

# CÂU HỎI BÀI 18 TRANG 59 SGK SINH 8

## | GIẢI BÀI TẬP SGK SINH HỌC LỚP 8 |

### Câu hỏi

Đề ra các biện pháp bảo vệ tránh các tác nhân có hại cho tim, mạch.

» Ôn tập [Câu hỏi bài 18 trang 58 sgk Sinh 8](#)

### ĐÁP ÁN

Các biện pháp phòng tránh các tác nhân có hại cho tim mạch:

- Khắc phục và hạn chế các nguyên nhân làm tăng nhịp tim và huyết áp không mong muốn:

+ Cần khắc phục và hạn chế các nguyên nhân làm tăng nhịp tim và huyết áp không mong muốn, tiêm phòng các bệnh có hại cho tim mạch, hạn chế các thức ăn có hại cho tim mạch.

+ Không sử dụng các chất kích thích có hại như thuốc lá, heroin, rượu, doping, ...

+ Cần kiểm tra sức khỏe định kỳ hàng năm để nếu phát hiện khuyết tật liên quan đến tim mạch sẽ được chữa trị kịp thời hay có chế độ hoạt động và sinh hoạt phù hợp theo lời khuyên của bác sĩ.

+ Khi bị sốc hoặc stress cần điều chỉnh cơ thể kịp theo lời khuyên của bác sĩ

- Cần tiêm phòng các bệnh có hại cho tim mạch như thương hàn, bạch hầu, ... và điều trị kịp thời các chứng bệnh khác như cúm, thấp khớp...

- Hạn chế ăn các thức ăn có hại cho tim mạch như mỡ động vật...

» Xem tiếp [Câu hỏi bài 18 trang 60 sgk Sinh 8](#)

-----

» Bảo vệ hệ tim mạch tốt nhất bằng những biện pháp nào cùng đáp án các bài tập trong [Chương 3. Tuần hoàn](#) - sgk Sinh 8 hoặc hướng dẫn soạn [Sinh học lớp 8](#) khác, mời các em học sinh click theo đường link tại [doctailieu.com](http://doctailieu.com)