

Болезни сердечно- сосудистой системы.

**Их
предупреждение**



Заболевания сердечно-сосудистой системы стоят **на первом месте** по количеству смертельных исходов.



Россия



Франция



Смертность от сердечно-сосудистых заболеваний

Общая смертность в России

58%

смертность от сердечно-сосудистых заболеваний

Ежегодно от сердечно-сосудистых заболеваний в России умирает **1,2 млн. человек**, в Европе – 300 тыс.

Причины сердечно-сосудистых заболеваний

- ❑ ведение нездорового образа жизни;
- ❑ стрессовые ситуации и переживания;
- ❑ неправильное питание;
- ❑ избыточный вес;
- ❑ малоподвижный образ жизни (гиподинамия).



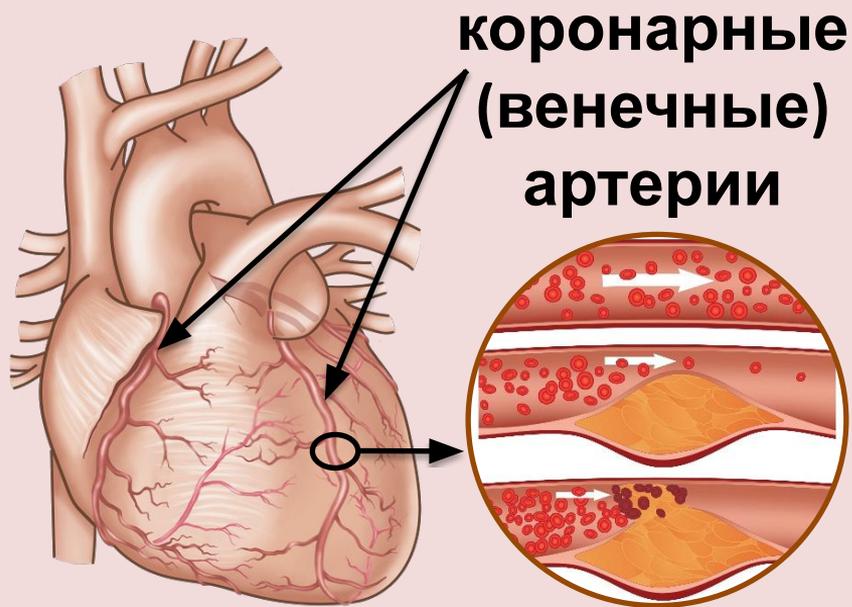


Заболевания сердечно- сосудистой системы

Ишемическая болезнь

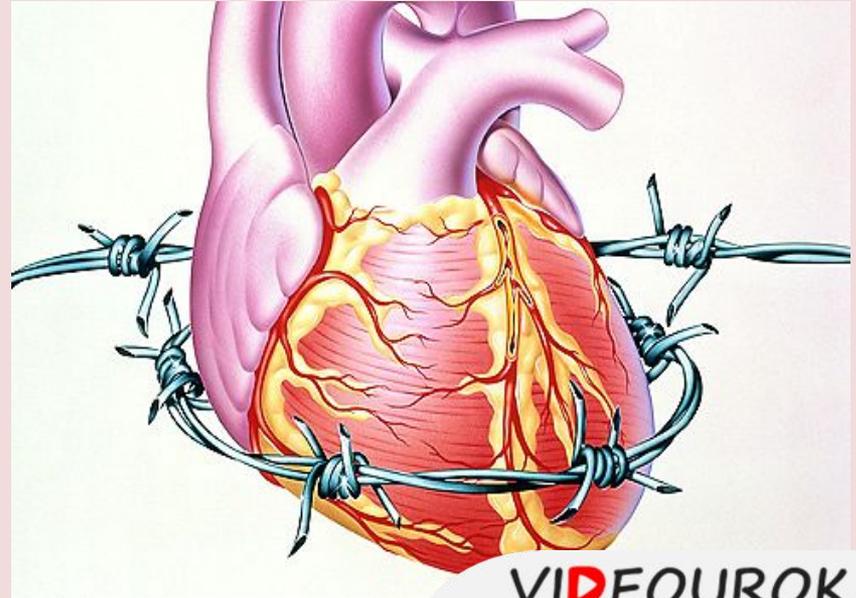
Связана с ухудшением снабжения миокарда (сердечной мышцы) кровью из-за сужения коронарных артерий.

- проявляется чувством нехватки воздуха;
- затруднённый вдох;
- периодические приступы болей за грудиной (стенокардия).



Стенокардия («грудная жаба»)

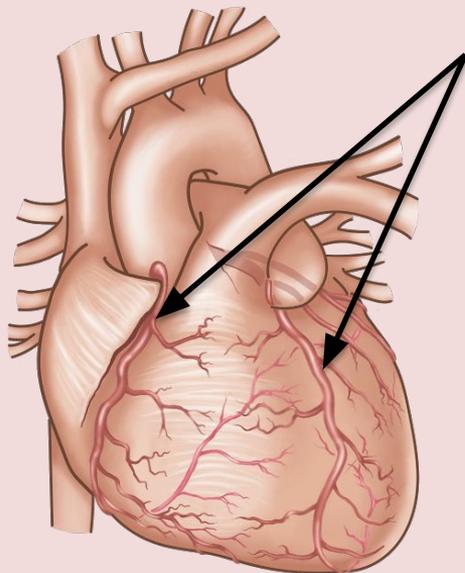
Характеризуется **болевыми приступами (сжимающими и давящими)** в центральной или левой части грудной клетки.



Инфаркт миокарда

Наступает, когда кровь долго не поступает к **сердечной мышце**.

- происходит нарушение кровотока в коронарных артериях;
- в сердечной мышце появляются **очаги омертвления** (некрозы).



**коронарные
(венечные)
артерии**

Гипертензия

$$АД = \frac{\text{верхнее давление}}{\text{нижнее давление}} \quad АД = \frac{120 - 140}{80 - 90}$$

У некоторых людей наблюдается **повышенное давление** крови в сосудах.

$$АД = \frac{140 \text{ (и выше)}}{90 \text{ (и выше)}}$$

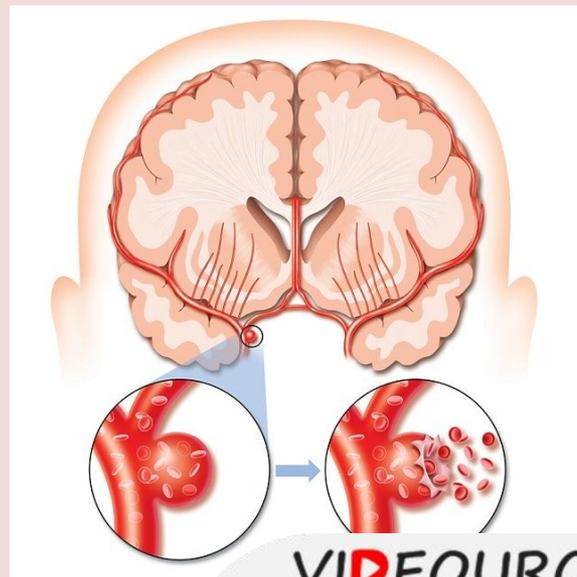
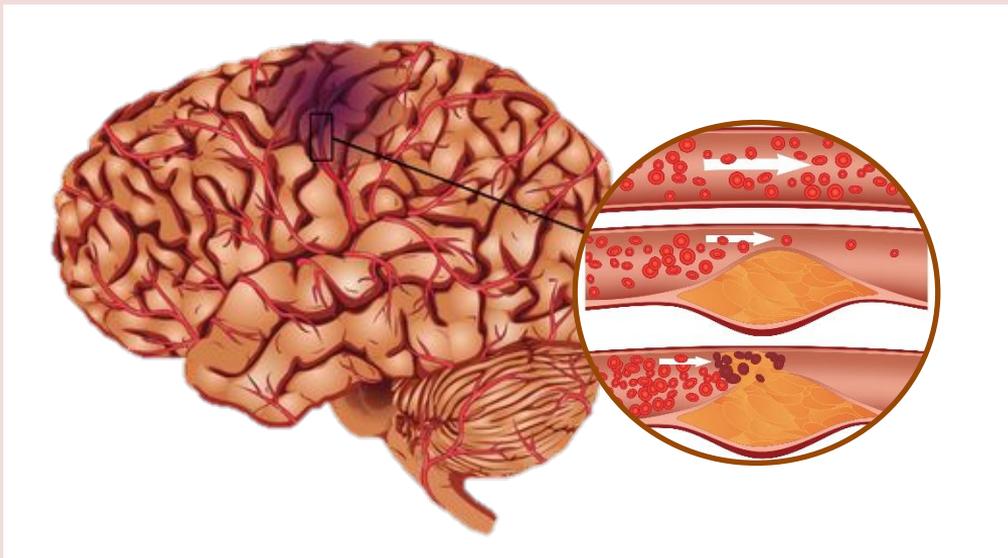
Гипотензия – пониженное давление.



Инсульт

Гипертензия может привести к **нарушениям мозгового кровообращения.**

Инсульт – **кровоизлияние в мозг.**



Здоровье человека во многом зависит от того, насколько хорошо все органы тела снабжаются кровью.

**«Движение
– ЭТО
ЖИЗНЬ».**

Движения улучшают кровоснабжение в организме, способствуют развитию скелетных и сердечных мышц.



**активная мышечная
работа**



**дополнительные
усилия сердца**

Сердце нетренированных людей:

- ❑ сердце сокращается чаще;
- ❑ слабая сердечная мышца быстро утомляется;
- ❑ вскоре сокращения становятся слабыми;
- ❑ ухудшается кровоснабжения органов.

Сердце тренированных людей:

- ❑ увеличивает кровоток за счёт увеличения объёма крови, который выбрасывается в сосуды.

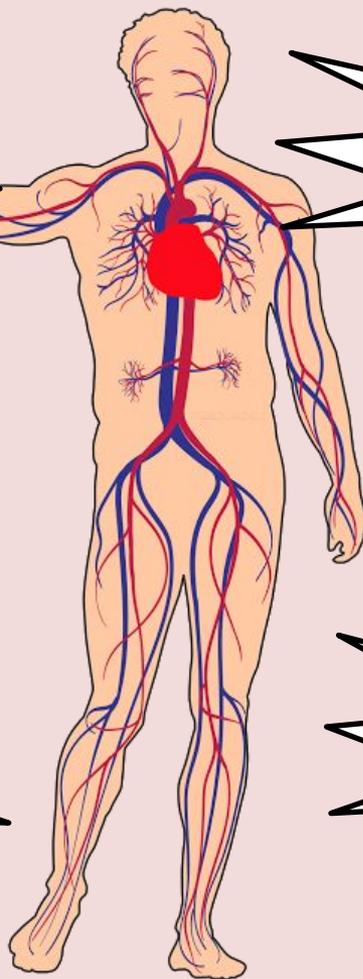
гиподинамия

**неправилно
о питание**

**курени
е**

**алкохол
ъ**

**психическ
ие
нагрузки**



Избыточная масса тела

□ возрастает нагрузка на сердце;

□ сердце вынуждено перекачивать

Больше преждевременный износ сердца;

□ людям, склонным к полноте, необходимо сбалансированное

питание, необходимо больше двигаться

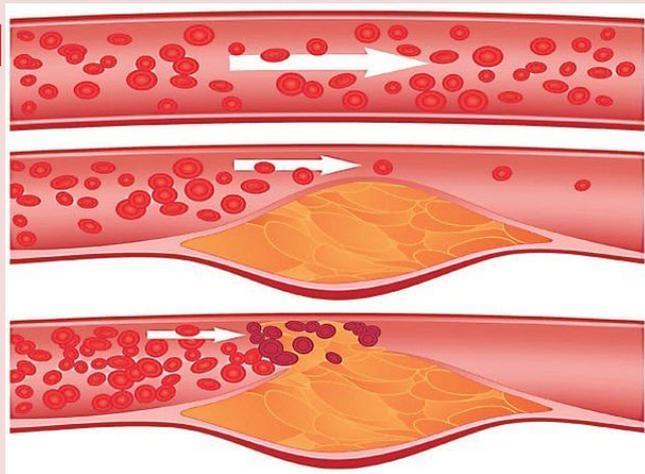
и



Неправильное питание

- увеличивается содержание холестерина и жирных кислот в крови;
- в результате происходит

ухудшение
кровоснабжения



и органов.



Эмоциональные переживания

Могут привести к приступам **сердечной недостаточности** и **расстройствам мозгового кровообращения**.





Гиподинамия

Плохо сказывается на состоянии сердца и

сосудов

истончен
ие костей

кальций
поступает в
кровь

оседает на
стенки сосудов

сосуды становятся
ломкими, теряют
эластичность

сосуды не могут
поддерживать нормальное
АД



Табак и алкоголь

- это сильнейшие яды;
- их употребление приводит к **уменьшению просвета сосудов, перерождению их стенок и ухудшению кровоснабжения.**



Алкоголь

- усиливает выделение адреналина в кровь;
- сердце начинает работать значительно напряжённее.

частота сердечных
сокращений в
норме

75

ЧСС после приёма
алкоголя

100



Алкоголь

- усиливает выделение адреналина в кровь;
- сердце начинает работать значительно напряжённее;
- в мышечных волокнах уменьшается содержание белка, накапливаются жиры;
- **волокна миокарда постепенно отмирают.**



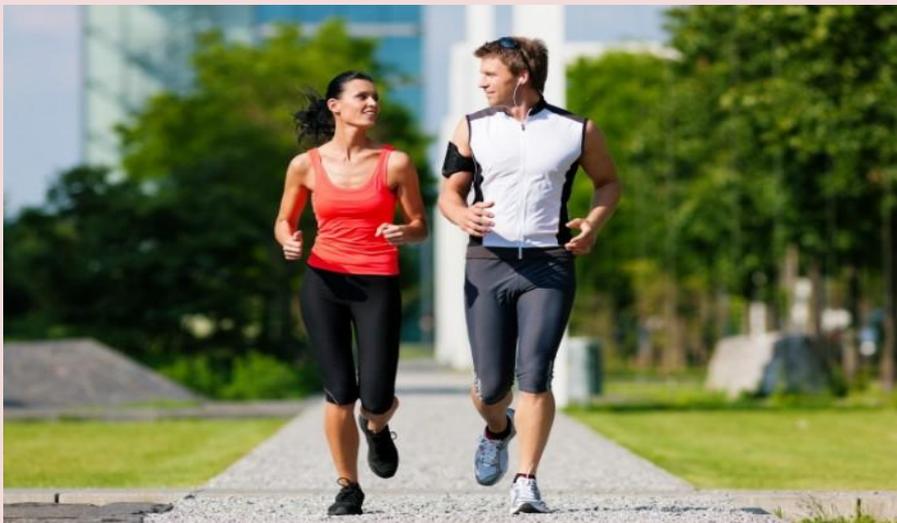
Никотин

- усиливает выделение адреналина;
- способствует увеличению свёртываемости крови;
- приводит к **закупорке сосудов тромбами**;
- у курильщиков возрастает вероятность **инфаркта миокарда**.





Каждый человек, чтобы сохранить своё здоровье, должен регулярно заниматься физкультурой и спортом.



И

ПРОДНО ПРИВШКА