Тема:
«Гигиена сердечно-сосудистой системы. Первая помощь при заболеваниях сердца и сосудов»

http://aida.ucoz.ru

Об этом нужно знать!

***Проблема*: высокая смертность от сердечно – сосудистых заболеваний в сравнении с другими заболеваниями**

World Health Organization

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются основной причиной смерти во всем мире: *ни по какой другой причине ежегодно не умирает столько людей, только от ССЗ*

К ***2030*** году около ***23,6 миллионов человек умрет от ССЗ***, главным образом, от болезней сердца и инсульта, которые, по прогнозам, останутся единственными основными причинами смерти.

ЗАБОЛ

АЛКОГОЛЬН

138

26

140 160

Девиз урока:

«У нас только одно сердце и только одна жизнь, и необходимо заботиться об этих сокровищах»

П. Брэгг

http://aida.ucoz.ru

Влияние психических расстройств на состояние сердца

Установлено большое влияние *психических травм* на состояние сердечно-сосудистой системы:

- ***Волнение***
- ***Испуг***
- ***Гнев (особенно сдерживаемый)* и *другие отрицательные эмоции***

немедленно ведут к *повышению артериального давления*, а в дальнейшем при определенных условиях - и к гипертонической болезни.

http://aids.ucoz.ru

Ранние признаки аритмии: перебои, замирание сердца, резкое хаотическое сердцебиение.

http://aida.ucoz.ru

Основные причины заболеваний сердца и сосудов:

Снижение физической активности (гиподинамия);
Избыточное питание;
Употребление алкоголя;
Курение;
Чрезмерные психические нагрузки;
Стресс.

http://aids.ucoz.ru

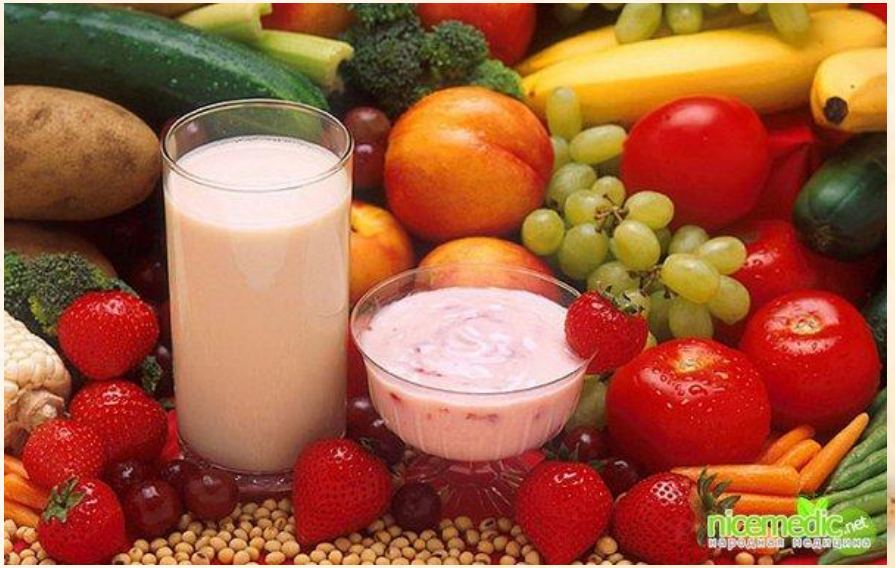
Гиподинамия

- Ограниченная физическая подвижность, результат научно-технической революции.
- Возникает у людей, ведущих малоподвижный образ жизни.
- Недостаток движения сказывается на всем организме: ослабевают мышцы (в первую очередь сердечная), увеличивается количество жировой ткани, снижается выносливость, нарушается обмен веществ и т.д.

http://aids.ucoz.ru

Избыточное питание

- **При избыточном потреблении высококалорийной пищи в крови увеличивается содержание жироподобных веществ. Они объединяются в комплексы и откладываются на внутренней оболочке артерий, что сужает просвет сосуда.**



http://aids.ucoz.ru

Алкоголь

- Алкоголь отравляет сердечную мышцу. В результате ослабевают сокращения сердечной мышцы, развивается сердечная недостаточность, одышка.
- Алкоголь изменяет и стенки кровеносных сосудов. В результате сердце получает недостаточно кислорода и питательных веществ, постепенно перерождается и заменяется соединительной тканью.

Сердце здорового человека и алкоголика

http://aida.ucoz.ru

Курение

- После каждой выкуренной сигареты наблюдается сужение сосудов на 30 минут, что увеличивает работу сердца по проталкиванию крови. В результате сердце быстрее изнашивается и стареет.
- Сужение сосудов – причина заболевания «перемежающаяся хромота».

Артериальная гипертензия и гипотензия

Гипертония – стойкое повышение артериального давления (от 140/90 и выше)

Симптомы:

повышенное кровяное давление как результат травмы, стресса, постоянного напряжения

Указания врача:

систематическое посещение врача, прием препаратов, снижающих давление

Гипотония – стойкое понижение артериального давления (от 90/60 и ниже)

Симптомы:

пониженное кровяное давление

Указания врача:

прием тонизирующих препаратов

http://aids.ucoz.ru

Брадикардия

Симптомы:

Урежение сердечных сокращений реже 55 ударов в минуту. Брадикардию в кардиологии рассматривают как состояние, которое развилось на фоне других нарушений в работе сердечно – сосудистой системы и организма в целиком.

Иногда брадикардия - вариант нормы, например, для тренированной сердечно-сосудистой системы спортсменов. Но все же чаще брадикардия – следствие нарушения работы сердца.

Указания врача: систематическое посещение врача, прием препаратов, назначаемых кардиологом.

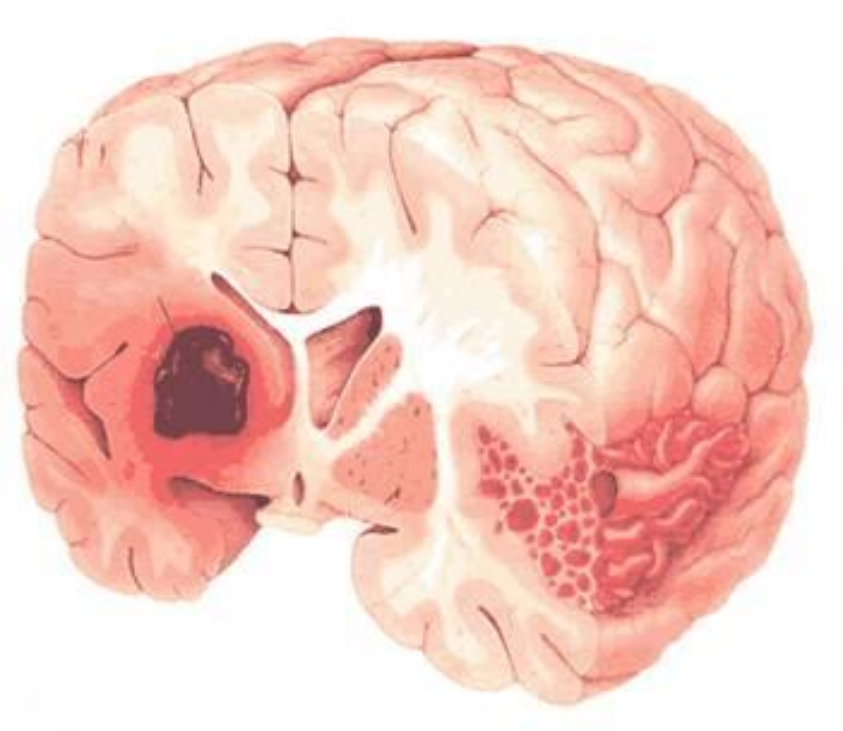
http://aida.ucoz.ru

Инсульт

Симптомы:

Острое нарушение кровообращения в головном мозге, вызывающее гибель мозговой ткани (кровоизлияние в мозг).

Главная причина – гипертония!



http://aida.ucoz.ru

Инфаркт миокарда

Симптомы:

Одышка, острая боль в груди, отдающая в левую руку, страх смерти, отеки.

Указания врача:

Аспирин (и др. препараты), постельный режим (не менее 3 дней), госпитализация.

Стенокардия (грудная жаба)

<u>Симптомы:</u>

Приступы внезапной боли в груди вследствие недостатка поступления кислорода к сердцу по сравнению с потребностью в нем, является одной из форм проявления **ишемической болезни сердца** (ИБС)

Симптомы инфаркта миокарда!!! Отличается наличием загрудинной боли.

http://aida.ucoz.ru

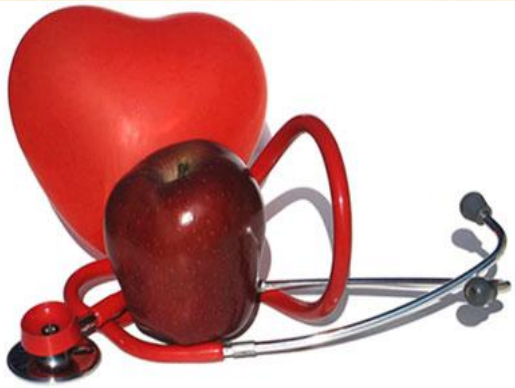
Порок сердца

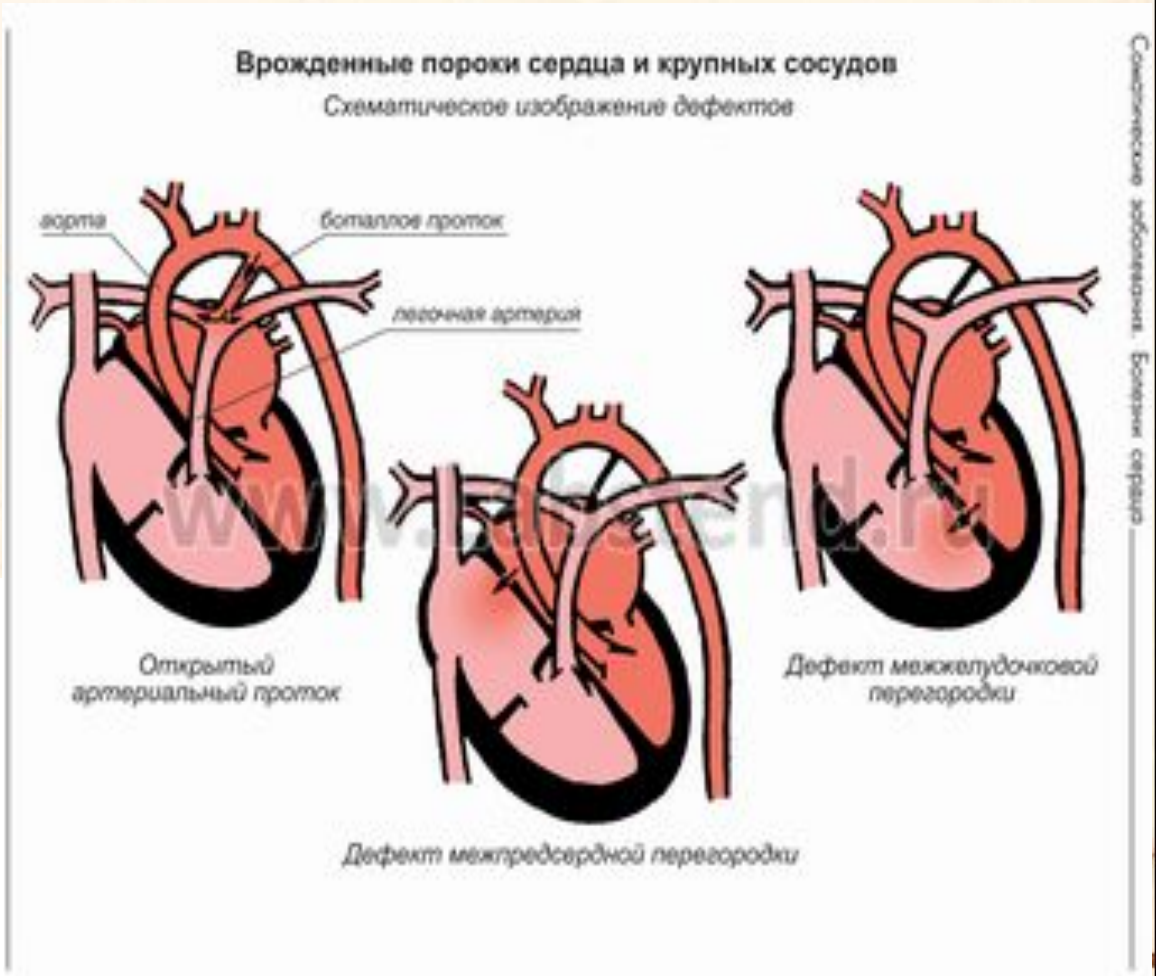
Симптомы:

Отеки, одышка, боли в сердце, синюшность.

Указания врача:

Пересадка клапана.





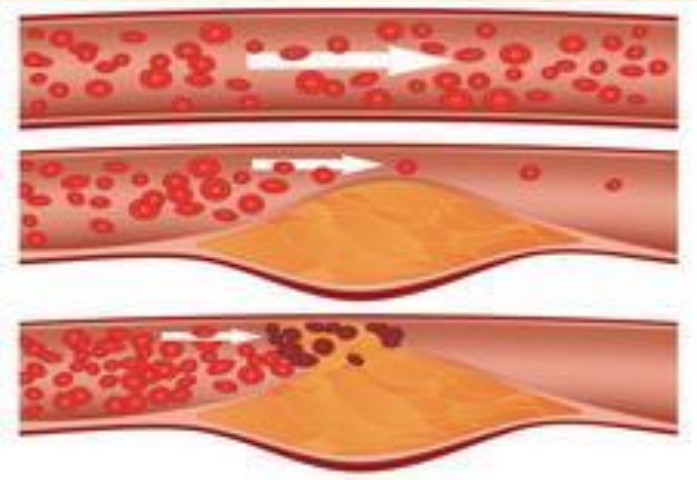
Варикозное расширение вен

Симптомы:
визуальное наблюдение поверхностных крупных сосудов, точечные кровоизлияния, участки синих гематом; при осложнении – трофические язвы, долго незаживающие.

Указания врача:
постоянное наблюдение у хирурга

http://aids.ucoz.ru

Атеросклероз

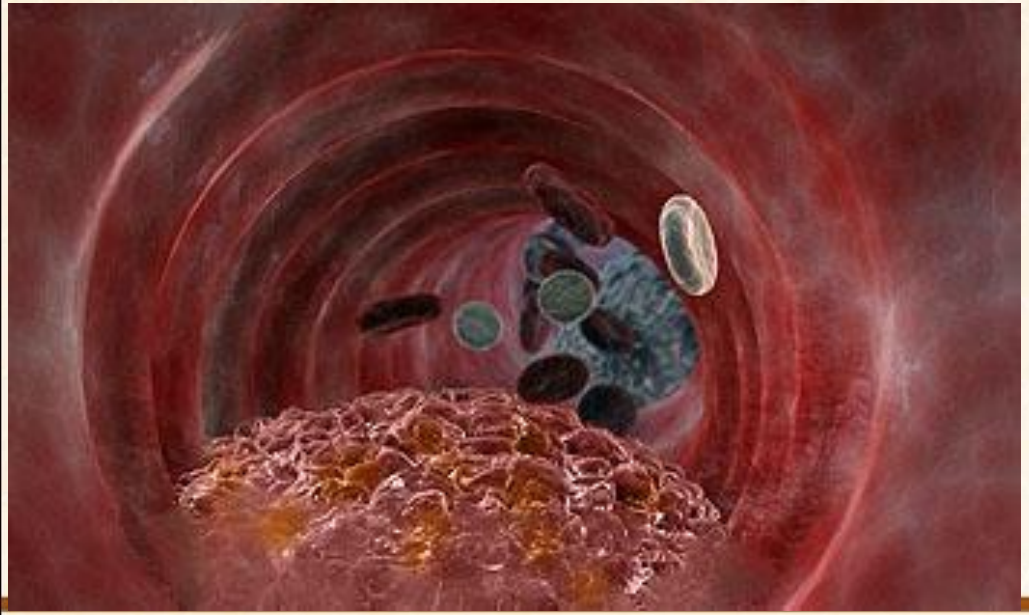


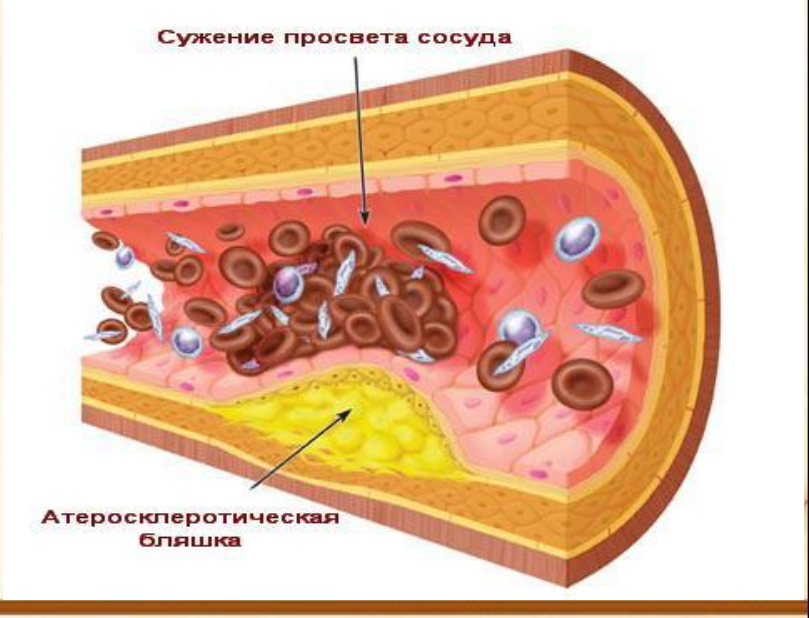
Симптомы:

повышенное давление, нарушение ритма сердца, сбои в сердечных сокращениях.

Указания врача:

диета с высоким содержанием клетчатки, постоянный прием специальных препаратов, снижающий давление крови.





http://aida.ucoz.ru

Вегето-сосудистая дистония

Симптомы:

у подростков головная боль, головокружение, утомляемость, нестабильное давление

Указания врача:

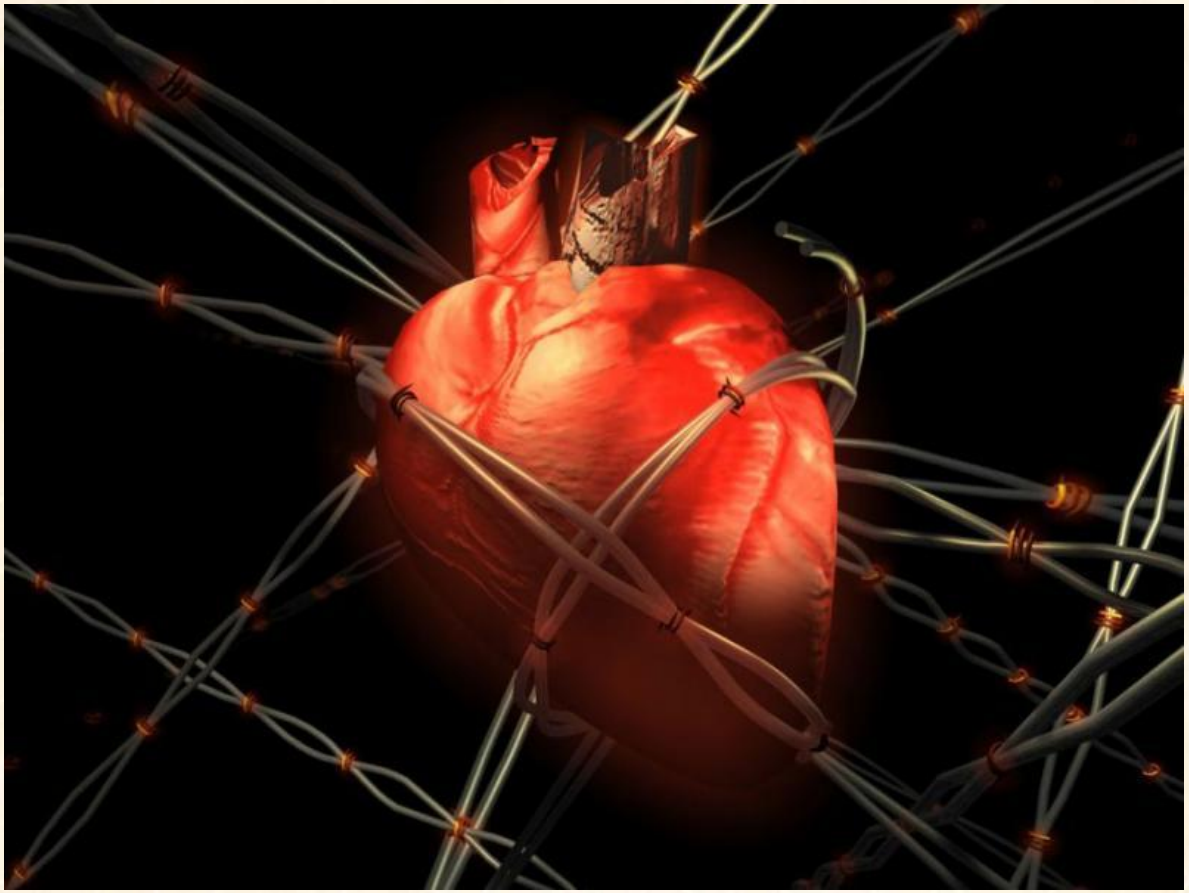
наблюдение у врача

http://aida.ucoz.ru

Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы

- Физическая работа, занятия спортом;
- Правильное питание;
- Отказ от вредных привычек;
- Контрастный душ;
- Крепкий сон;
- Борьба с отрицательными эмоциями.

«Болезни сердца, до 80 летнего возраста не Божья кара, а следствие собственных ошибок».



http://aida.ucoz.ru

Частота пульса (сердечных сокращений) позволяет судить о здоровье человека, о работе его сердца.

- Если число сердечных сокращений после нагрузки увеличилось в 1,3 раза и меньше, то хорошие показания;
- Если более, чем в 1,3 раза – относительно посредственые показания (недостаточность движений, гиподинамия).
- В норме сердечная деятельность после нагрузки должна вернуться к исходному уровню за 2 минуты!
- Если раньше – очень хорошо,
- позже – посредственно,
- а если более, чем за 3 минуты, то это указывает на плохое физическое состояние.

http://aida.ucoz.ru

Лабораторная работа № 6
Функциональная проба: Реакция ССС на дозированную нагрузку.

Цель: Отработать навык подсчета пульса в разных условиях. С помощью подсчета пульса научиться определять частоту сокращений сердца и делать выводы об особенности его работы в разных условиях.

Оборудование: часы с секундной стрелкой (или секундомер).

Ход работы

1) Найдите у себя пульс на запястье; шее; висках.
2) Измерьте пульс в состоянии покоя. Для этого подсчитайте число ударов пульса за 10 сек. 3-4 раза и среднее значение умножьте на 6.
3) Сделайте 20 приседаний в быстром темпе и тут же измерьте пульс за 10 сек., и затем полученный результат умножьте на 6.
4) Через 2 минуты измерьте пульс вновь за 10 сек, значение умножьте на 6.
5) Результаты занесите в таблицу.

http://aida.ucoz.ru

В состоянии покоя	После 20 приседаний	После приседаний через некоторое время

Показания пульса в минуту

6) Объясните разницу числа сердечных сокращений в зависимости от состояния организма по следующему плану:

- Запишите число сердечных сокращений в состоянии покоя (Х) и после нагрузки (У).
- Сосчитайте, на сколько процентов увеличился ваш пульс после нагрузки: У · 100%/Х
- Сделайте **вывод** о тренированности своего организма.

Оценка результатов:

Если пульс изменился не больше, чем 30%, то – хорошая тренированность;

Если от 30% до 50% – средние, а если больше, чем 50% - результаты неудовлетворительные.

http://aida.ucoz.ru

Домашнее задание

§ 24 и таблицу

Таблица «Сердечно-сосудистые заболевания»

Название	Признаки	Лечение
1. Гипертония		
2. Гипотония		
3. Варикозное расширение вен		
4. Атеросклероз		
5. Инфаркт миокарда		
6. Порок сердца		
7. Вегето-сосудистая дистония		

http://aida.ucoz.ru