Конспект уроку. Серцево судинні хвороби та їх профілактика

Мета: ознайомитися із най поширеними захворюваннями серцево-судинної системи. Навчитись розпізнавати кровотечі та надавати першу допомогу при них.

Хід уроку.

1. Вивчення нового матеріалу. Робота з текстом підручника
   1. Читаємо п.23.
   2. Які бувають типи кровотеч? Випишіть ознаки кожної: артеріальна, венозна, капілярна. Запам’ятайте , яку першу медичну допомогу слід надати при кожній із них! Яка особливість накладання джгуту. Яка кровотеча найнебезпечніша для людини? Чому?
   3. Ознайомтесь із основними хворобами серця. Що ви про них чули раніше, що взнали нового.
   4. Чи відомо вам про захворювання судин? Які причини їх викликають? Чим вони небезпечні для людини?
   5. Складіть табличку 1) хвороб серця та 2) захворювань судин. Розгляьте мал99. Перевірте себе. Чи є хоч один чинник, що приводить до захворювань у вас? Чому він виник, як ви вважаєте?
   6. Дом\\завдання. Вивчити п23. Скласти міні-таблицю захворювань серцево-судинної системи у людини. Пройти тестування. Підготуватись до тематичного оцінювання.
2. Вивчення нового матеріалу. Теоретичний матеріал

**== Здорове, треноване та нетреноване й хворе серце.** Великим пропагандистом здорового способу життя, тренування скелетних м’язів і м’язів серця був український лікар-хірург Микола Амосов (1913-2002), який запропонував нові методи хірургічного лікування легенів і серця. Уперше у світі він винайшов штучні протези серцевих клапанів, що не викликали згортання крові, розробив апарат штучного кровообігу, уперше в нашій країні виконав протезування мітрального клапана серця.

Здорове серце буває в людини, яка веде раціональний спосіб життя. У стані спокою воно викидає 4-5 л крові за хвилину, а при фізичному навантаженні — до 20 л. Здорове серце завжди має резерв (певний коефіцієнт) витривалості.

Нетреноване серце має людина, яка веде малорухливий спосіб життя. Воно може забезпечити нормальний викид крові тільки в стані спокою, а за будь-якого навантаження не здатне задовольнити потреби організму. Наприклад, у спокої таке серце так само, як і здорове, здатне викинути 4 л крові за хвилину, але при фізичному навантаженні замість 20 — усього 6 л.

**== Хвороби серця та запобігання їх виникненню.** Не тільки малорухливий спосіб життя, а й інші причини можуть призвести до захворювань серця. Це — куріння, уживання алкоголю, наркотиків, переїдання, часті нервування (стрес), запальні процеси в організмі.

Найчастішим і найнебезпечнішим захворюванням серця є **інфаркт міокарда.** **Гіпертонічна хвороба** — це хвороба неправильного способу життя, бо її спричиняють малорухливість, особливо в людей, які займаються напруженою розумовою працею (математики, програмісти, учителі, диспетчери залізниць та аеропортів), куріння, переїдання, недосипання.

**Артеріальна гіпотонія** — стан стійкого зниження артеріального тиску внаслідок постійного розширення артеріол. Вона часто спостерігається в підлітковому та юнацькому віці. Її причиною можуть бути гіподинамія, недостатнє харчування, різні зловживання.

**Атеросклероз** називають іржею життя, бо він руйнує стінки артерій. Причини його виникнення ті самі, що й під час гіпертонічної хвороби, а також зловживання тваринними жирами, куріння.

**Куріння й стан артерій.** Нікотин спричиняє сильний спазм і звуження судин, стимулюючи розвиток атеросклерозу. Окрім того, від куріння може виникнути тяжка хвороба — склероз артерій, за якої зростаються їхні стінки.

**У разі виникнення кровотечі** через пошкодження кінцівок головне пам’ятати, що під час артеріальних кровотеч джгут накладається вище від місця кровотечі, а в разі венозних — нижче. Це пов’язано з тим, що по артеріях кров рухається вниз по кінцівках, і після накладання джгута вище від місця пошкодження кров до нього надходити не буде.

З венами ситуація протилежна: кров збирається у вени в кінцівках і рухається вгору в напрямку серця, тому джгут нижче від місця поранення на вені припиняє вилив з неї крові.

1. Закріплення знань. Усно відповісти на запитання параграфа.
2. Пройти тестування.

5. Дом\\ завдання. Вивчити п23. Скласти міні-таблицю захворювань серцево-судинної системи у людини. Пройти тестування. Підготуватись до тематичного оцінювання. **https://vseosvita.ua/test/start/fgi094**