

第四节 关注心血管健康

自主学习, 预览新知

一、影响心血管健康的因素

1. 影响心血管健康的因素: _____、_____ 和人们的 _____。
2. 吸烟、酗酒的危害: 损伤心脏和血管, 导致 _____ 疾病。

二、保持心血管健康

1. 积极参加 _____。
2. 养成良好的 _____。

要点探究, 释疑解惑

吸烟对心血管健康的影响

例题 吸烟对心脏的影响不包括 ()

- A. 使红细胞的数量增加
- B. 使血液变稠
- C. 使血管管腔变窄、血压升高
- D. 加重了心脏负担

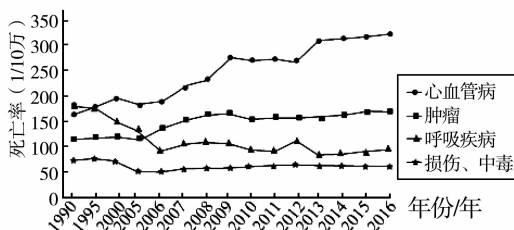
【解析】烟草中含有尼古丁, 能够使血液中红细胞的数量增加、血液变稠, 加重了心脏的负担, 容易引发心脏病。酒精会使脂类物质沉淀在血管壁上, 使管腔变窄、血压升高。

【答案】C

课时训练, 巩固提高

基础达标

1. (2022·渭南) 据统计, 我国每天约有 7 000 人死于心脏病, 健康的生活方式能够有效预防心血管疾病。下列相关说法错误的是 ()
 - A. 通过戒烟可以降低 36% 的冠心病死亡风险
 - B. 长期精神紧张是诱发心血管疾病的因素之一
 - C. 均衡合理的膳食是预防心血管疾病最直接有效的方法
 - D. 青少年经常参加体育锻炼会加重心脏负担, 增大心脏病的发病率
2. 导致冠心病的主要因素有 ()
 - ①经常酗酒 ②长期吸烟 ③高脂肪的饮食
 - ④经常运动 ⑤长期精神紧张 ⑥缺乏运动
 - A. ①②③④⑤
 - B. ②③④⑤⑥
 - C. ①②③⑤⑥
 - D. ①②③④⑥
3. (2020·广东) 如图为中国农村居民主要疾病死亡率变化曲线图, 下列叙述错误的是 ()



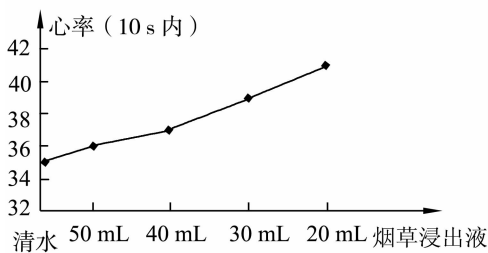
- A. 心血管病死亡率明显升高
 - B. 呼吸疾病死亡率有下降趋势
 - C. 肿瘤疾病死亡率高于损伤、中毒死亡率
 - D. 心血管病死亡率升高与生活方式无关
4. 某实验小组为探究烟草浸出液对水蚤心率的影响, 进行了下列实验。

材料和条件:

在 15 °C 的室温条件下, 用 10 只大小一致、10 秒内水蚤心跳次数为 30~36 次的成年水蚤, 做了 A、B 两组实验, 观察水蚤 10 秒内的心跳次数; 在四份等量的香烟烟丝中分别加入用 20 mL、30 mL、40 mL、50 mL 的蒸馏水浸泡的浸出液。

实验方法:

- ①A组:先将每只水蚤放在清水中计数,重复3次。
- ②B组:再将A组的水蚤分别移入含20 mL、30 mL、40 mL、50 mL 蒸馏水的烟草浸出液中,同样重复3次。
- ③处理数据:分别计算出A、B两组实验数据的平均值,将得到的数据绘成如下曲线图。

**分析回答:**

- (1)根据曲线可知,烟草浸出液对水蚤心率具有_____作用,浓度越高,则_____。
- (2)设置A组实验的作用是_____。在A、B两组实验过程中,要求相同的室温条件、大小一致的水蚤、等量的香烟烟丝等条件,目的是_____。
- (3)通过这个实验,我们可以认识到烟草对生物体是有影响的。请你用所学的知识分析吸烟对健康的危害:_____

能力提升

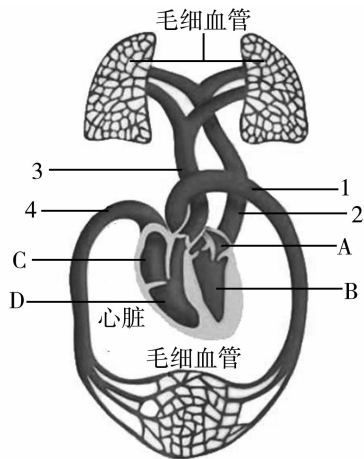
1. (2021·西安)心血管健康需要大家共同关注,以下相关说法正确的是 ()
- A. 人的心血管健康状况既受遗传因素影响,也与生活习惯密切相关
- B. 饮酒会导致血液中红细胞数量增加、血液变稠,加重心脏负担
- C. 遇到突发心肌梗死的病人,应马上将病人抬上汽车送往医院
- D. 只要合理膳食,就不会患心血管疾病
2. (2021·菏泽)“珍爱生命,健康生活”是一个永恒的主题。下列说法错误的是 ()
- A. 长期酗酒或吸烟都会损伤心脏和血管,导致心血管疾病
- B. 手臂伤口处鲜红的血液喷射而出,用止血带在伤口的近心端包扎
- C. 进行人工呼吸时,吹气的次数为每分钟

60次

- D. 给突发心脏病的患者服用硝酸甘油片,并迅速拨打“120”

学考体验

(2020·南充)人的正常生活需要获取营养物质和氧气,排出代谢产生的废物。如图为人体血液循环部分示意图,请思考作答:([]内填字母或序号,_____上填文字)。



- (1)心脏主要由肌肉组成,心脏四个腔室中[]_____的壁最厚。
- (2)血液由B出发,流经血管1,在组织细胞处完成物质交换,由血管4送回C,这一循环途径称_____。
- (3)血液只能由A流到B、C流到D,是因为有_____防止血液倒流。
- (4)血液由D出发,经血管3到达肺部毛细血管网,进行气体交换后,血液成分的变化是_____。
- (5)考场上,大脑飞速运转,需消耗葡萄糖等营养物质。小肠吸收的一个葡萄糖分子,由血液循环运送到脑细胞,需要经过心脏_____次。