

# Захворювання серцево- судинної системи та їх профілактика



Не потеряй его и не сломай...

# Здорове серце ...



ХОК при  
фізичному  
напруженні 20 л

ХОК у стані спокою 4 – 5  
л

Має резерв  
витривалості

... у людини, яка веде здоровий спосіб життя

# Здорове серце



Хірург Микола Михайлович Амосов (1913 – 2002)  
був великим прихильником здорового способу життя



# Нетреноване серце ...



ХОК при фізичному  
напруженні

... у людини, яка веде малорухливий спосіб

# Хворе серце ...



... нездатне викидати достатню кількість крові  
навіть у стані спокою

# Треноване серце ...



ХОК зростає  
за рахунок  
збільшення  
УОК

... у людини, яка постійно тренує тіло



# Правила тренування серцевого м'яза



Євген Шабанов, 69

Тренуватися протягом усього життя

# Правила тренування серцевого м'яза



У підлітків розвиток серця (і його частин), судин і всього тіла відбувається несинхронно



# Правила тренування серцевого м'язу



Підліткам варто робити ранкову гімнастику, ходити, бігати і відвідувати уроки фізкультури



# Правила тренування серцевого м'яза



Рекомендовані спортивні ігри – теніс, волейбол, футбол  
тощо

# Правила тренування серцевого м'яза



Для занять іншими видами спорту потрібен дозвіл лікаря



# Правила тренування серцевого м'яза



Флеш-моб "Раптова"

Коли пульс понад 150 – припиняйте тренування!

# Правила тренування серцевого м'яза



Тренуйтеся на свіжому повітрі чи в добре провітрюваному приміщенні



# Причины хвороб сердца



## ПРОЕКТ HEART ("СЕРДЦЕ")

ну что, коллеги, вот он - типичный "сердечник"



# Причини хвороб серця



Гіподинамія

# Причини хвороб серця



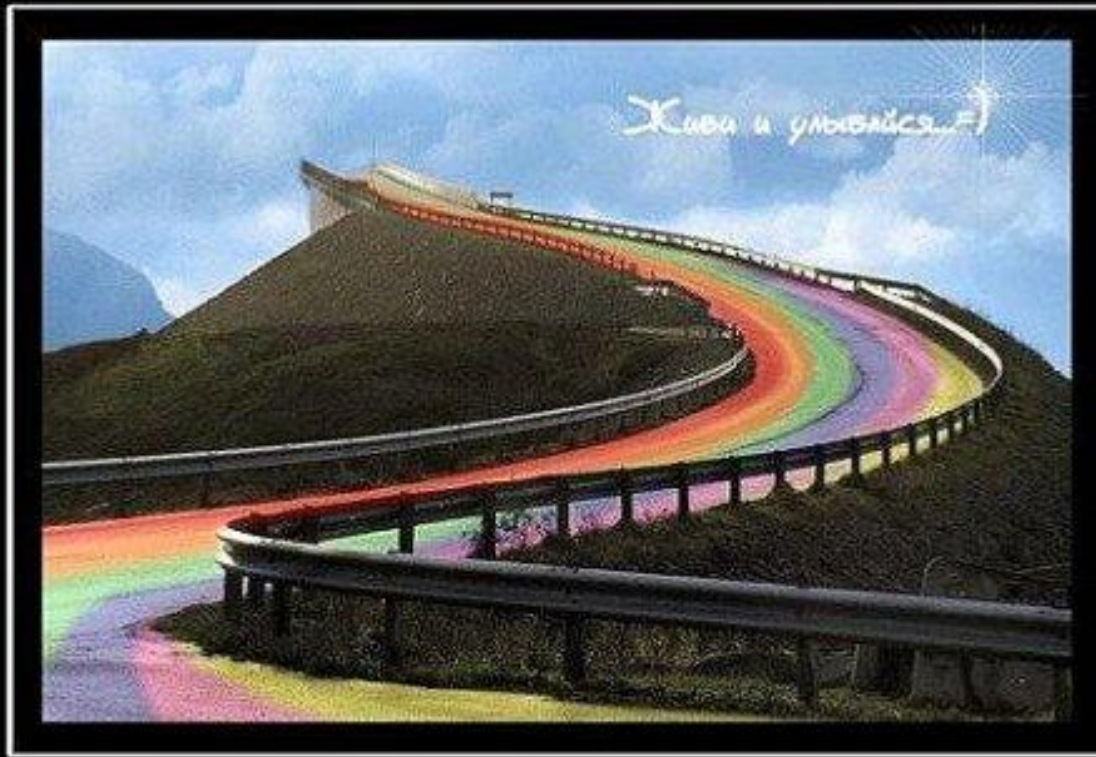
Куріння (спазм артерій, тромби, інфаркт, постійний стрес, гіпертонія)



**Я БРОСИЛ КУРИТЬ!**  
а у тебя осталось мало времени...



# Причини хвороб серця

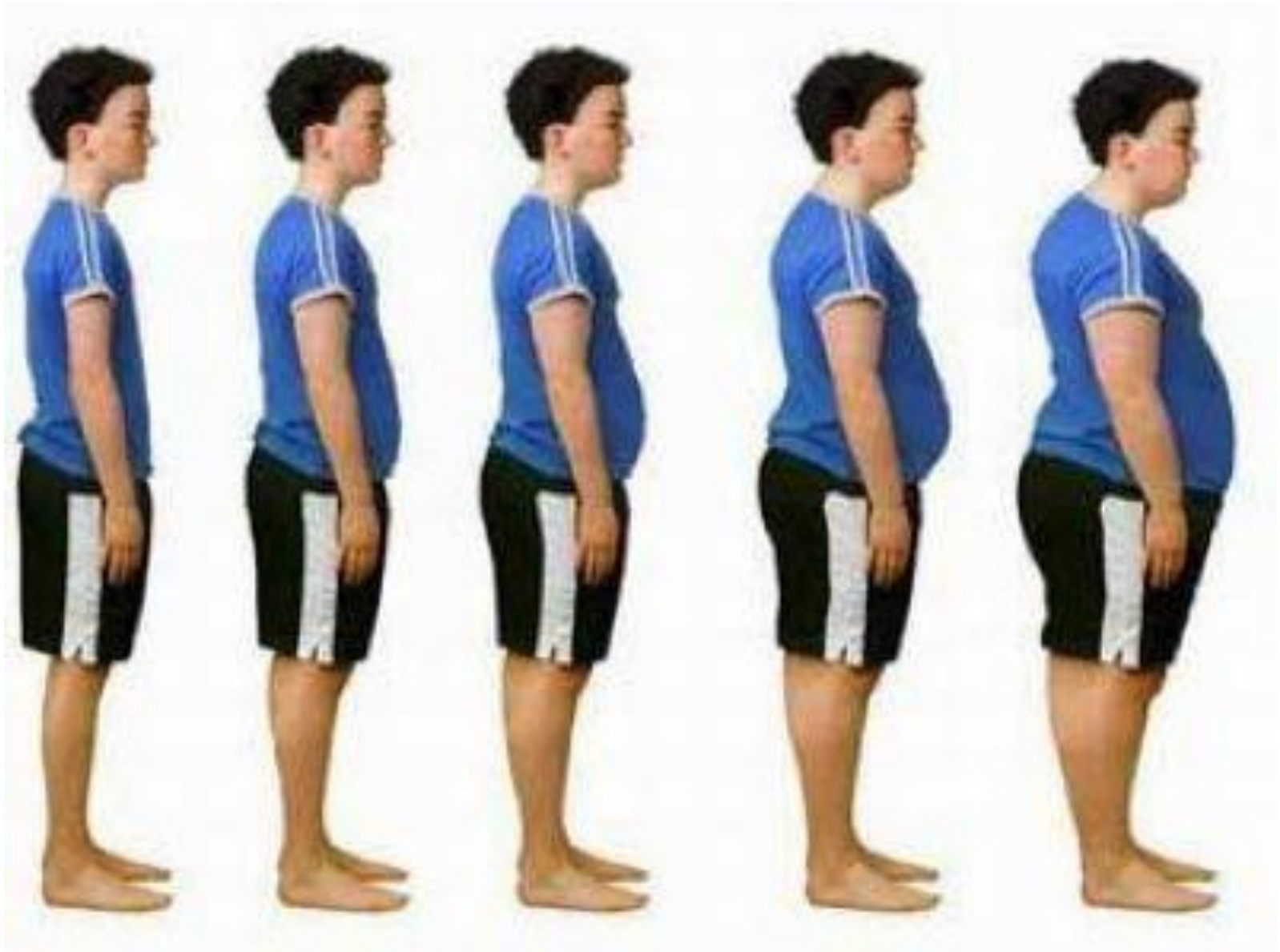


Кури и напивайся...  
Едь и убивайся.

DEMOTIVATORS.RU

Уживання алкоголю і наркотиків

# Причини хвороб серця



Переїдання

# Причини хвороб серця



Часті стреси



# Причини хвороб серця



Запальні процеси в організмі



Бережіть своє серце