

Здравни познания и хигиена на кръвоносната система

1. Лекарите, специалисти по заболявания на сърцето – наричат се кардиолози:

При смущения в работата на кръвоносната /сърдечносъдовата/ система, задължително се обръщайте към тях.

2. Болести на сърцето:

а/ инфаркт на сърцето:

- много опасно заболяване
- причинява се от запушване на съдовете, които кръвоснабдяват сърцето
- мускулните клетки на сърцето не получават кислород и хранителни вещества и бързо умират
- често изходът от заболяването е фатален

СПАЗВАНЕТО НА ДНЕВЕН РЕЖИМ, РЕДУВАНЕТО НА ТРУД И ПОЧИВКА, , ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ И СПОРТУВАНЕТО ЩЕ ВИ ПОМОГНАТ ДА ИЗБЕГНЕТЕ ТОВА ЗАБОЛЯВАНЕ.

б/ затлъстяване на сърцето:

- предизвиква се от наднормено тегло, употреба на храни, богати на животински мазнини, съчетано със заседнал живот
- по сърцето се натрупват мазнини, което затруднява работата му като помпа

3. Болести на кръвоносните съдове:

а/ атеросклероза:

- предизвиква се от натрупване на мастно вещество по стените на артериите
- артериите се стесняват
- по тях тече по-малко кръв
- кръвното налягане се повишава

б/ хипертония:

- повишено налягане на кръвта в кръвоносните съдове за дълъг период от време- месеци, години
- може да предизвиква спукване на малки кръвоносни съдове
- обикновено хипертонията е следствие от атеросклероза

От тези заболявания страдат хора с наднормено тегло, активни пушачи, хора, които малко се движат или използват храни, много богати на животински мазнини.

ПРАВИЛНОТО ХРАНЕНЕ, ОТКАЗЪТ ОТ ТЮТЮНОПУШЕНЕ, СПОРТУВАНЕТО, ТУРИЗМЪТ ПРЕДПАЗВАТ ОТ ТЕЗИ МНОГО РАЗПРОСТРАНЕНИ БОЛЕСТИ НА КРЪВНОСНАТА СИСТЕМА.

4. Кръвоизливи:

- разкъсване на кръвоносни съдове
- при разкъсване на голям кръвоносен съд трябва да се помогне на пострадалия, преди да е дошъл лекар
- трябва да се спре кръвоизливът, като се направи много стегната превръзка
- превръзката се прави с бинт или кърпа, а не с въже
- стяга се, докато кръвта престане да изтича
- ако кръвта е тъмночервена на цвят, тече бавно и се разлива, значи е разкъсана вена и превръзката трябва да се направи непосредствено под раната
- ако кръвта е яркочервена на цвят, тече бавно и изтича на струя, значи е разкъсана артерия и превръзката трябва да се направи над раната
- лекарят трябва да бъде информиран преди колко време е направена превръзката

Домашна работа: стр.141, проект по една от темите, дадени в таблицата/
Изпратете ми ги на е-mail: milena.71@abv.bg Срокът е до 13.04- понеделник.
Работете в екипи.