ГИГИЕНА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

ЦЕЛИ УРОКА:

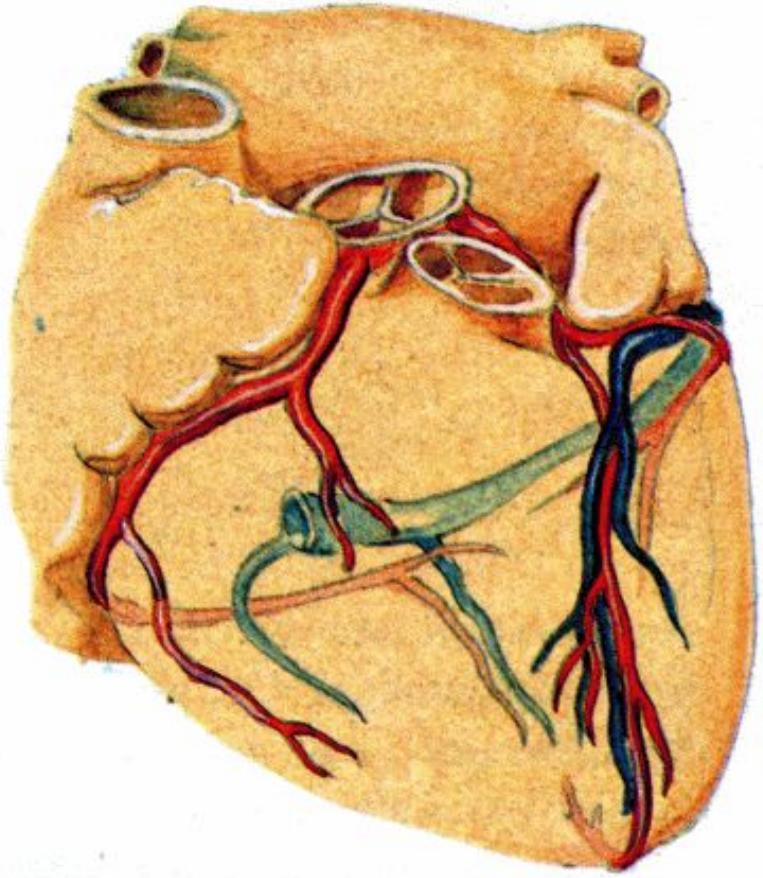
1. **Ознакомиться с основными заболеваниями ССС и правилами их профилактики.**
2. **Научиться обосновать вредное влияние алкоголя, никотина, гиподинамии на ССС.**

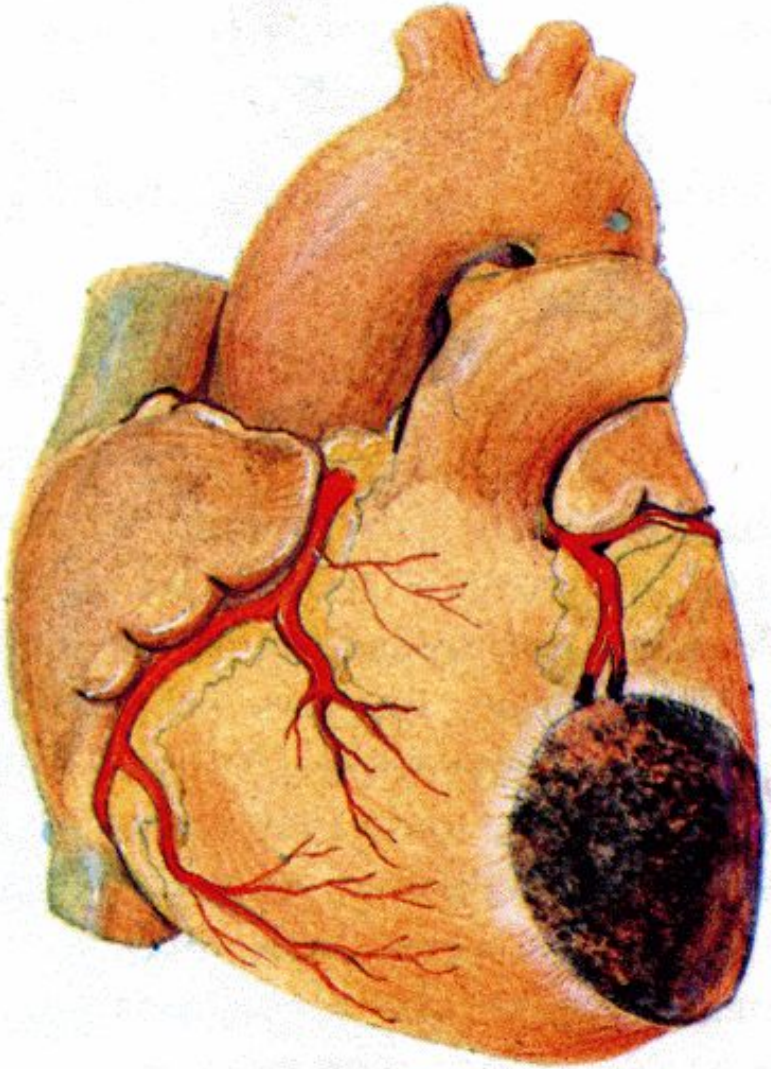
Основные заболевания сердечно-сосудистой системы

1. гипертония
2. стенокардия
3. аритмия
4. инфаркт миокарда и др.

Гигиена сердечно-сосудистой системы (ССС)

Влияние алкоголя: нарушения в деятельности сердечно- сосудистой системы (гипертония, ожирение сердца, инфаркт и т.д.);



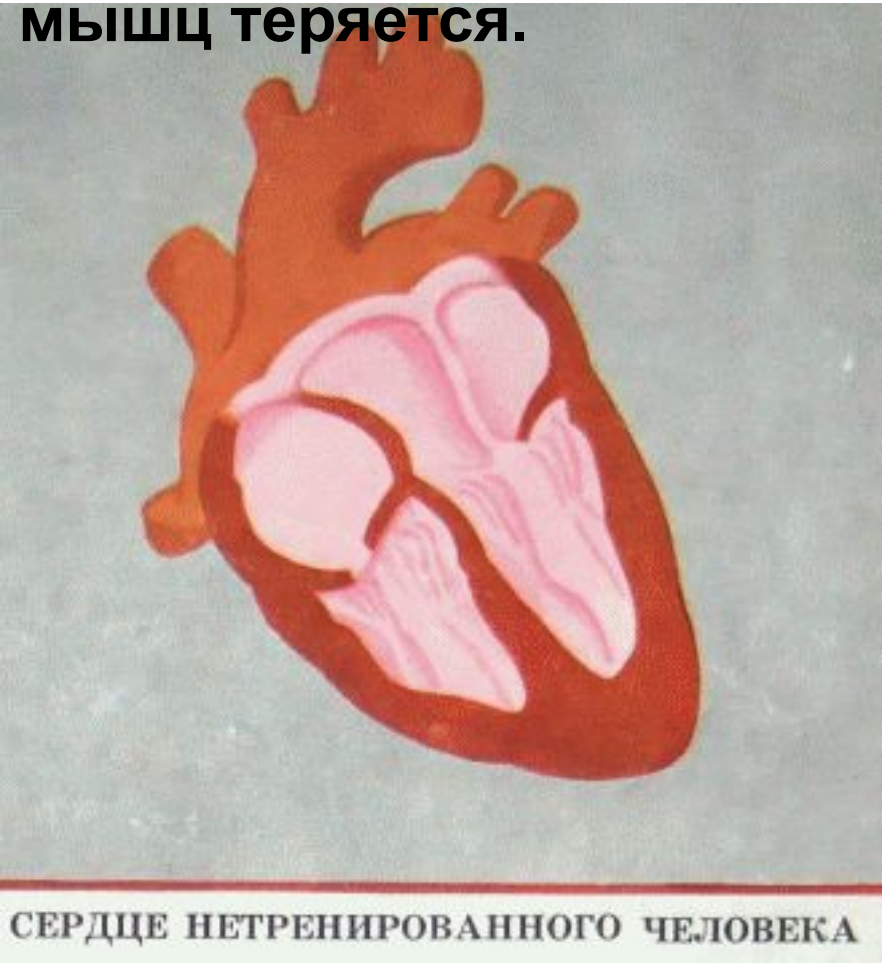


Расположение коронарных сосудов сердца. Область инфаркта миокарда при закупорке участка сосуда (справа).

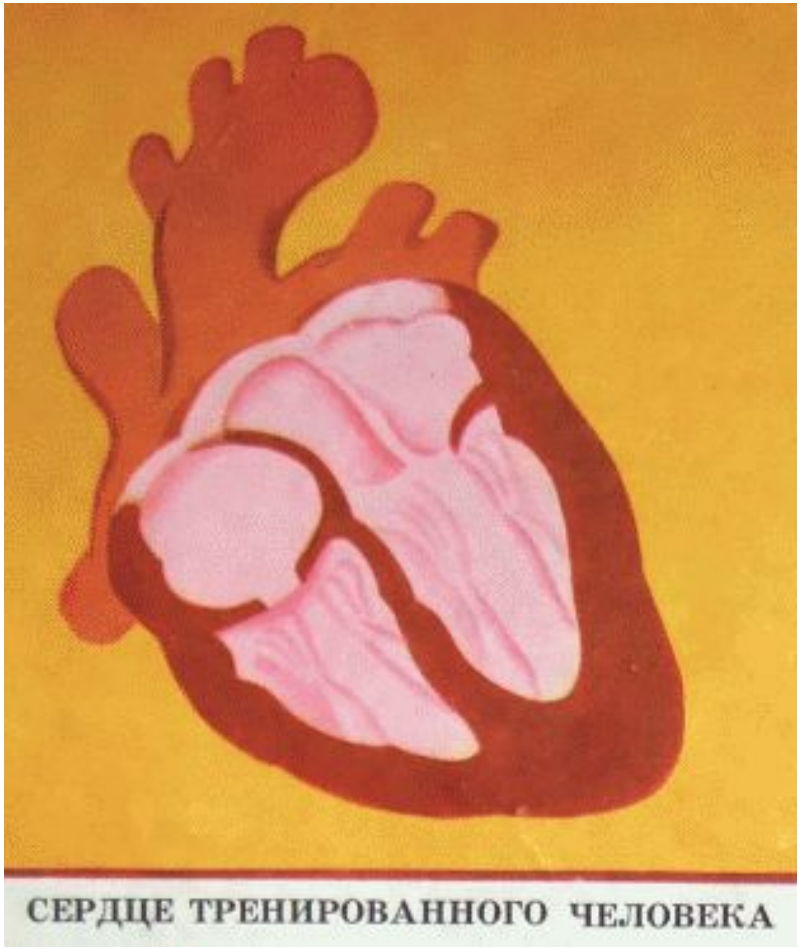
ВРЕД АЛКОГОЛЯ

Влияние курения: спазм сосудов, нарушение кровоснабжения органов, гангрена ног и др.

Гиподинамия - недостаточная физическая активность. Вредное влияние: приводит к ослаблению сердечной мышцы, к быстрой утомляемости, так как при малой физической активности миокард получает мало питательных веществ, волокна не растут в толщину, сила мышц теряется.



СЕРДЦЕ НЕТРЕНИРОВАННОГО ЧЕЛОВЕКА



СЕРДЦЕ ТРЕНИРОВАННОГО ЧЕЛОВЕКА

Основные правила гигиены сердечно-сосудистой системы:

1. Регулярное выполнение физических упражнений и занятия спортом.
2. Отказ от курения и злоупотребления алкоголем.
3. Избегание стрессов, переутомлений и др. негативных ситуаций.
4. Рациональное и сбалансированное питание.