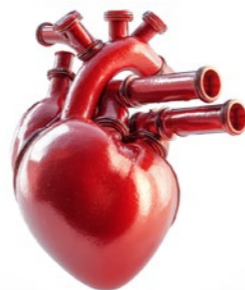


CIEVY



superpotrubie v tvojom tele

Vieš si predstaviť mesto bez vodovodu a kanalizácie? Nefungovalo by. V tvojom tele túto úlohu plnia **cievy** – obrovská sieť **potrubí**, ktorými srdce neustále pumpuje krv. Je dlhá približne **100 000 km**. Krv prináša **kyslík a živiny** a odnáša **odpadové látky**. Keď sú cievy čisté a pružné, orgány (mozog, srdce, svaly, koža) pracujú naplno. Keď sa **zužujú, tvrdnú alebo sa upchávajú**, orgány „hladujú“ a vznikajú choroby.

Prečo je dôležité mať zdravé cievy?



Dovoz paliva: Kyslík, cukor, tuky, bielkoviny, vitamíny.



Odvoz odpadu: Oxid uhličitý a ďalšie odpadové látky.

Nezdravé cievy = pomalé „potrubie“, únava, bolesti a niekedy aj život ohrozujúce stavy.



Ktorá cieva je najväčšia?

AORTA – hlavné **potrubie** vychádzajúce z ľavej srdcovej komory. Je hrubšia ako tvoj palec a z nej odbočujú menšie a menšie „rúry“, ktoré voláme tepny. **Tie zásobujú kyslíkom a živinami všetky dôležité orgány v tvojom tele: mozog, svaly, obličky a kožu.**

Najčastejšie choroby ciev

Choroby ciev môžeme rozdeliť na dva hlavné problémy: buď sa potrubie upcháva, alebo sa poškodí jeho stena.

1. Problémy z UPCHÁVANIA keď sa „potrubie“ zablokuje

Začína sa to pomaly a volá sa to **Ateroskleróza (kôrnatenie tepien)**. Je to ako keď sa v potrubí roky usádza vodný kameň alebo hrdza. V cievach sa podobne ukladá tuk a tukové látky, hlavne „zlý“ cholesterol a tuky. Potrubie sa tým **postupne zužuje** a tvrdne. Toto zúžené miesto sa potom môže ľahko úplne zablokovať – najčastejšie krvnou zrazeninou (**trombus**), ktorá tam vznikne a pôsobí ako finálna „zátka“, ľudovo povedané štupeľ.



2. Problémy STENY keď sa „potrubie“ poškodí

Niekedy problém nie je upchatie, ale poškodenie samotnej steny cievy (často tiež kvôli vysokému tlaku alebo fajčeniu). Najväznejšie je to na hlavnej tepne – AORTE.



Aneuryzma brušnej aorty:

Zoslabnutá stena aorty (hlavného potrubia) sa pod tlakom krvi začne nafukovať ako balónik. Ak by tento balónik praskol, nastane masívne, život ohrozujúce krvácanie do brucha.



Disekcia hrudnej aorty:

Ešte vážnejší stav. Vnútrotná vrstva steny aorty sa natrhne a krv sa pod tlakom dostane tam, kde nemá. Je to ako keby sa potrubie roztrhlo. Takýto stav si vyžaduje okamžitý zásah záchranky.

Ako si udržať cievy zdravé?

Dobrá správa je, že proti upchávaniu ciev sa dá skvele bojovať. A aj problémy s poškodenými cievami môžeme výrazne ovplyvniť.

Riešenie, ako si udržať cievy zdravé nájdeš v celom module Päť výziev pre zdravé cievy.

ÚLOHA

- Nájdite pulz na zápästí – cítite, ako vaše „potrubia“ pracujú pri každom údere srdca? Skúste si odmerať na zápästí svoj pulz. Teda počet úderov za minútu.
- Urobte pre vaše cievy jeden dobrý skutok: zjedzte **1 porciu zeleniny alebo ovocia** navyše a pridajte **20 minút pohybu** (rýchla chôdza, bicykel, schody namiesto výtahu).



ZAPAMÄTÁME SI

- maj pod kontrolou krvný tlak
- jedz zdravo (pozor na vysoký cholesterol a obezitu)
- nefajči
- hýb sa.



Podľa toho, kde táto „zátka“ vznikne, hovoríme o:



V mozgu: Cievna Mozgová Príhoda (CMP). Mozog nedostane kyslík a jeho časti začnú odumierať.



V nohách: Kritická končatinová ischémia (KKI). Cievy v nohách sú tak zúžené alebo uzavreté, že svaly „hladujú“.



V srdci: Infarkt Myokardu (IM). Srdcový sval nedostane kyslík a odumiera.

Táto kapitola je súčasťou vzdelávacieho programu.
Pre pokračovanie v štúdiu si prosím otvorte
pracovný zošit alebo sa obráťte na lektora.

