|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний  Жмурова Анастасия, 10а класс | Как же уберечь себя от сердечно – сосудистых заболеваний?  1) Правильный рацион питания: для поддержания здоровой сердечно-сосудистой системы огромное значение имеет сбалансированный рацион питания, включающий большое количество фруктов и овощей, блюда из цельного зерна, нежирное мясо, рыбу и бобовые с ограниченным потреблением соли, сахара и жира.  2) Регулярная физическая активность: для поддержания здорового состояния сердечно-сосудистой системы необходима регулярная физическая активность, минимум в течение получаса ежедневно; физическая активность в течение одного часа несколько раз в неделю способствует поддержанию здорового веса. | http://static3.read.ru/images/booksillustrations/37222.jpg |
| ***Сердечно – сосудистые заболевания*** - группа заболеваний, проявляющихся нарушением нормального функционирования сердца. Могут быть обусловлены поражением эпикарда, перикарда, миокарда, эндокарда, клапанного аппарата сердца, сосудов сердца.  Протекать такие заболевания могут в закрытой форме (никак себя не проявляя) и достаточно длительное время.  Именно такие болезни являются главной причиной преждевременной смерти.  Медицине известно много видов данных заболеваний:  1) *Нарушение ритма проводимости*   * Аритмия сердца * Нарушение проводимости миокарда * Атриовентрикулярная блокада * Блокада ножек пучка Гиса * Фибрилляция * Экстрасистолия   2) *Воспалительные заболевания сердца*   * Эндокардит * Миокардит * Перикардит   3) *Клапанные пороки*   * Приобретенный порок сердца * Врожденный порок сердца     и многие другие. | 3) Воздержаться от употребления табака: Табак очень вреден для здоровья в любой разновидности: сигарет, сигар, трубок или жевательного табака и др. Пассивное курение также опасно. Риск развития инфаркта или инсульта начинает снижаться сразу же после прекращения употребления табачных изделий, а через год может снизиться на 50 %  .  4) Знать : Кровяное давление  Уровень сахара в крови Уровень липидов в крови  Высокое кровяное давление обычно не сопровождается какими-либо симптомами, но может привести к внезапному инсульту или инфаркту.  Повышенное содержание глюкозы в крови (диабет) повышает риск развития инфарктов и инсультов.  Повышенное содержание холестерина в крови повышает риск развития инфарктов и инсультов. | http://lvpolovko.ucoz.ru/kartinki/profilaktika-serdechno-sosudistoj-sistemy.jpg  http://photo2.ask.fm/883/799/122/-469996997-1sfttm0-aac4sjdead2dlo5/preview/avatar.jpg |