**Первая помощь при кровотечениях. Гигиена сердечно- сосудистой**

**системы.**

(1-8 баллов)

1. Дайте определения понятиям, пользуясь материалом учебника на стр. 97-98:

Внешнее кровотечение - это...

Внутреннее кровотечение - это...

Гематома (синяк)- это...

1. Заполните таблицу, в соответствии с материалом учебника на стр.98-99.

Таблица. Виды кровотечений

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид кровотечения | Признаки | Первая помощь |
| Капиллярное |  |  |
| Венозное |  |  |
| Артериальное |  |  |

Вывод: Наиболее опасно ... кровотечение, т.к...., его можно узнать по...

1. Заполните таблицу, в соответствии с материалом учебника на стр.99-100.

Факторы риска заболеваний сердечно- сосудистой системы

|  |  |
| --- | --- |
| Факторы риска | Влияние на сердечно- сосудистую систему |
| Избыточная масса тела |  |
| Психоэмоциональное  напряжение |  |
| Г иподинамия |  |
| Никотин |  |
| Алкоголь |  |

Вывод: Чтобы сохранить здоровье необходимо...

1. Чем отличается сердце по строению и работе тренированного человека от сердца нетренированного человека?
2. Почему при гипертонии из носа часто течет кровь? Какую помощь надо оказать пострадавшему с носовым кровотечением?

(9-10 баллов)

1. *(1 вариант)* Летом от инсульта умирают гораздо чаще, причем иногда пациентов привозят прямо с огородов. Как вы думаете почему?
2. *(2 вариант)* При больших потерях крови человек сильно бледнеет, учащенно дышит, ему хочется пить. Какими реакциями организма обусловлено это явление?

Информация к размышлению

Знаете ли вы, что:

* По токсичности табачный дым превосходит автомобильный в 4,5 раза.
* Сто выкуренных сигарет равняются году работы с токсичными веществами, способными вызвать рак, а выкуривающие более 20 сигарет в день заболевают раком легких в 20 раз чаще, чем некурящие.
* При курении 25 % вредных веществ "поглощается " самим курильщиком, 5 % из них остается в окурке, 20 %-сгорает, а 50 % — попадает в воздух, которым дышат окружающие.
* Риск получить инфаркт миокарда у курящих в 12 раз больше, чему тех, кто не курит.
* Из 100 заболевших туберкулезом легких 95 — курильщики.
* Почти треть всех болезней у мужчин после 45 лет вызваны пристрастием к табаку.
* Каждая выкуриваемая сигарета укорачивает жизнь человека на 5 минут.
* Четыре новорожденных из 1 ООумирают в первые сутки после рождения, если их мать выкуривает в день более 5 сигарет.
* Новорожденные дети курящих родителей имеют в два раза больше шансов заболеть пневмонией или бронхитом на первом году жизни.
* Жены заядлых курильщиков имеют в четыре раза больше шансов умереть от рака легких, чем жены некурящих.
* В среднем пульс курильщика на 10—20 ударов в минуту чаще пульса некурящего, а это значит, что за год сердце курильщика совершает на 5—10 миллионов сокращений больше, чем у некурящего.
* 80% страдающих раком легких — курильщики.
* Среди них заболеваемость раком поджелудочной железы в 2—5 раз выше, чем среди некурящих.

• Любители сигарет болеют раком губ, языка, рта, гортани, пищевода и мочевого пузыря.

* Язвы желудка у курильщиков встречаются чаще и труднее поддаются лечению, чем у некурящих.
* Курящие женщины чаще рожают детей с недостатком веса, что является основной причиной смертности среди новорожденных.
* Курильщики вообще болеют в 3,5раза чаще некурящих.
* Горящий дым воздействует на эмаль зубов, на ней появ- тются микротрещины, в которых откладывается табачный деготь. Зубы постепенно чернеют, а во рту появляется не­приятный специфический запах, который практически невозможно убрать.

• Многие компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают спазм сосудов. Особенно страдают сосуды сердца, головного мозга, ног.

Курение и спорт несовместимы

Гемоглобин, содержащийся в крови, переносит органам и тканям кислород. У курильщиков содержание кислорода в крови меньше, чем у некурящих. Это происходит в результате того, что угарный газ, содержащийся в табачном дыме, соединяется с гемоглобином и образует стойкое соединение - карбоксигемоглобин. В органы и ткани поступает мало кислорода. Наступает кислородное голодание организма. Чтобы ликвидировать это голодание, сердце должно работать с повышенной нагрузкой. В связи с этим у курящего спортсмена резко снижается работоспособность. Курение является преградой к спортивным результатам.