

Biologia

Klasa VII

Nauczyciel: Marta Orenczuk mail martaorenczuk@wp.pl

Data: 16.04.2020

Temat: Choroby układu krążenia

Przeczytaj i przepisuj do zeszytu:

Choroby układu krążenia stanowią główną przyczynę zgonów w Polsce i na świecie. Najczęstszą chorobą układu krążenia, która dotyka 1/3 Polaków, jest nadciśnienie tętnicze.

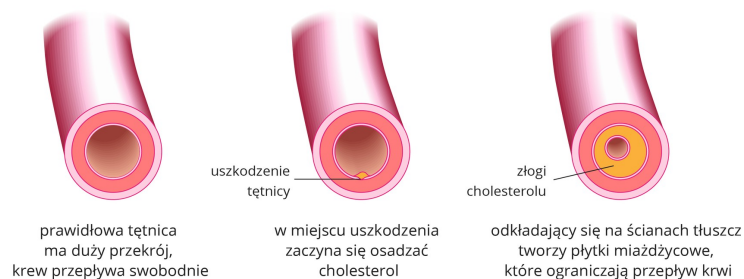
Wartości ciśnienia krwi

Ciśnienie skurczowe (mm Hg)	Ciśnienie rozkurczowe (mm Hg)	Interpretacja	Zalecenia
≤ 120	≤ 80	optymalne	tak trzymaj
120-129	80-84	prawidłowe	tak trzymaj
130-139	85-89	wysokie, prawidłowe	zmień styl życia, kontroluj ciśnienie
≥ 140	≥ 90	nadciśnienie	zmień styl życia, skonsultuj się z lekarzem

Podczas pomiaru ciśnienia krwi ustala się dwie wartości:

- wysokość ciśnienia skurczowego powstającego w momencie skurczu lewej komory;
- wysokość ciśnienia rozkurczowego, jakie panuje w tętnicach w czasie rozkurczu lewej komory.

Inną groźną chorobą jest miażdżycę, która pojawia się, gdy na ścianach tętnic odkłada się cholesterol i tworzy płytki miażdżycowe, co prowadzi do zwężenia światła naczyń i zmniejszenia przepływu krwi. Serce, by go zwiększyć, pracuje szybciej, a i tak za mało krwi dociera do komórek. Niedotleniony i niedożywiony narząd może miejscowo ulec martwicy.



Przerysuj do zeszytu

Jak zmierzyć sobie puls?

Możemy sami sprawdzić, czy nasz puls jest w normie. Połóż palec wskazujący i środkowy na wewnętrznej stronie ręki, nad nadgarstkiem. Przebiega tam tuż pod skórą tętnica promieniowa. Uciśnij to miejsce. Spójrz na zegarek i licz puls przez 15 sekund. Gdy pomnożysz tę liczbę przez cztery, otrzymasz wartość tętna.

Sprawdź swoje tętno kiedy jesteś spokojny i zapisz,.....

Sprawdź swoje tętno po wysiłku i zapisz.....

Jaka jest różnica?.....