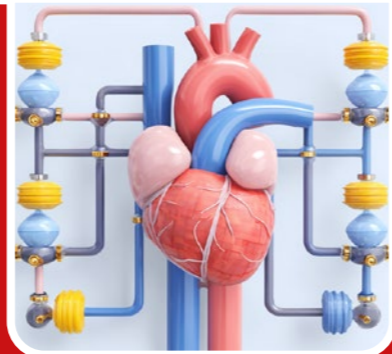


Tlak krvi

Deti, viete kde máte uložené srdce?

Srdce je uložené na ľavej strane hrudníka. Položte si pravú ruku na srdce. Počujete ako bije? Srdce pumpuje krv do ciev. Ciev sú ako potrubia (rúry), ktoré vedú krv do celého tela. Krv nesie kyslík a živiny.



HÁDANKA

Koľko úderov urobí srdce človeka v pokoji za minútu?
Koľko litrov krvi prečerpá za minútu?

ZAPAMÄTÁME SI

Teraz vieme, že **tlak krvi** je sila, ktorou srdce tlačí krv do ciev, aby mohla cestovať po celom tele. Normálny tlak je **120 na 80 mmHg**. **Srdcová frekvencia** je, koľkokrát tvoje srdce urobí „bum“ za jednu minútu.



Čo je tlak krvi?

Krv v cievach (potrubia) tlačí na ich steny a tomu hovoríme tlak krvi. Vďaka nemu sa krv môže dostať do celého ľudského tela: do hlavy (mozgu), rúk, nôh, aj do bruška. Keď je tlak krvi príliš vysoký alebo nízky, telo sa necíti dobre.



TLAK

Vieto čo je tlak? Predstavte si, že máte záhradnú hadicu. Keď ju pustíte naplno, voda strieka silno, dokonca hadica môže prasknúť. To je vysoký tlak. Keď ju pustíte len trochu, voda tečie pomaly, to je nízky tlak.

Ako zistíme aký máme tlak krvi?

Pomocou **tlakomera**. O **vysokom tlaku krvi** alebo **hypertenzii** hovoríme vtedy, keď je horné číslo viac alebo rovné ako **140 mmHg** a/alebo dolné číslo viac alebo rovné **90 mmHg**.

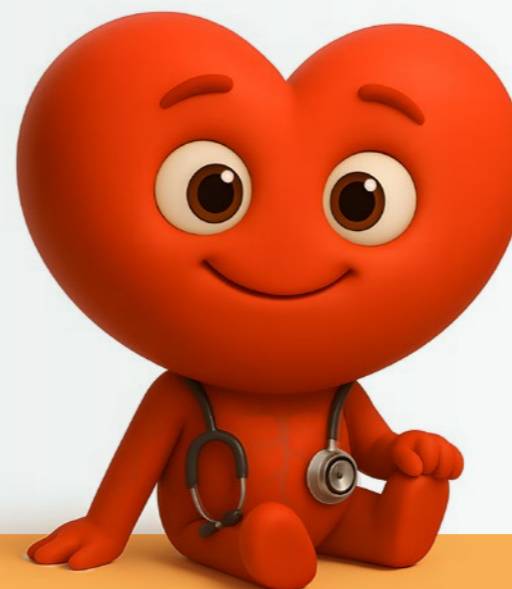


Horné číslo (systolický tlak) ukazuje, aký silný je tlak, keď srdce krv vytláča.

Dolné číslo (diastolický tlak) ukazuje, aký je tlak, keď srdce odpočíva.

Srdcová frekvencia (pulz)

Optimálny tlak je 120 mmHg na 80 mmHg.



Pulz
62

Čo je srdcová frekvencia (pulz)?

Pulz znamená, akou rýchlosťou srdce pumpuje krv (teda počet úderov srdca za jednu minútu). V pokoji je to asi **60 až 100-krát za minútu**. Keď beháte môže to byť aj **120** alebo viac úderov za minútu. Pulz si viete odmerať priamo na zápästí, alebo na krku, keď si nahmatáte krčnú tepnu.

ÚLOHA

Vyskúšajte si v triede tlak vody vo vodovodnom kohútiku. Pustite vodu tak, aby tiekla pomaly. A teraz otočte kohútikom tak, aby voda tiekla silným prúdom (tlakom). Rozprávajte sa o tlaku krvi na základe tohto pokusu.



Pulz
120