

**7.** Увеличение числа лейкоцитов в крови.

**8.** Кровяные пластинки, принимающие участие в свертывании крови. **9.**

Пониженное кровяное давление. **10.** Особый белок, благодаря которому эритроциты могут переносить кислород.

**11.** Временное снижение работоспособности. **12.** Состояние организма, при котором в крови уменьшается содержание гемоглобина.

**13.** Привычка, оказывающая вредное действие на сердце и кровеносные сосуды.