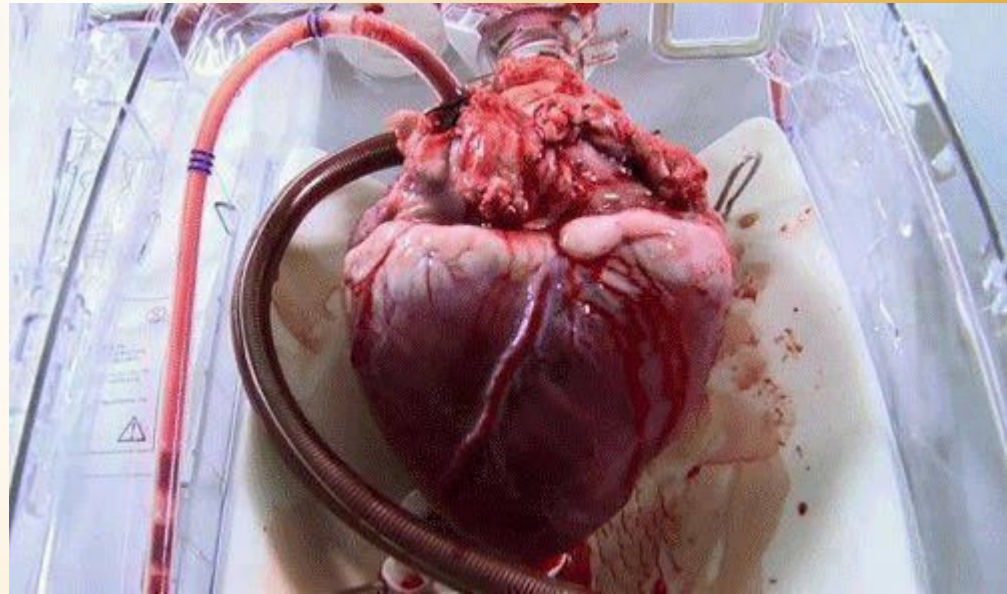
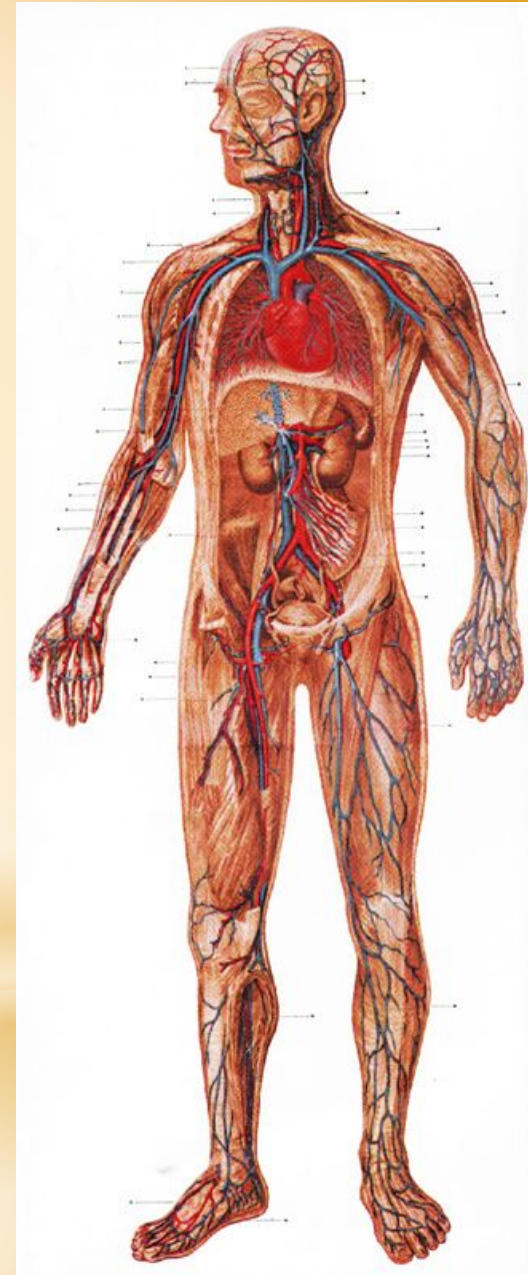


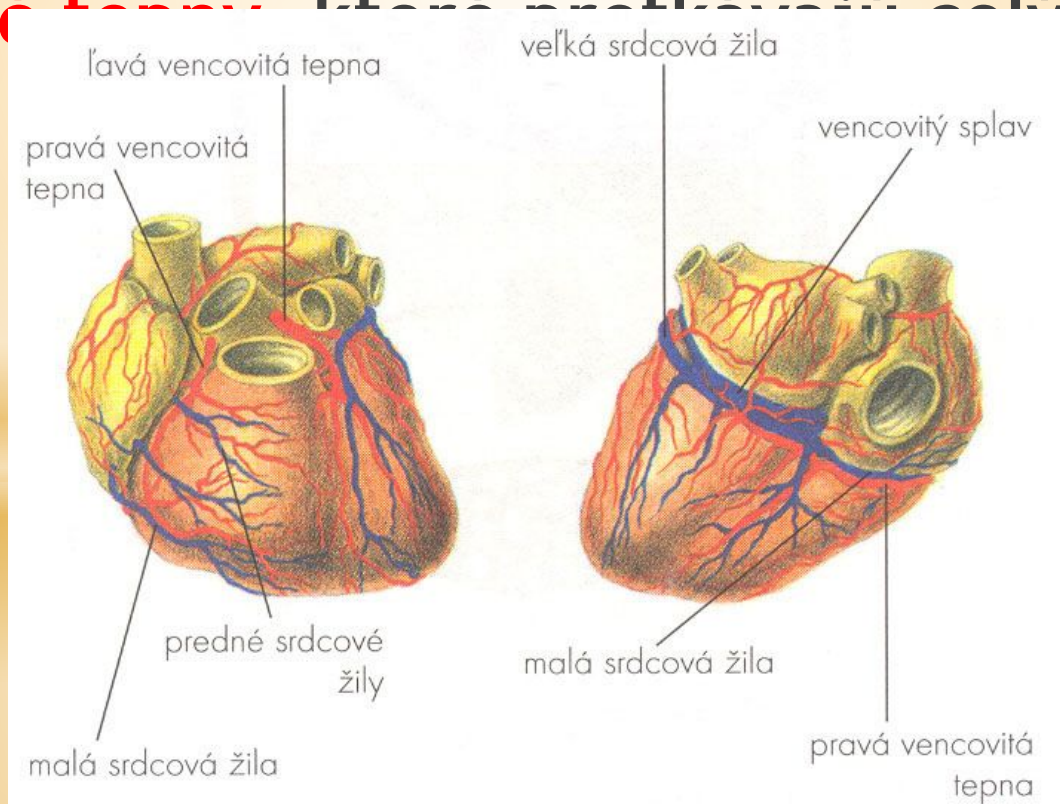
*SRDCE



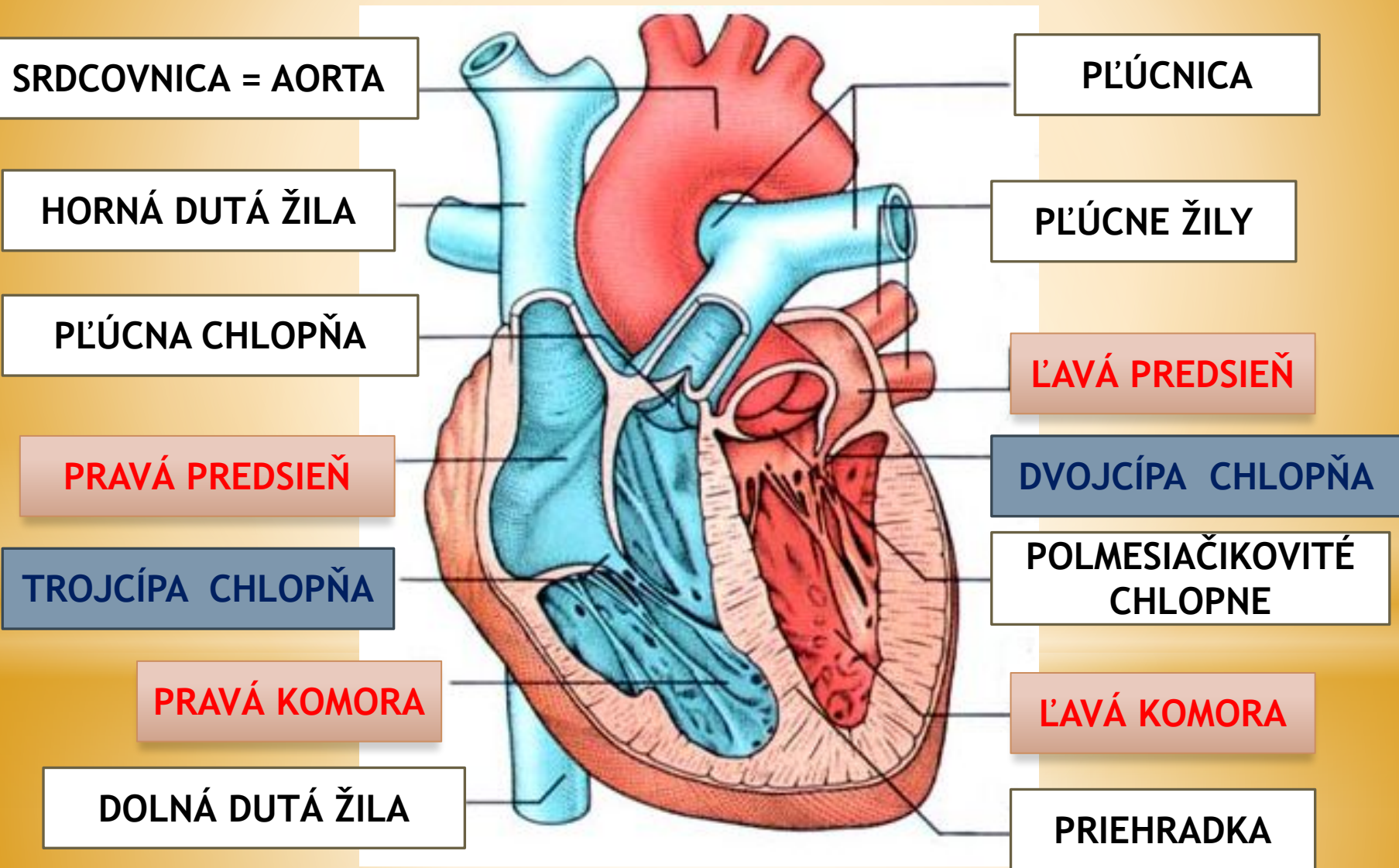
- *Srdce je dutý svalový orgán v hrudníkovej dutine medzi pľúcami
- *Uložené je v **osrdcovníku** - väzivovom vaku



- * Srdce je malý orgán s priemerom 10-12 cm a hmotnosťou asi 300-350 g.
- * Pracuje počas celého života ako čerpadlo.
- * Živiny a kyslík srdcovým bunkám privádzajú **vencovité tepny**, ktoré pretekajú celým povrch srdca.



* Stavba srdca



*Srdce je rozdelené priehradkou na pravú a ľavú polovicu.

*Pravou predsieňou a komorou preteká odkysličená krv.

*Ľavou predsieňou a komorou preteká okysličená krv.

*Medzi predsieňami a komorami sú **cípvité chlopne**, ktoré zabezpečujú prechod krvi len jedným smerom.



- * Odkysličenú krv do pravej predsene privádza z tela **horná a dolná dutá žila**.
- * Krv prechádza do pravej komory a odtiaľ **plúcnicou** do pľúc, kde sa okysličí.
- * Plúcnymi žilami sa vracia do ľavej predsene srdca.
- * Z ľavej komory je okysličená krv odvádzaná **srdcovnicou (aortou)** do celého tela.
- * **Polmesiačikovitá chlopňa** zabraňuje návratu krvi do komôr.



MALÝ PLŮCNY KRVNÝ OBEH
krv prechádza z telových žíl
do:

pravá predsieň



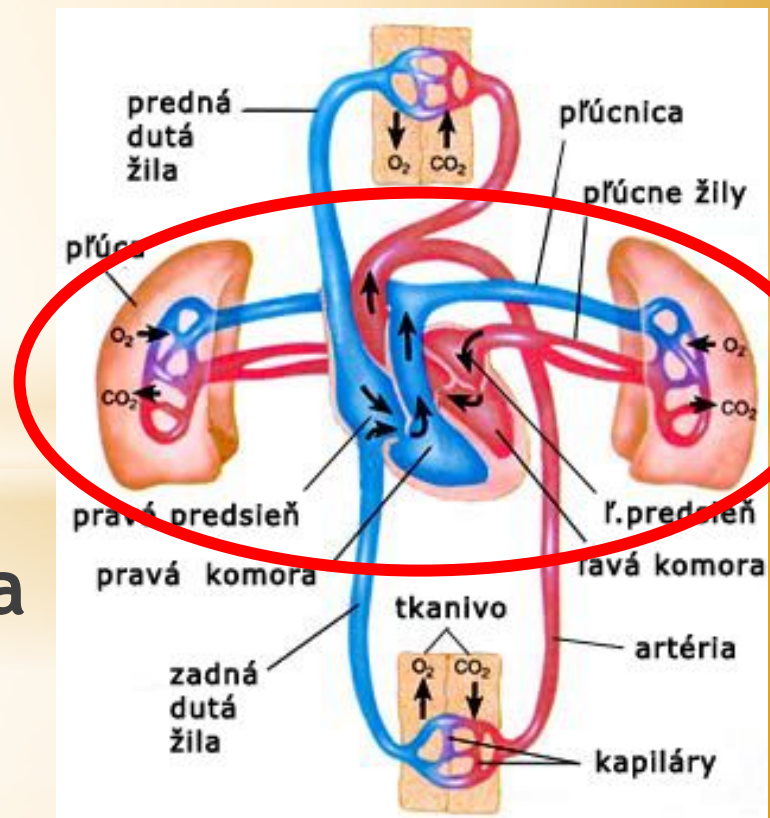
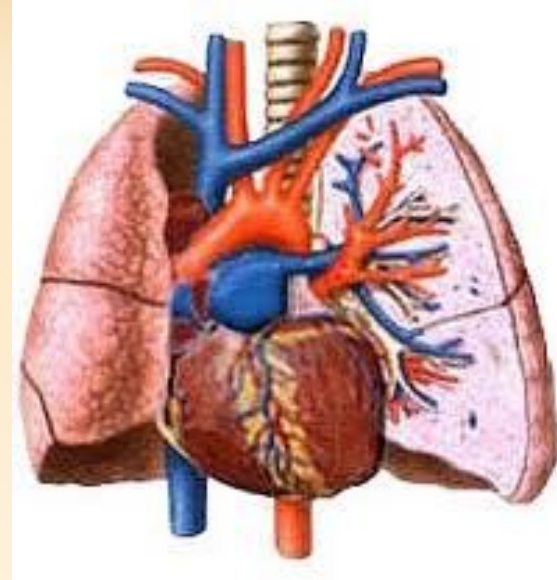
pravá komora



plúcnicou do pľúc,
(kde sa okysličí)



plúcnymi žilami
ide do ľavej predsiene srdca



VELKÝ TELOVÝ KRVNÝ OBEH

krv prechádza z:
ľavej komory



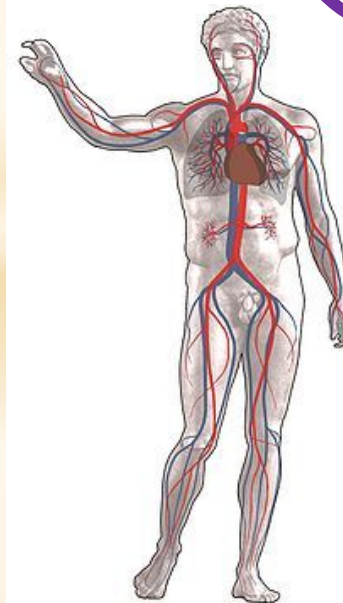
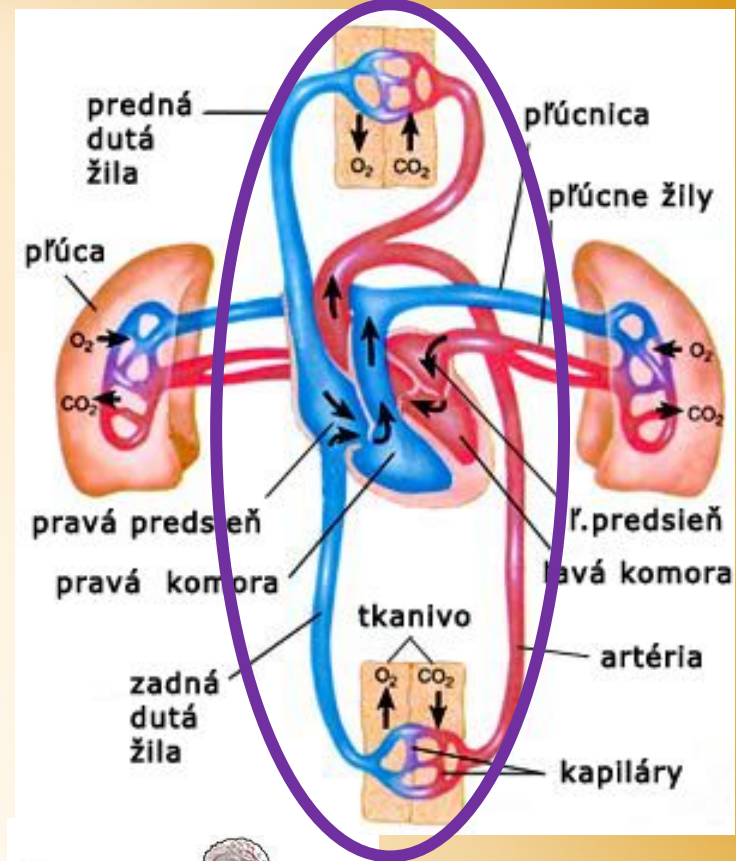
do aorty (srdcovnice)
- najväčšej tepny tela



do menších tepien po celom
tele (v hlave, trupe,
končatinách)



žilami späť do srdca



*TEP = PULZ

*Je vonkajším prejavom činnosti srdca.

*Je to vlnenie stien ciev, ktoré vzniká ich napnutím po vytlačení krvi zo srdca.

*Tep sa meria na ľavej krčnej tepne alebo na zápästí pri ľavom palci.

<http://www.104c>



* KRVNÝ TLAK

* je síla, akou krv pôsobí na steny ciev

* zdravý dospelý človek má tlak 120/80 Torr.

* ... tlak ... tlakomerom



**Každú minútu pretečie srdcom 5 litrov krvi.
Za deň srdce “prepumpuje“ asi 10 000 litrov
krvi.**

Ako sa starať o svoje srdce?

***aktívny pohyb**

***pravidelné cvičenie**

***zdravá strava**

***správna životospráva (oddych, spánok)**

***vyhýbanie sa fajčeniu, alkoholu, škodlivým
látkam**