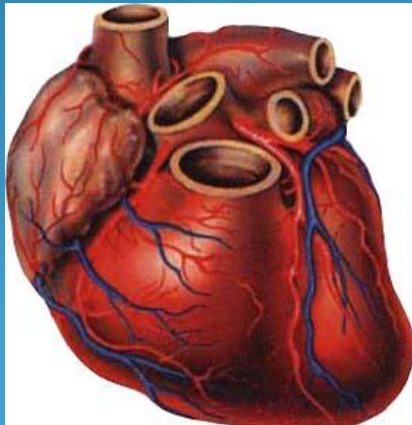


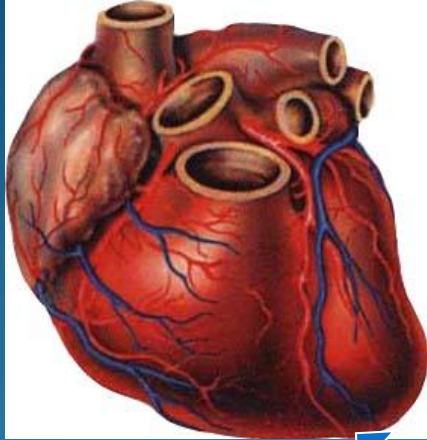
Гигиена сердечно-сосудистой системы.



- В чем причины сердечно-сосудистых заболеваний?
- Как можно укрепить сердечно-сосудистую систему?
- Необходимо ли человеку знать о факторах, негативно влияющих на сердечно-сосудистую систему?

- *Атеросклероз* – поражение стенок артерий.
- *Ишемия сердца* – мышечная недостаточность сердца.
- *Инфаркт миокарда* – образование тромба в кровеносных сосудах сердца.
- *Инсульт* – сужение сосудов головного мозга.
- *Гипертония* – повышенное артериальное давление.
- *Гипотония* – пониженное артериальное давление
- *Стенокардия* – сужение коронарных артерий и ослабление кровоснабжения некоторых участков сердца.

Факторы, негативно влияющие на сердечно-сосудистую систему



← Недостаток кислорода в атмосфере вызывает гипоксию, меняется ритм сердечных сокращений

← Гиподинамия (недостаток двигательной активности) ведет к атрофии сердечной мышцы

← Никотин вызывает устойчивый спазм сосудов, инфаркт миокарда

← Патогенные микроорганизмы вызывают инфекционные заболевания сердца

← Алкоголь отравляет сердечную мышцу, развивается сердечная недостаточность

↑ Стрессовые ситуации истощают сердечную мышцу

Определение тренированности сердца

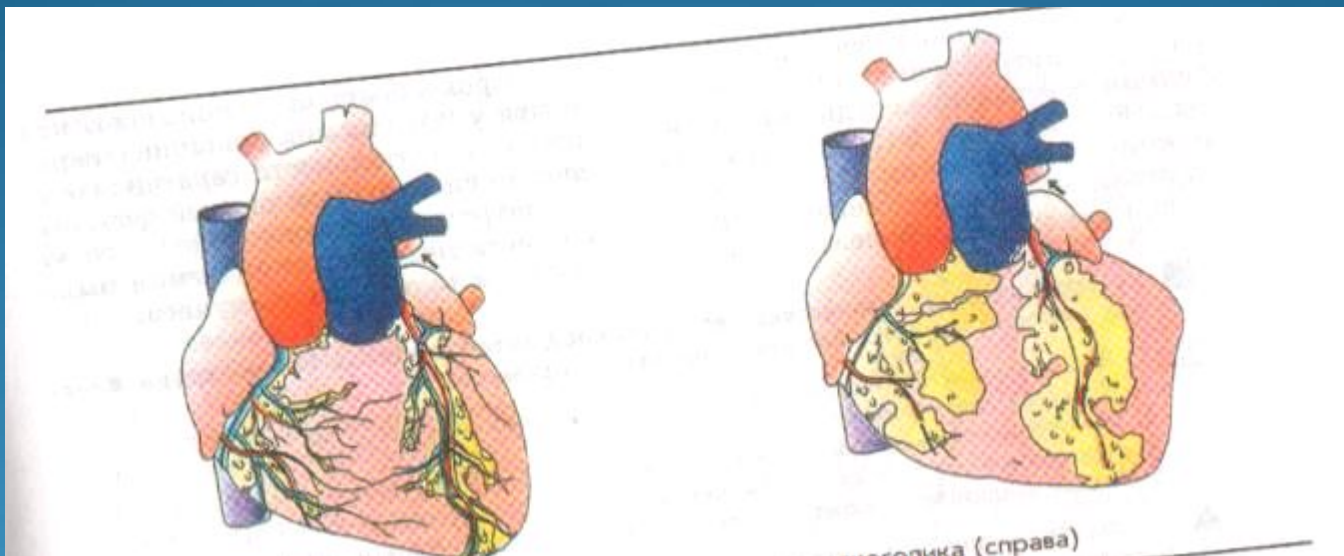
$$T = \frac{\Pi_2 - \Pi_1}{\Pi_1} * 100\%$$

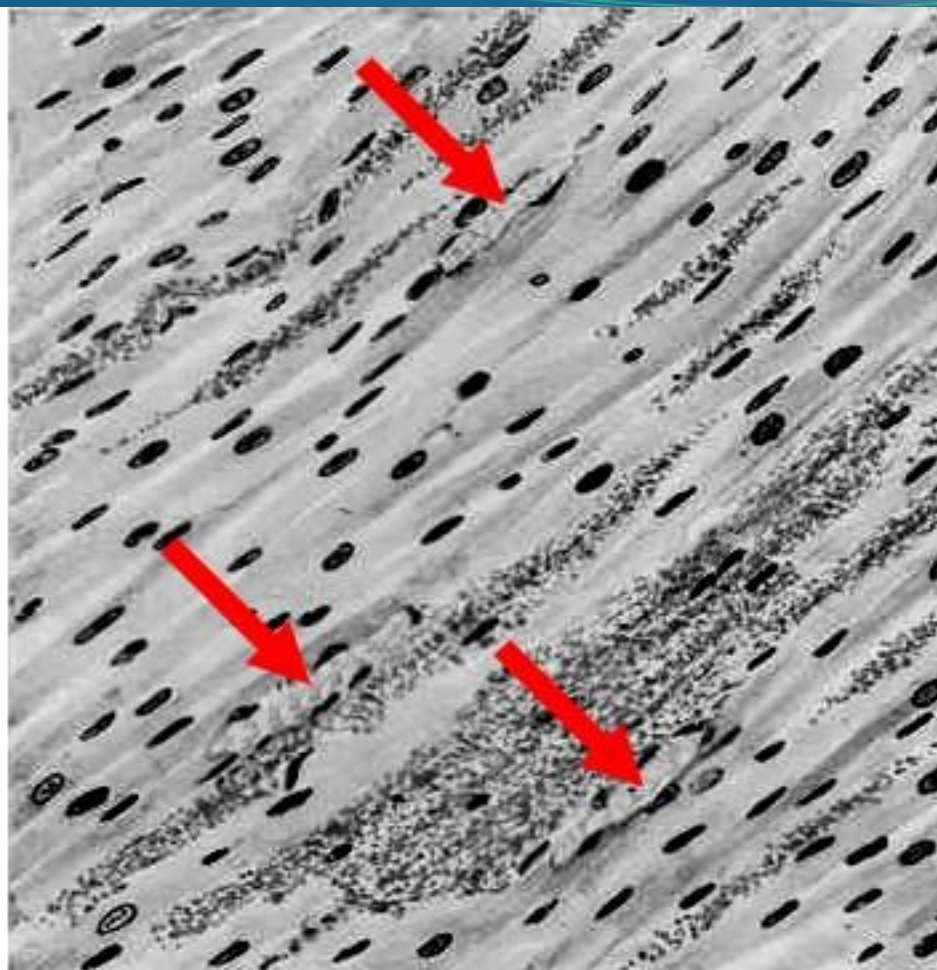
- Π_1 - частота пульса в положении сидя
- Π_2 - частота пульса после 10 приседаний.

Результаты

- Т - 30% - тренированность сердца хорошая, сердце усиливает свою работу за счет увеличения количества крови, выбрасываемой при каждом сокращении.
- Т - 38% - тренированность сердца недостаточная.
- Т - 45% - тренированность низкая, сердце усиливает свою работу за счет частоты сердечных сокращений.

Влияние алкоголя на сердце.





**Ожирение сердечной мышцы.
Жировые включения показаны
стрелками**

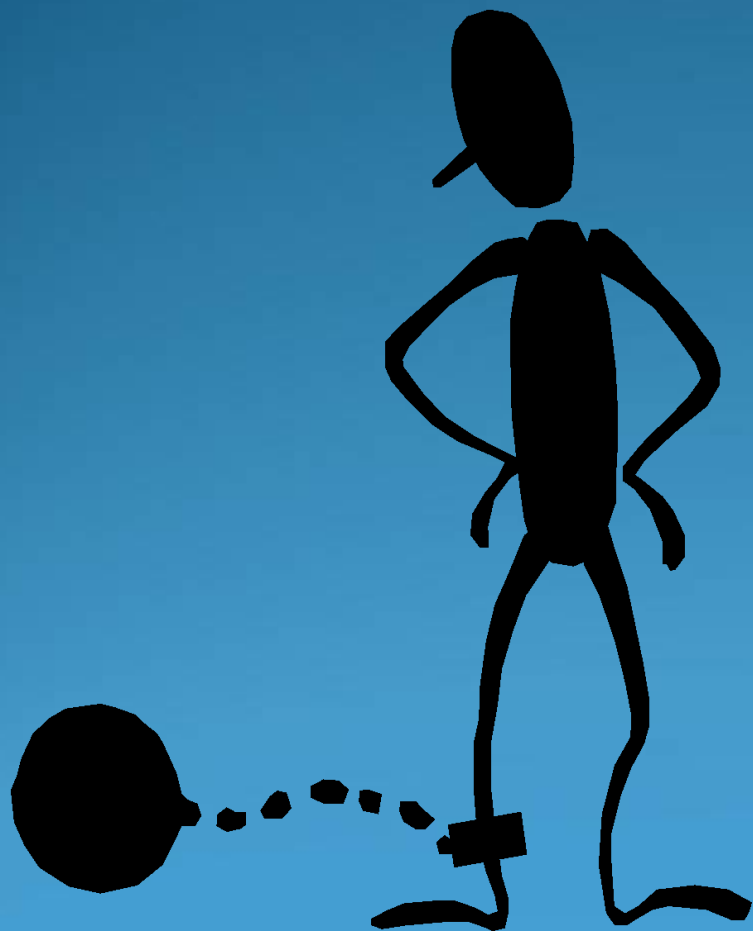
Влияние никотина на сосуды.



Влияние никотина на кровоснабжение кисти человека.



Вещества табачного дыма



- Никотин
- Пиридин
- Этилен
- Изопрен
- Радиоактивный полоний
- Мышьяк
- Аммиак
- Свинец – 210
- Синильная кислота
- Сероводород
- Угарный газ
- Кадмий

Условия нормальной работы сердца:

**Физические
упражнения**



Посильный труд



**Активный образ
жизни**



**Своевременный
отдых**



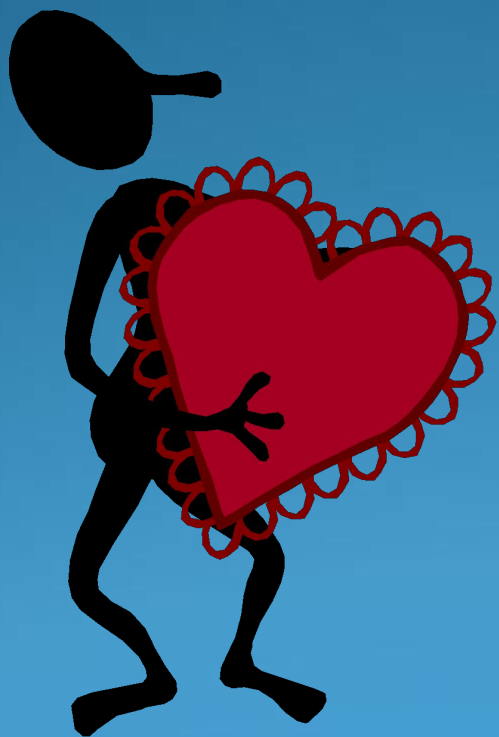
**Отказ от вредных
привычек**



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

Правила тренировки сердечной деятельности

- Постепенное увеличение, и правильное дозирование нагрузки;
- Правильное соотношение работы и отдыха.



Тебя я помучил немало
Как вспомню, ни ночи, ни дня
Со мной ты покоя не знало,
Прости, моё сердце, меня
Как плетью, ах, будь я неладен,
Твоё подгонял колотье.
За то, что я был беспощаден,
Прости меня, сердце моё.