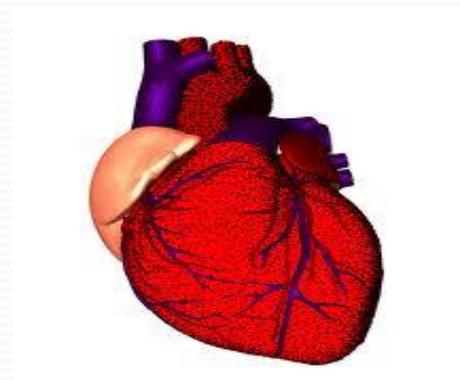


Причины сердечно-сосудистых заболеваний



ССЗ – ВЕДУЩАЯ ПРИЧИНА СМЕРТНОСТИ В РФ

- **57% смертей**
 - **Ежегодно гибнет более 1 млн человек**
 - **50% - смерть от ишемической болезни сердца**
 - **34,5% смерть от группы заболеваний головного мозга. В основном от мозговых инсультов**
- Смертность от ССЗ одна из самых высоких в мире**



Причины сердечно - сосудистых заболеваний

Гиподинамия

Алкоголь

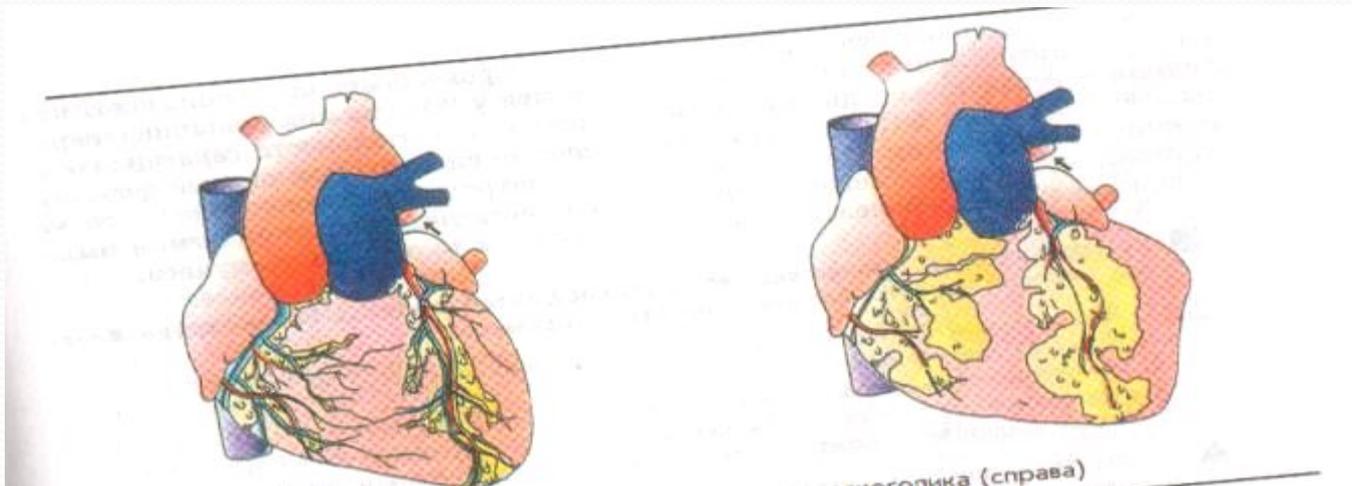
Стрессы

*Окружающая
среда*

Курение

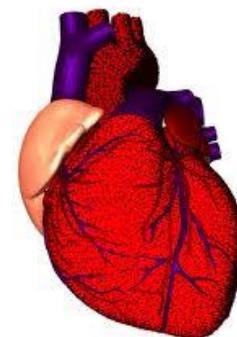
Алкоголь

- *Спиртные напитки. Этиловый спирт, содержащийся в алкоголе, наносит непоправимый вред сердечной мышце:*
- *Нарушение сердечного ритма*
- *Угнетение сократительной функции миокарда.*
- *Алкоголь разрушает клетки сердечной мышцы, они теряют эластичность, сердце работает на пределе возможностей.*



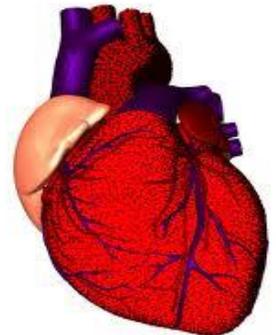
Курение

- *Никотин вызывает спазм сосудов, и ткани организма получают мало питательных веществ и кислорода. Сердце работает с большим напряжением.*
- *Наблюдается увеличение свертываемости крови, что может вызвать образование тромбов.*
- *Никотин в сигаретах сужает как кровеносные сосуды, так и основные артерии в сердце, аорте, вызывая трудности в транспортировке крови организме*



Гиподинамия

- Гиподинамия – низкая физическая активность – ведет к атрофии сердечной мышцы
- Недостаток движения оказывается причиной нарушений в деятельности сердца, ухудшает циркуляцию крови и лимфы. Сердце не готово к нагрузкам.
- При малой активности миокард получает мало питательных веществ, волокна в толщину, сила мышц теряется



Стрессы

- *Возрастают частота пульса, артериальное давление, скорость кровотока, повышается температура тела.*



