

# **ГИГИЕНА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**

## **ЦЕЛИ УРОКА:**

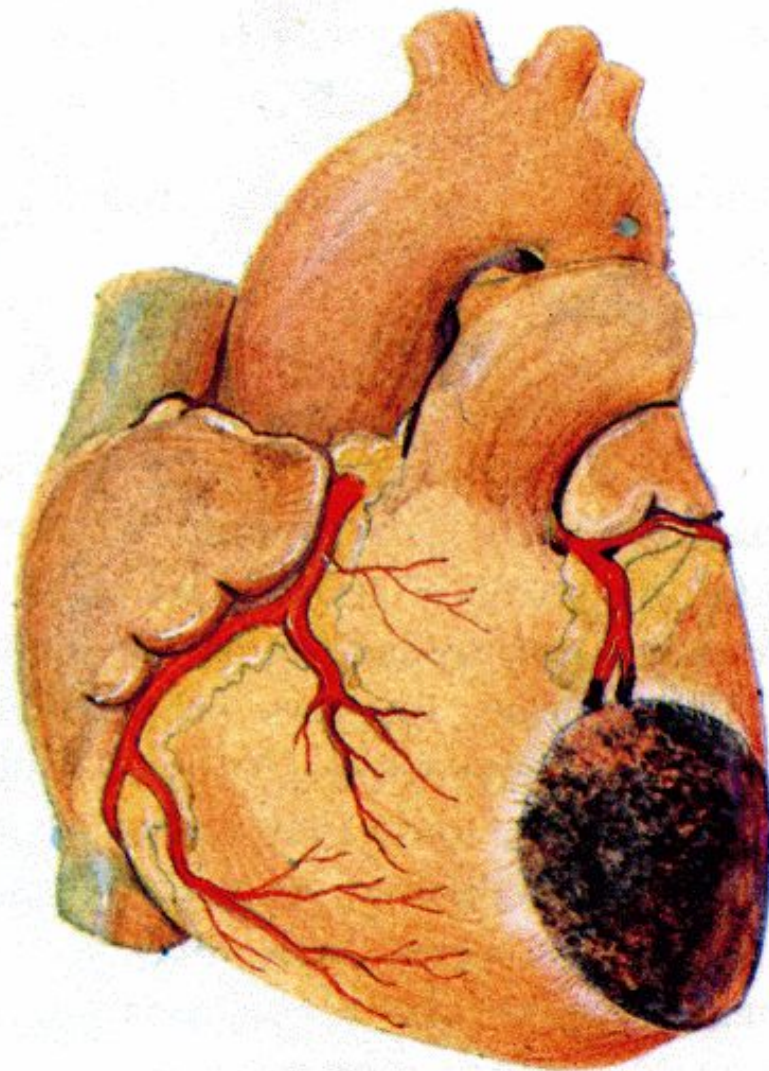
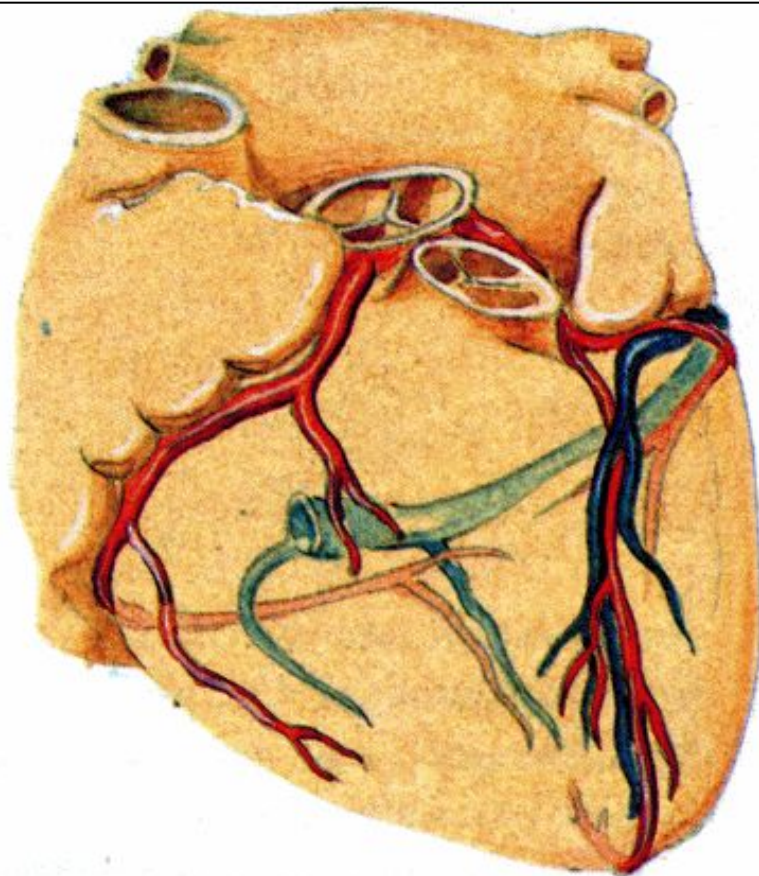
- 1. Ознакомиться с основными заболеваниями ССС и правилами их профилактики.**
- 2. Научиться обосновать вредное влияние алкоголя, никотина, гиподинамии на ССС.**

# 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.);

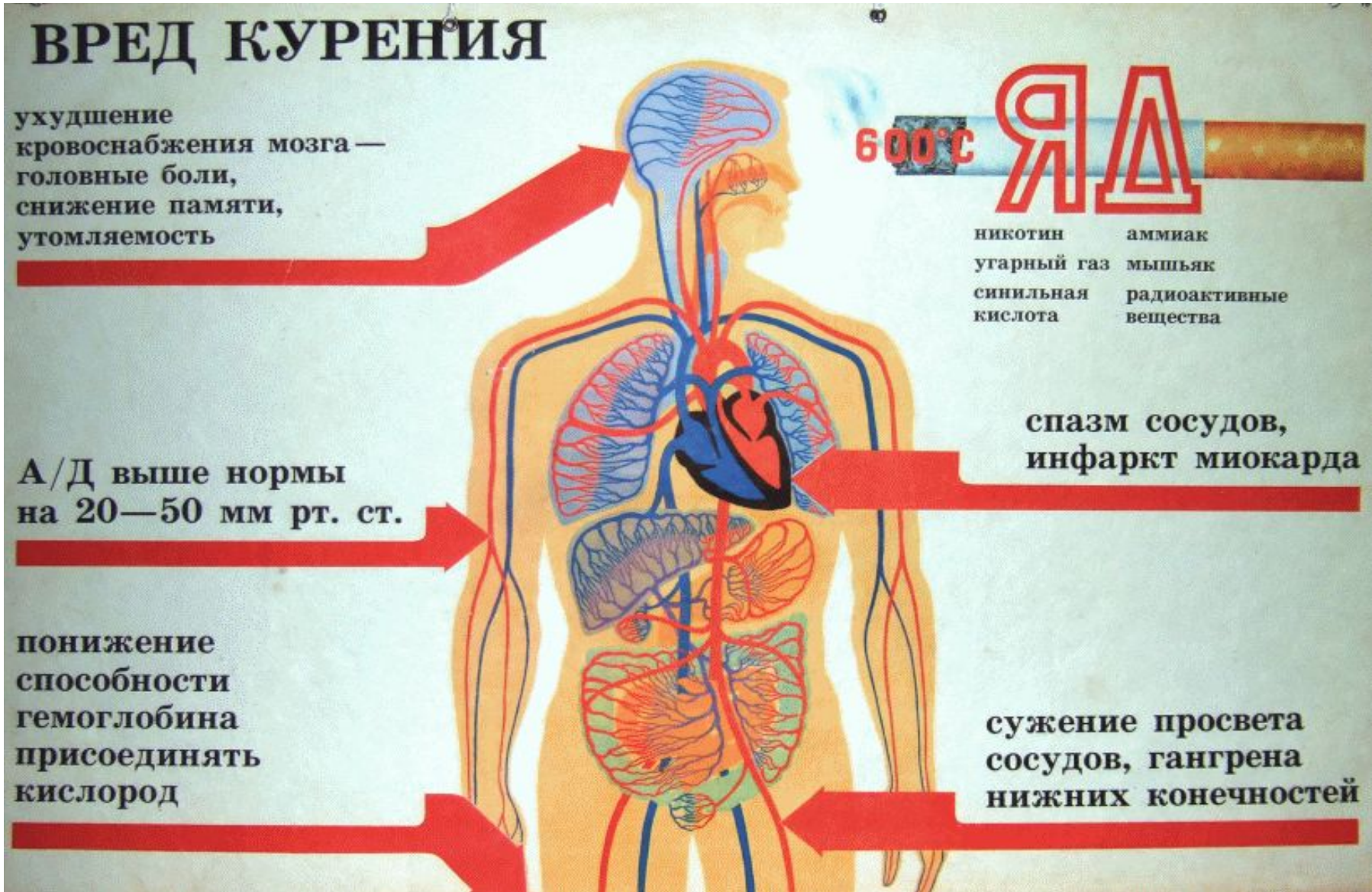


Расположение коронарных сосудов сердца. Область инфаркта миокарда при закупорке участка сосуда (справа).

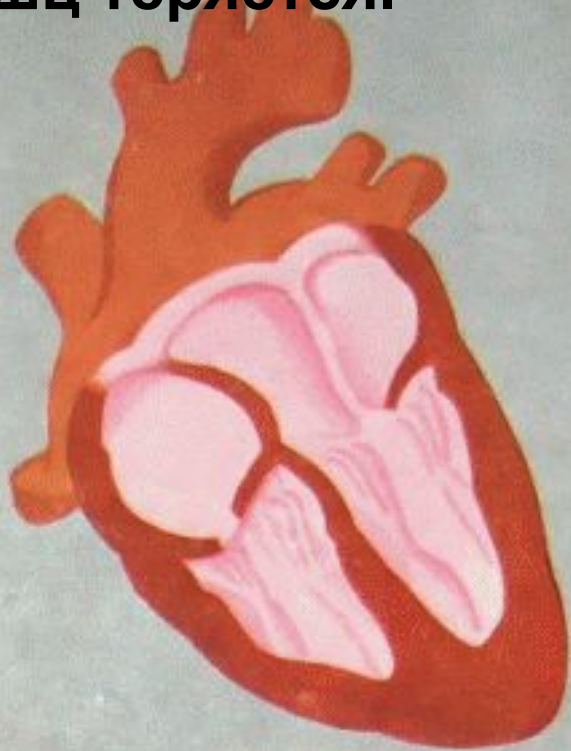
# ВРЕД АЛКОГОЛЯ



# **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.**