

POŠKODENIA A OCHORENIA OBEHOVEJ SÚSTAVY

Príčiny ochorenia srdca a ciev: nesprávna životospráva, obezita, stres, nedostatok pohybu, spánku, relaxu, fajčenie, pitie alkoholu, užívanie drog.

SRDCOVÝ INFARKT: vzniká ak je srdce nedostatočne zásobené kyslíkom, príčinou je aj upchatie tepien na srdci tukom, cholesterolom.

POŠKODENIE CIEV: najčastejšie kŕčové žily spôsobené nedostatočným odtekaním krvi a zvyšovaním tlaku v cievach.

MOZGOVÁ MŔTVICA: spôsobená upchatím alebo prasknutím cievy v mozgu, dôsledok je krvácanie do mozgu, čo spôsobuje ochrnutie, poruchy videnia alebo reči.



ZÁSADY PRVEJ POMOCI PRI KRVÁCANÍ

Malé krvácanie: vzniká pri porenaní, poškrabaní, pri páde. Poranené miesto opláchni prúdom studenej tečúcej vody. Ranu prikry náplast'ou alebo sterilnou gázou/ obvazom.



Veľké krvácanie: vzniká najmä pri poranení tepny. Pritlač ranu obvazom, zdvihni končatinu nad úroveň srdca. Prilož na ranu tlakový vankúšik a obviaž obvazom. Znehybni končatinu, prikry poraneného dekou a zabezpeč lekársku pomoc.



ÚLOHY

1. Utvor správne trojice: ochorenie, príčina, dôsledok.

A srdcový infarkt	prasknutie cievy v mozgu	trvalé poškodenie srdca
B mozgová mŕtvica	nedostatočné odtekanie krvi	rozšírené vypuklé cievy
C kľčové žily	upchatie srdcových tepien	ochrnutie, poruchy reči

2. Vymenuj aspoň 4 príčiny vzniku ochorenia srdca a ciev.

.....

3. Zakrúžkuj prejavy mozgovej mŕtvice.

slabosť, páľivá bolesť hrudníka, rozmazané videnie, potenie, ochabnutie tváři, nevoľnosť

4. Tlakový obväz používame pri krvácaní

a) pri každom b) pri žilovom a tepnovom c) len pri tepnovom d) len pri žilovom

TELESNÁ VÝCHOVA Rozohriatie: striedame znožné poskoky na mieste s odrazmi z pravej, alebo ľavej nohy a potom prechádzame zas na znožné poskoky (3x 20 sekúnd)

Stoj mierne rozkročný a ruky pokrčené v obrannom postoji(ako boxer) - celou silou boxujeme do vzduchu a pritom robíme znožné poskoky na mieste, prípadne robíme výpady ľavou, alebo pravou nohou. (3x 20 sekúnd)

Ľahneme si na chrbát s pokrčenými nohami, oprieme sa rukami vedľa tela na zem a dvíhame panvu nad zem tak, že trup a nohy (stehná) budú v jednej rovine. Po nadvihnutí panvy ju spustíme na zem a opakujeme 15x v troch sériách.

Ľahneme si na brucho, ľavú nohu pokrčíme a chytíme ju pravou rukou. Natiahneme ju pokiaľ až môžeme a uvoľníme. Potom pokrčíme pravú nohu, chytíme ju ľavou rukou a naťahujeme. Naťahovanie opakujeme striedavo 10 až 20x.

Ak to počasie dovolí, ideme do prírody aspoň na 1-2 hodiny týždenne.