**Сердечно-сосудистая система**

Система кровообращения выполняет двойную функцию: она снабжает все органы кислородом и питательными веществами и уносит углекислоту и другие отработанные вещества. Она осуществляет эту колоссальную работу при помощи сети кровеносных сосудов протяженностью около 100 тысяч километров и небольшого мышечного органа под названием сердце, который ежедневно перекачивает более 15 000 литров крови.

Движение крови. Кровеносные сосуды человеческого тела делятся на артерии, вены и капилляры. Артерии - это сосуды с мощными стенками, по которым кровь течет от сердца по всему телу. При каждом сокращении сердца эластичные стенки артерий расширяются, чтобы выдерживать высокое кровяное давление при поступлении в них крови, выбрасываемой из сердца. Мышечные волокна стенок артерий медленно сокращаются, способствуя движению крови по направлению к капиллярам. При утрате пластичности, т. е. при артериосклерозе - необходима более интенсивная работа сердца для поддержания кровообращения. Сердце, подобно любому другому механизму, не может функционировать в оптимальном режиме, если оно испытывает перегрузки и не получает должного питания.

Забегая наперед, сообщим, что позитивные эмоции также являются фактором здоровья. Поэты всех времен считали, что Любовь, Преданность, Честность и Благородство живут именно в Сердце Человека. Прагматичные ученые подтверждают - влюбленные, добрые, оптимистично настроенные люди значительно реже подвергаются сердечно-сосудистым болезням.

Факторы здоровья. Для правильного функционирования системы кровообращения необходимо сильное сердце, сосуды, способные переносить необходимое количество крови и здоровая кровь. При отсутствии этих составляющих, могут возникнуть серьезные осложнения со здоровьем. Ежегодно 25% летальных исходов в США имеют место в результате инфарктов, в большинстве случаев вызванных утолщением (склерозом) артерий. Помимо инфарктов, нарушение кровообращения может послужить причиной кровоизлияния головного мозга, заболеваний почек, варикозного расширения вен, тромбоза и ряда других заболеваний, опасных для жизни.

Существуют три основных фактора, затрудняющих кровообращение, а именно - повышенное кровяное давление (гипертония), повышенное содержание в крови триглицеридов и холестерола, а также курение. Кровяное давление и содержание триглицеридов и холестерола непосредственно зависят от питания, которое получает организм. Ожирение, плохая наследственность и эмоциональный стресс также оказывают отрицательное воздействие на организм. Поскольку система кровообращения подвержена воздействию столь многочисленных факторов, возможно их взаимодействие, и наличие одного фактора риска может повлечь за собой возникновение других. Наличие двух и более неблагоприятных факторов преумножает опасность возникновения заболевания. Это означает, что при наличии, скажем, трех факторов риска, вероятность заболевания в 6 раз больше, чем при наличии одного фактора.