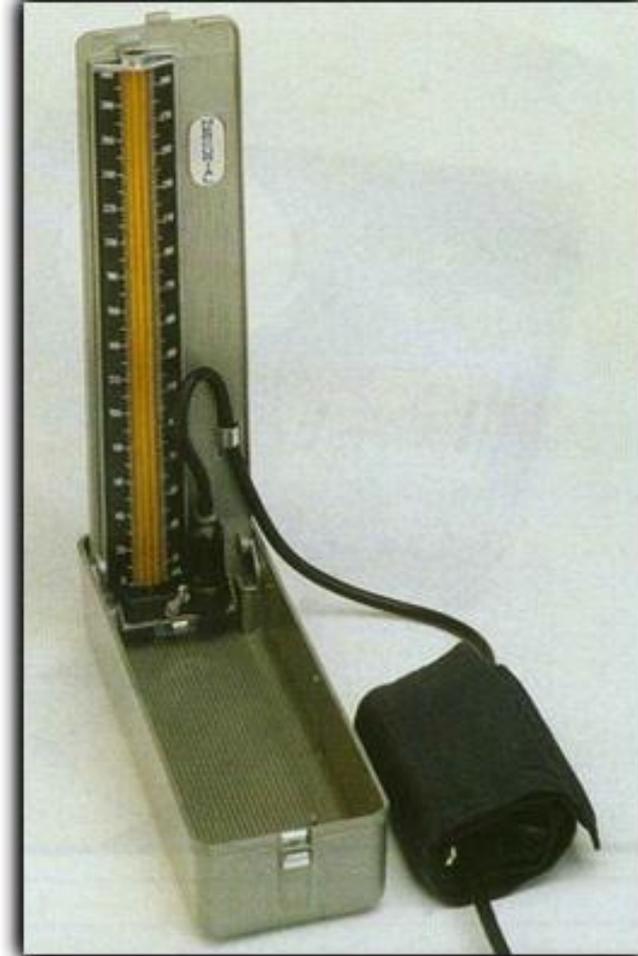


# **Тема: Гигиена сердечно-сосудистой системы**

## **Цели:**

- **Раскрыть материал о резервах работы сердца, необходимости постоянного обеспечения сердца кислородом и питательными веществами**
- **Изучить влияние алкоголя, табака, гиподинамии на кровеносную систему человека**
- **Выяснить меры первой помощи при заболеваниях сердца и сосудов**



## Различные модели тонометров

Братякова С.Б,



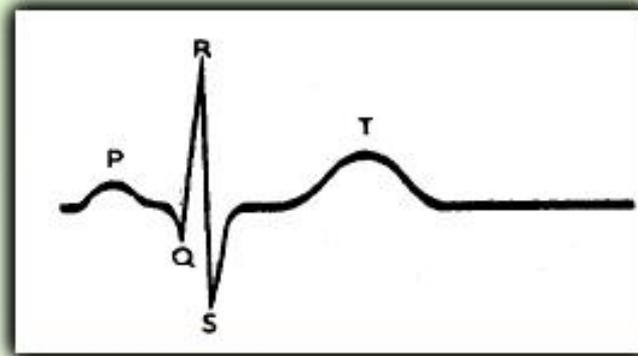
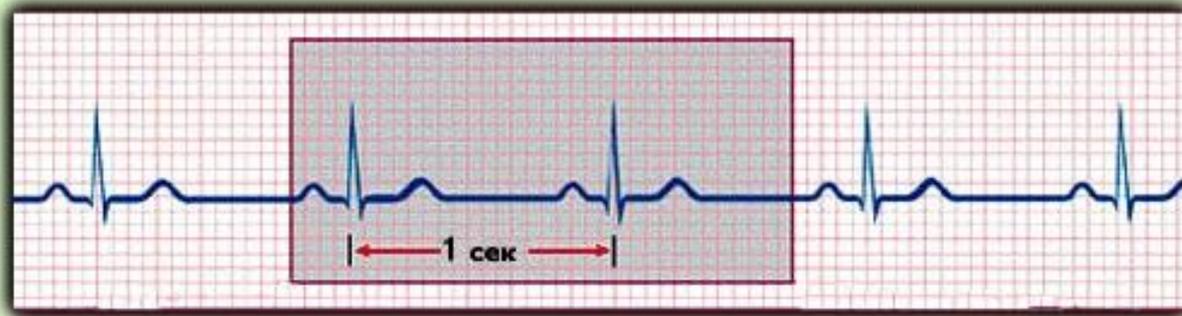
**Гипертонический криз – это резкое и значительное повышение артериального давления.**



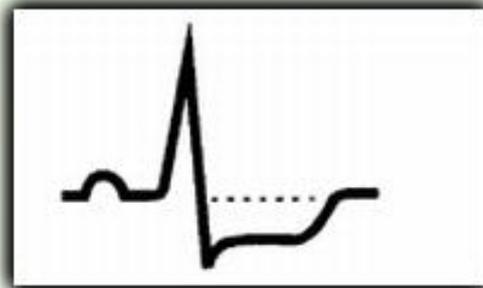
\*

Братислава, СР

3



**ЭКГ здорового человека**



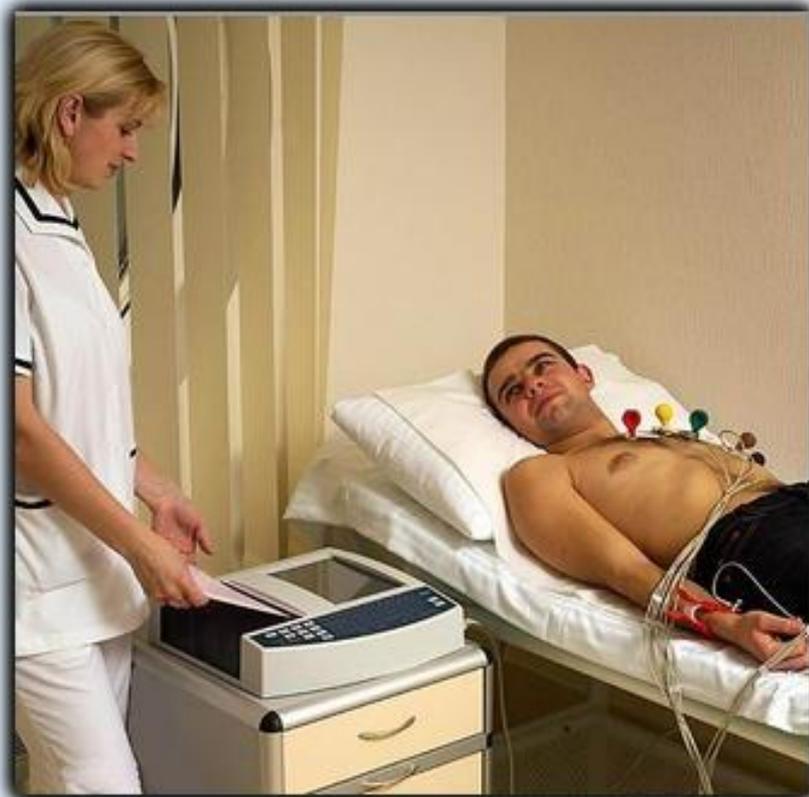
**ишемия  
(депрессия ST- сегмента)**



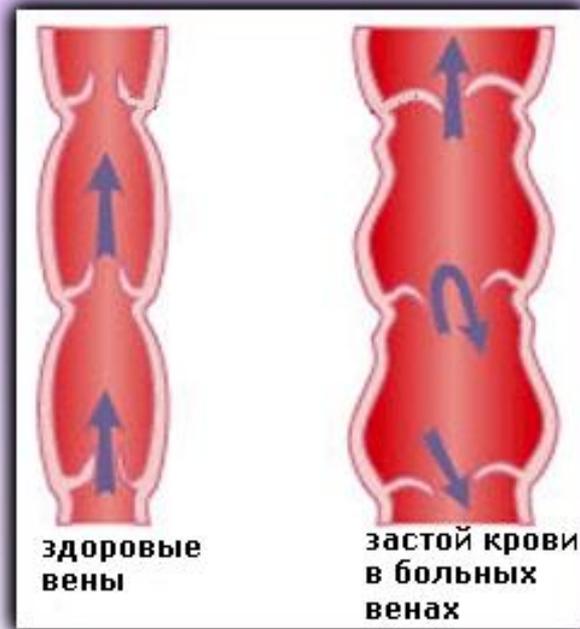
**острый инфаркт миокарда  
(подъем ST- сегмента)**



**При наличии болей в сердце  
обязательно обратиться к врачу.**



# Варикозное расширение вен



**Варикоз — заболевание, которое проявляется резким увеличением диаметра подкожных вен, истончением их стенки и образованием узлов**

# Варикозное расширение вен



Варикозное расширение вен часто наблюдается у парикмахеров, учителей и тех, кто вынужден подолгу стоять в течение дня

\*

Братякова С.Б,

7



**Многие юноши и девушки активному отдыху предпочитают компьютер или телевизор**



# ГИПОДИНАМИЯ



Братякова С.Б,



Ведет к сужению  
кровеносных  
сосудов



Провоцирует  
головные боли



Кровь переносит  
меньше кислорода

Курение

Повышает вероятность  
инсульта в 2,21 раза

Повышает  
кровяное  
давление

Нарушает  
кровоснабжение  
мышц ног



# Алкоголь — до беды один шаг



**Привыкание наступает  
очень быстро!**

\*

Братякова С.Б,

10

***Домашнее задание :***  
***§ 24***