

**ЧАЙКОВСКАЯ А.А.**, строительный факультет,  
гр. ПП-12, г. Брест, БрГТУ,  
научный руководитель – Кудрицкий В.Н., канд. пед. наук, доцент, профессор  
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

## **РОЛЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**

**Введение.** Сердце – это один из основных органов человека, оно выполняет роль мощного компрессора, качающего кровь в необходимые сосуды, и благодаря этой функции протекает стабильная деятельность человеческого организма. Сердце работает постоянно, так как без его деятельности прекращается жизнь человека.

**Цель работы** – определить эффективные средства и методы, направленные на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний.

**Методы исследования.** В данной работе применялись общепринятые педагогические методы: изучение литературных источников, анкетирование, опрос и обобщение полученных данных.

**Обсуждение результатов.** Сердечно-сосудистая система имеет очень запутанную структуру. Несмотря на то, что этот орган представляет важность для всего организма, он имеет небольшие размеры, и в народе даже принято считать, что сердце повторяет полностью размеры кулака своего владельца. Сердце работает постоянно, так как без его деятельности человеческая жизнь прекращается. При помощи сердца подается определенное количество крови в другие органы. В организме человека сердце работает самостоятельно и не зависит от управления центральной нервной системой. Самым распространенным заболеванием сердца является ишемическая болезнь сердца (ИБС), при которой возникает гипертоническое заболевание, которое характеризуется повышенным давлением крови. Гипертония является очень опасным заболеванием и требует немедленной профилактики и лечения. Причиной возникновения гипертонии является наследственная предрасположенность, а также эта болезнь может возникать в результате несоблюдения здорового образа жизни. Различают медленно прогрессирующую и быстро прогрессирующую гипертонию, зависящие от подъема кровяного давления систолического (160 – 180 мм. рт. ст.) и диастолического (95 – 105 мм. рт. ст. ).

**Выводы.** Таким образом, при нарушении сердечной деятельности необходимо исключить нервные и физические перенапряжения, сократить потребление поваренной соли, необходимо постоянно контролировать массу тела. Основным профилактическим мероприятием для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний будет регулярное соблюдение здорового образа жизни.