**ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**

**Сердечно-сосудистые заболевания** – это группа заболеваний, характеризующихся поражением системы кровообращения.

**Симптомы и признаки**

Чаще всего заболевания сердечно – сосудистой системы сопровождаются такими симптомами: одышка, потливость, боли и неприятные ощущения в области сердца, учащенное сердцебиение, бессонница, отеки, озноб и т.д.

**Факторы, способствующие возникновению (обострению) заболевания:** 

* Гиподинамия
* Нерациональное питание
* Неблагоприятная экологическая ситуация
* Психоэмоциональные перегрузки
* Вредные привычки.

**Причины заболевания ССС:**

1. Эмоциональный фон: хронический стресс, гнев, депрессия, отрицательные эмоции, любое заболевания, угнетающе действующее на сознание человека. Синдром хронической усталости.

2. Нарушение обменных процессов ( углеводного - сахарный диабет, белкового, жирового – ожирение, минерального, гормонального, недостаток витаминов).

3. Зашлакованность. Дизбактериоз.

4. Застойные явления (недостаток энергии в энергетических центрах и меридианах).

5. Заболевания органов : хроническая пневмония, бронхиальная астма, хронический гепатит, цирроз, хронический холецистит, желче- и мочекаменные болезни, остеохондроз, заболевания желудка и т.д. и систем: (атеросклероз сосудов, кроветворения - анемия, гормональной системы – поджелудочной железы - сахарный диабет, щитовидной железы – повышение или понижение ее функции и т.д.).

6. Инфекционное, токсическое и атеросклеротическое поражение миокарда, сосудов сердца и всего сосудистого русла ( вен, артерий и капиляров).

7. Врожденные и приобретенные пороки сердца (ревматизм).

**Профилактика**

* не нервничать, научиться расслабляться; вести образ жизни с учетом своей природной конституции;
* питаться согласно природной конституции;
* периодически устранять застой энергии и крови в организме с помощью несложных физических упражнений, массажа, иглоукалывания, постановки банок и других процедур.

**Показания и противопоказания к выполнению физических упражнений при заболеваниях ССС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рекомендуется | Ограничить | Не рекомендуется |
| 1. Занятия на открытом воздухе 2. Закаливание 3. Ходьба 4. Бег 5. Прогулки на лыжах 6. Катание на коньках 7. Дыхательные упражнения 8. Упражнения на расслабление 9. Упражнения с вовлечением подлопаточных и ягодичных мышц, связанных с функцией ССС | Упражнения на выносливость, скорость, силу, вызывающие напряжения и перенапряжения ССС и дыхательной системы | 1. Дыхание ртом зимой на открытом воздухе 2. Упражнения с задержкой дыхания 3. Натуживание 4. Длительные статические напряжения |