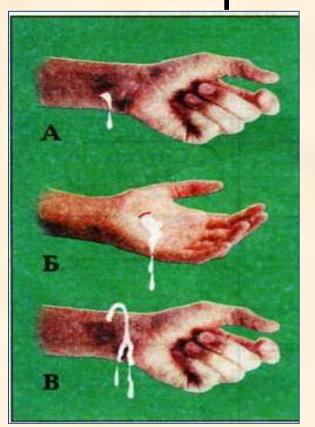
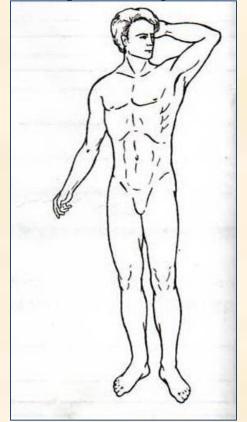
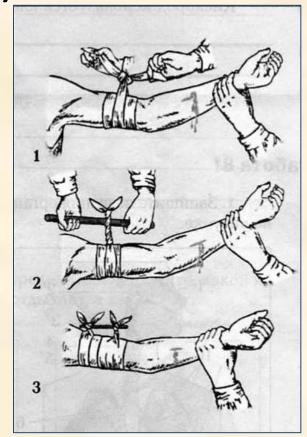
первая помощь при кровотечениях (§21; 22,или§ 30-31(нов);пр рабфункциональная проба(с 143-144); повт всю тему Кровь и

кровообращение); мыз-сделяль







#### «Функция венозных клапанов»

- Поднятая рука побледнела, потому что\_\_\_\_
- Опущенная рука покраснела, потому что\_\_\_
- Вывод:

#### Опыт с перетяжкой пальца -

Результат наблюдения	Причины( выводы)
1. Наложение перетяжки на указа тельный палец с помощью рези нового кольца- с.84	Перетяжка пережимает кровеносные сосуды: кровь по артериям почти не поступает к тканям; отток крови и лимфы прекращён полностью
2.Палец сначала краснеет, а затем синеет	В венах скапливается кровь. Поскольку кислород в неё не поступает, а углекислый газ в крови в избытке, венозная кровь сильно обедняется кислородом
3.Палец становится белым и плотным из-за скопления тканевой жидкости	Из-за перетяжки отток лимфы невозможен, а образование тканевой жидкости продолжается
4.Возникает лёгкая боль: покалывание, ощущение « ползущих мурашек»	Эти явления вызываются недостатком кислорода и давлением тканевой жидкости на кожные рецепторы
5.Предлагается перетянутым пальцем прощупать предметы	Чувствительность ослаблена.Палец кажется ватным. В условиях недостатка кислорода и сдавливания рецепторов тканевой жилкостью их нормальная

### С 93 (стар) или с 139(нов) Практическая работа

«Рефлекторный приток крови к мышцам,

вкпючившимся в работу»

Что делали?	Что наблюдали?	Вывод
Прощупать мышцы перед началом упражнения		
Проделать упражнения Прощупать мышцы после упражнения		
Прощупать мышцы после получасового отдыха, не напрягая их		

Общий вывод:

Факторы, негативно влияющие на сердечно- сосудистую систему

Гиподинамия
Недостаток
двигательной
активности ведёт к
атрофии
сердечной мышцы

кислорода
в атмосфере
вызывает гипоксию,
меняется ритм
сердечных

Сердечнососудистая система отравляет сердечную мышцу. Развивается сердечная

Никотин
Вызывает
устойчивый
спазм сосудов

Стрессовые ситуации Истощают сердечную мышцу

патогенные микроорганизмы Вызывают инфекционные заболевания сердца

#### Изменение сердечно-сосудистой системы при гиподинамии

- Мышцы сердца слабеют и перерождаются
- Мышцы замещаются соединительной ткань, богатой жировыми отложениями.

Этот процесс особенно ускоряется при потреблении спиртных напитков и пива. Масса сердца становится больше, но возможности его при этом снижаются из-за уменьшения активной мышечной ткани. Увеличить кровоток сердце может только за счёт ускорения сокращений. При этом уменьшаются паузы и сердце не успевает наполниться кровью. Но и поступившее количество крови оно часто не может вытолкнуть в артерии – туда попадает лишь небольшая её часть.

#### Условия нормальной работы сердца:

- 1. Физические упражнения
- 2.Посильный труд
- 3. Активный образ жизни
- 4. Своевременный отдых

Улучшается снабжение сердца кислородом и питательными веществами, развивается сердечная мышца и увеличивается объём кровотока

#### Изменение сердца при физических тренировках в 6 раз

Проведение функциональной пробы.

Определение сердечных сокращений по пульсу

чсс	расчеты	норма
1. Пульс в покое	N x 6	65-79 уд/мин
2. Пульс после 10 приседаний	<ol> <li>Сразу после приседаний</li> <li>через 1 минуту</li> <li>Через 2 минуты</li> <li>Через 3 минуты</li> <li>Через 5 минут</li> </ol>	

### Динамика восстановления сердечного ритма

В покое			Спустя 5 минут



## Вывод о тренированности вашего сердца на основании:

- 1. Сравнения с нормативными данными
- 2. Если ЧСС увеличилось меньше, чем на 1/3- хорошо если больше, чем на 1/3 плохо
  - 3. Пульс должен вернуться к норме не более, чем за 2 минуты

# Признаки кровотечений и первая помощь

Тип кровотечени я	Признаки= симптомы	Первая помощь
Внутреннее		
Артериальн ое		
Венозное		
капиллярно е	A	