Це треба знати!

* 1. Чому в людини, яка стоїть або біжить, кров з ніг швидко повертається венами до серця. Насамперед завдяки залишковій силі, наданій крові під час виштовхування її з правого чи лівого шлуночків, а також присмокту вальній силі грудної клітки, що в нормі має негативний (щодо атмосферного) тиск. Важливим чинником повертання крові до серця є також скорочення скелетних м’язів. Коли людина рухається, скелетні м’язи скорочуються й стискають вени кінцівок і тулуба, проштовхуючи з них кров у напрямку до серця (ці вени мають клапани, що запобігають зворотному рухові крові у напрямку від серця).

Люди, котрі ведуть малорухливий спосіб життя і не тренують своє тіло, можуть страждати на серцеву недостатність. Адже вони позбавляють своє серце допомоги з боку скелетних м’язів.

**Тренування поліпшує скоротливу функцію серця.**

2. Коли людина викурює одну цигарку, її кров всмоктує до 5 мг нікотину, що підвищує активність симпатичної нервової системи. Вона збуджує надниркові залози, які у відповідь виробляють адреналін. Отже, людина, котра курить, постійно перебуває у стані стресу. Під час куріння прискорюється діяльність серця, невмотивовано до потреб організму підсилюються серцеві скорочення. Це при зводить до виснаження серцевого м’яза. Він потребує більше кисню та живлення. Водночас, нікотин забирає кисень із тканин, зокрема міокарда, блокує діяльність мітохондрій.

Алкоголь також грубо руйнує клітини серцевого м’яза, відбираючи від них кисень. М’яз швидко слабне, погано скорочується, розвивається серцева недостатність, коли серце вже не може викидати потрібну організмові кількість крові.

**Хронічне отруєння організму за різних зловживань порушує регуляцію серцевої діяльності і може призвести до серцевої недостатності навіть у молодому віці.**