

Здравейте ученици!

Днес темата е: КАК ДА ОПАЗИМ ЗДРАВЕТО СИ
(подготовка за семинар)

1 ИЗБОР НА ПРЕДСТАВЯНЕ

= Презентации,устно(предварително изготвен план)

= самостоятелно

= допълнителна информация- интернет

2 План на семинара

= как да се предпазим от болестите на:

- кръвоносната система

- опорно-двигателна система

- нервна система

- полова система

= Най-разпространени вредни навици

= Лична хигиена

= мероприятия за укрепване на кръвоносната, нервната и опорно-двигателната система

3 Избор на тема

Мигрена

Описание

Обикновено главоболието е едностранно (засяга едната половина на главата) и е пулсиращо по характер, като трае от 2 до 72 часа. Съпровождащите симптоми може да включват гадене, **повръщане**, фотофобия (повишена чувствителност към **светлината**), **фонофобия**(повишена чувствителност към **звука**) и болката обикновено се засилва при физическа активност. До една трета от хората с мигренни главоболия изпитват аура: краткотрайно визуално, сетивно, речево или моторно смущение, което сигнализира, че скоро ще настъпи главоболието.

Смята се, че причината за мигрените е смесица от фактори от околната среда и генетични фактори. Около две-трети от случаите се предават **семействата**Променливите нива на хормоните също може да играят роля: мигрената засяга малко повече момчета, отколкото момичета преди **пубертета**, но около два до три пъти повече жени, отколкото мъж. Предразположението към мигрена обикновено намалява по време **бременност**. Не са познати точните механизми на мигрената. Смята се, обаче, че тя е невросъдово смущение.

Основната теория е свързана с повишената раздразнимост на мозъчната кор и необичайния контрол на болката неврони в тригеминалното ядро на мозъчния ствол]

Препоръчаното първоначално лечение е с обикновени **аналгетици**, като например „ибупрофен“ и „ацетаминофен“ за главоболието, „антиеметик“ за гаденето и избягване на отключващите фактори. Могат да се използват специфични агенти като *триптани* или *ерготамини* при тези, при които аналгетиците не са ефективни. В световен мащаб, повече от 10% от населението бива засегнато от мигрена в даден момент от живота си.

Кръвоносна система



Ако стиснем юмрук, ще разберем големината на сърцето си. То обикновено тежи около 198 и 425 грама и функционира като помпа, която изтласква кръвта в мрежа от кръвоносните съдове, чиято обща дължина е над 96 000 километра.

Човешкото сърце се състои от четири отделения. Разглежда се на две половини, лява и дясна. Всяка половина се състои от предсърдие и камера. В дясната половина преминава венозната кръв, през лявата - чистата артериална. Венозната е кръвта, идваща от целия организъм, наситена с въглероден диоксид, пренасочена през сърцето към белите дробове. Артериалната е кръвта от белите дробове, която

е обогатена с кислород и изтласкана от сърцето поема към всички части на тялото, за да снабди всяка клетка с кислород.

Това са най-популярните факти. А кои са петте, които не знаем за сърцето....

1. Ембрионалното сърце...

Сърцето на ембриона започва да се формира от 16. до 19. ден след началото на бременността и преминава през интересни промени, преди да се оформи като миниатюрен вариант на това на възрастния човек.

Сърцето на ембриона започва развитието си като малка тубичка, подобна на сърцето на златната рибка. При развитието си по-късно придобива форма, подобна на подкова. Скоро след това се развиват две отделения, подобно на сърцето на жабите.

След време се появява още едно отделение – така то вече има форма, която напомня на сърцето на змия. Накрая се развива и последното отделение и сърцето вече придобива познатия ни вид.

Ембрионалното сърце започва да бие около двадесет и втория ден от бременността. Близо четири седмици по-късно вече е в състояние да поддържа циркулирането на кръвта.

2. Не се намира там, където си представяме

Когато искаме да „докоснем“ сърцето, повечето от нас допират длан върху лявата страна на гърдите си. Там обаче е мястото, където сърцето е изобразено на картините на Купидон.

Истината обаче е, че то се намира по средата на гърдите ни, зад гръдната кост, макар и с леко ляво разположение. Именно лявата страна на сърцето е отговорна за изпомпването на кръвта към всички части на тялото ни, може би затова лявата страна се и възприема за даващата ни живот.

Венозната кръв, от дясната половина на сърцето, която е насочена към белите дробове, се изтласква по-слабо. По-силната ударна вълна би могла да увреди деликатните тъкани на белите дробове.

Сърцето обаче формира мощен тласък за артериалната кръв, която следва да достигне и най-отдалечените части на организма и стигне за придвиждането на кръвта обратно през вените към дясното предсърдие.

3 ТРАнсплантацията на сърце не е никак лека операция, както за лекаря, който я извършва, така и за пациента, на кого се присажда новото сърце. При тази операция обаче има изненадващо високи шансове за оцеляване и възстановяване на пациента след това.

Първата трансплантация на човешко сърце преминава почти успешно. Новото сърце на пациента, функционира перфектно, но приеманите лекарства, които би следвало да предотвратят отхвърлянето на органа, водят до пневмония и пациентът умира 18 дни по-късно.

През 1983 г. учените разработват нов медикамент, който помага на организма да приеме чуждия орган. Благодарение на новото лекарство медицината бележи постепенен напредък в областта.

Операцията със сигурност не е като "разходка в парка", но с нейна помощ изключително голям брой хора изпитват удоволствието от все повече разходки.

4. Сърцето е като "електрически мотор" ...

Нервните клетки в тялото не могат да се активират, освен ако не бъдат външно стимулирани. Изключение обаче прави синусовият възел, който представлява малко снопче от уникални неврони, които имат способността да се самоактивират.

Синусовият възел се активира с честота средно около веднъж на всяка секунда.

Благодарение на електрическия заряд, който произвежда, сърцето изпълнява определен режим на работа, кръвта циркулира и съответно всяка част от тялото ни функционира.

Когато сърцето изпомпва, то се свива и извършва движение, подобно на усукване.

Отпуска се и се свива отново. Когато сърцето пулсира, електрическият сигнал тръгва от най-горната му част, минава през предсърдията – горните отделения, след това през сърдечните камери – по-ниските отделения, какъвто е и редът, в който се свиват частите на сърцето.

Синусовият възел изпраща електрически сигнали, които ръководят останалата сърдечна тъкан. Когато предсърдията се свиват, сърдечните клапи се „сплескват“. По този начин се отваря пътят към камерите и кръвта преминава от съответното предсърдие в съответната камера.

През това време електрическият сигнал също е преминал от предсърдията към камерите. Така, докато предсърдията се отпускат, сърдечните камери се свиват. По този начин кръвта се изтласква през изходните клапи по основните кръвоносни съдове към останалите части на тялото. През това време долните отделения и изходните клапи са отпуснати, а предсърдията и клапите, през които навлиза кръвта в сърцето получават следващия електрически импулс. Процесът се повтаря с честота около секунда.

5

. Болестите на сърцето не винаги са се считали за „най-опасният убиец“

Днес не винаги е било така. През XX век, например, най-опасните състояния са били пневмония, туберкулоза и диарията.

Нарасналата способност да се борим с инфекциозните заболявания, заедно с радикалните промени в начина ни на живот, довели до модернизацията на обществото ни, изпраца сърдечните заболявания, според тяхната честота и смъртност, на първо място. От 1900 година насам, процентът на смъртните случаи, вследствие на сърдечна болест се увеличава около 4 пъти.

Вината за това трябва да потърсим, както в заседналият начин на живот, който водим, вследствие на напредналата технология, така и в храните, които консумираме. На всички нас е ясно, че масово употребяваните храни понастоящем са приготвяни с изобилие от мазнини, които вредят на сърцето.

СМОЛЯНСКИ ЕЗЕРА





СМОЛЯНСКИ ЕЗЕРА

