

ДЮЖИНА ФАКТОВ О СЕРДЦЕ



1. Сердце среднего взрослого человека ударяет примерно 72 раза в минуту, 100 000 раз в день, 3 600 000 раз в год и 2,5 млрд раз в течение жизни.

2. Кухонный кран должен быть включен во весь напор на протяжении 45 лет, чтобы вылить количество воды, равное количеству крови, перекачанной сердцем за человеческую жизнь средней продолжительности.

3. Частота сердечных сокращений (пульс) у плода примерно в два раза больше, чем у взрослых, примерно 140 ударов в минуту. К тому времени, как возраст плода составляет 12 недель, его сердце перекачивает уже 28 литров крови в день.

4. Сердце обеспечивает кровью почти все 75 трлн клеток организма. Кровоснабжение отсутствует только в роговицах глаз.

5. За жизнь средней продолжительности сердце перекачивает около 5,7 млн литров крови.

6. 5% запасов крови находится в сердце, 15–20% поступает в мозг и центральную нервную систему, а 22% идёт на почки.

7. Стук сердца производит тогда, когда захлопываются сердечные клапаны.

8. Сердце начинает биться через четыре недели после зачатия и не останавливается до самой смерти.

9. Кокаин влияет на электрическую активность сердца и вызывает спазм артерий, что может привести к инфаркту или инсульту даже у здоровых людей.

10. Женское сердце обычно бьется быстрее мужского. Мужское — примерно 70 ударов в минуту, женское — 78.

11. Когда тело находится в покое, у крови занимает всего 6 секунд, чтобы пройти от сердца к легким и обратно, всего 8 секунд для того, чтобы добраться до мозга и обратно, и 16 секунд для того, чтобы достичь пальцев и вернуться.

12. Врач Эразистратус из Хиоса (304–250 до н. э.) был первым, кто предположил, что сердце функционирует как насос.

Брызги

СЕРДЦЕ, ТЕБЕ ТАК ХОЧЕТСЯ ПОКОЯ!

Цену автомобилю набивает двигатель! Как бы плохо ни выглядела машина снаружи, если двигатель как новый, на ней можно ехать куда угодно! Но если мотор едва пыхтит — на нём далеко не уедешь! Сердце является одним из самых важных органов человека. Это — мотор всего организма. От правильной работы сердца и всей сердечно-сосудистой системы зависит не только самочувствие человека, но и продолжительность жизни. С хорошим сердцем можно долго жить, а с больным и слабым сердцем «далеко не уедешь». К сожалению, люди чаще всего не обращают должного внимания на свой главный орган в юности, а спохватываются уже поздно, когда состояние нашего «двигателя» подорвано и ослаблено.

Сейчас многие пробуют сигарету в школьном возрасте и часто втягиваются в привычку курить так, что уже не могут остановиться. Часто школьнику кажется, что с сигаретой он выглядит взрослее, но отличие взрослых людей от детей — это умение предвидеть последствия поступков. Вот и давай продемонстрируем взрослость — задумаемся. :))

Человек выкурил сигарету, и что? Что происходит в его организме?? Представь, что ты дождался автобус, но свободные места в нём заняты чьим-то багажом, и тебе сесть уже некуда, ты остаёшься ждать следующего... Так и с кислородом, вместо него «приезжают» различные вещества, содержащиеся в табачном дыме: газы, смолы, копоть. Все эти вещества занимают место кислорода, который ждут через кровь все органы — его поступает меньше. Вместо этого, из лёгких в кровь доставляются токсичные газы. Мозг «командует»: «Мне нужен кислород!» Лёгкие подчиняются и ты начинаешь дышать чаще, но продолжаешь вдыхать не то, что надо. Мозг снова «кричит»: «Мне всё ещё не хватает кислорода!» Отзывается сердце и начинает биться чаще, чтобы больше кислорода доставлять мозгу и органам. Действительно, курение учащает сердцебиение, но от этого твоим органам не становится легче, напротив, сердце быстрее изнашивается, устаёт и может заболеть. В конце концов, свои два с половиной миллиарда ударов оно выработает не за 80, а за 60 лет, а скорее всего, остановится от усталости и отравления раньше!

Энергетические напитки тоже заставляют сердце сокращаться! Эти напитки добавляют энергии за счёт активных веществ: кофеина и таурина. Эти вещества заставляют сердце и мозг уставшего человека «думать», что они совсем не устали! Это тоже приводит к учащению сердцебиения, возбуждению нервной системы и повышению артериального давления. Однако, сердце нуждается в отдыхе. Вместо этого, оно «вкалывает» «сверхурочно», сокращая свой «срок эксплуатации» ещё больше. Что мы там говорили про два с половиной миллиарда ударов? Они истекут много раньше!

Поздно думать об этом в старости, когда ты будешь жалеть о том, чего уже не изменишь. Прояви взрослость: задумайся о последствиях сейчас! Согласись, бодрая старость гораздо прикольнее!

Экономова А.

ВЫШЕЛ ИЗ СЕБЯ... ВЕРНИСЬ!

У каждого человека случается, что он может рассердиться или даже разгневаться, главное, слишком не выходить из себя. А как часто и насколько сильно злишься ты? Приходится ли тебя даже успокаивать друзьям, родителям или учителю? Давай сначала выясним, чем опасен гнев...

Во-первых, гнев бьёт по твоему здоровью, да он убивает тебя! (об этом следующая статья, прим. редакции). В одном медицинском журнале отмечалось, что «гнев напрямую связан с развитием сердечно-сосудистых заболеваний», а значит нужно учиться спокойнее реагировать на раздражения и огорчения и избавляться от этой плохой манеры. **Во-вторых**, твой гнев ссорит тебя с друзьями. Жаль твоих родителей и братьев-сестёр, они вынуждены терпеть тебя, но у друзей-то есть выбор! Они не обязаны жить с тобой в одном доме и не обязаны с тобой дружить. Если ты не научишься сдерживать свой гнев, то можешь даже никогда не узнать, что такое настоящая доверительная преданная дружба, а это очень большая потеря. Гневливость может встать между тобой и твоей девушкой (или твоим парнем) Дружба — веская причина избавляться от пагубной привычки гневаться. **В-третьих**, гнев — удар по твоему имиджу. Задумайся, с чем бы тебя могли сравнить окружающие: с успокаивающим, мирно накатывающим на берег, прибоем или с готовым в любую минуту взорваться вулканом? **В-четвёртых**, человек, умеющий себя держать в руках, свободнее в принятии решений — у него есть возможность подумать, но вспыльчивый, легко выходящий из себя тип не способен принимать взвешенные решения, они всегда будут поспешными и неразумными.

Так что же делать? Как бороться со склонностью выходить из себя? Смягчай свой характер. **Во-первых**, помни о том, что ты сам — не идеал, а значит и другие имеют право на ошибку. **Во-вторых**, попроси друга, находящегося рядом, которому ты доверяешь, в острые минуты поглаживать тебя по руке (или по спине), чтоб напомнить тебе о необходимости успокоиться. **В-третьих**, будь готов уйти, если ситуация накаляется. Это потребует меньше усилий, чем потом пытаться сдерживать пар, а после этого «убирать» последствия своего «взрыва»! **В-четвёртых**, заведи дневник и отмечай свои успехи и неудачи, а также причины, которые привели тебя к падению.

Поставь цель — смягчить характер и избавиться от склонности гневаться и выходить из себя. Старайся, и всё получится. Держи себя в руках...



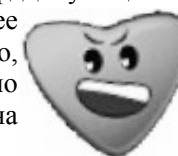
«СПАСИБО, СЕРДЦЕ, ЧТО ТЫ УМЕЕШЬ ТАК ЛЮБИТЬ»



Человек — очень чувствительное существо! Каждую минуту мы испытываем различные чувства, и все они так или иначе связаны с нашим сердцем. Например, у кого-то сердце сильно *забьётся* от радости или предвкушения чего-то хорошего, у другого *опустится* от горя, у третьего сердце *затрепещет* от любви, а у четвёртого оно *защемит* от тоски... Хотя эти выражения и образные, они, тем не менее, указывают на то, что все испытываемые нами чувства связаны с нашим сердцем, а значит и здоровьем.



Ты знал об этом? Давай рассмотрим эту связь внимательнее, и может быть ты захочешь чуть изменить что-то в себе ради здоровья? Оказывается, состояние сосудов сердца действительно связано с эмоциональным настроением, с которым человек идет по жизни. Если человек мягкий, то сосуды, скорее всего, будут эластичны и мягко работать в сердце. Но если человек эмоционально сухой и чёрствый, у него могут быть спазмы в сосудах. Ты задашь законный вопрос: «почему?» и будешь прав! :) Отвечаю... во-первых, наши эмоции часто активизируют мышечную деятельность: у тебя напрягается и морщится лоб, сжимаются кулаки и т. д., а на движения мышц реагируют сосуды. Ты рассердился (и напрягся), а потом простил (и расслабился), и сосуды тоже расслабляются. Но если ты непреклонен и продолжаешь копить отрицательные эмоции — сосуды не расслабляются и может произойти спазм. Кроме того сосуды реагируют на выделение гормонов, например адреналина (который выбрасывается во время гнева, испуга, обиды и стресса). Адреналин заставляет сердце учащённо биться и тонизирует весь организм — сосуды и сердце быстрее изнашиваются, о чём мы рассуждали в прошлый раз. Известно, что частые стрессы могут привести к инфаркту даже довольно молодых людей, поэтому учись спокойнее реагировать на стрессовые ситуации, и чувство юмора тебе поможет.



С другой стороны, когда человек немного эгоистичен, слишком чувствителен и раним по отношению к себе (например, он думает, что его никто не любит, он никому не нужен), то появляется некая заикленность на себе, и это тоже может привести к спазмам сосудов и инсульту. Чтобы преодолеть это состояние, надо научиться жить не только для себя, а и для других, научиться заботиться об окружающих. Интересная статистика показывает, что у эгоистичных и одиноких людей чаще проблемы с сердцем, чем у тех, кто щедр, радостен и готов легко прощать.



Итак, давайте сделаем вывод: каждый из нас хочет всю жизнь прожить счастливо и беззаботно, а для этого нужно беречь здоровье, в особенности сердце! Поэтому, учись радоваться жизни, находить плюсы в сложных ситуациях, развивай чувство юмора и старайся жить для окружающих. Такой ли ты человек? Или тебе нужно что-то изменить в себе??

Экономова А.