

**Poškodenia a ochorenia  
obehovej sústavy.  
Starostlivosť o OS**

## Príčiny:



stres



alkohol

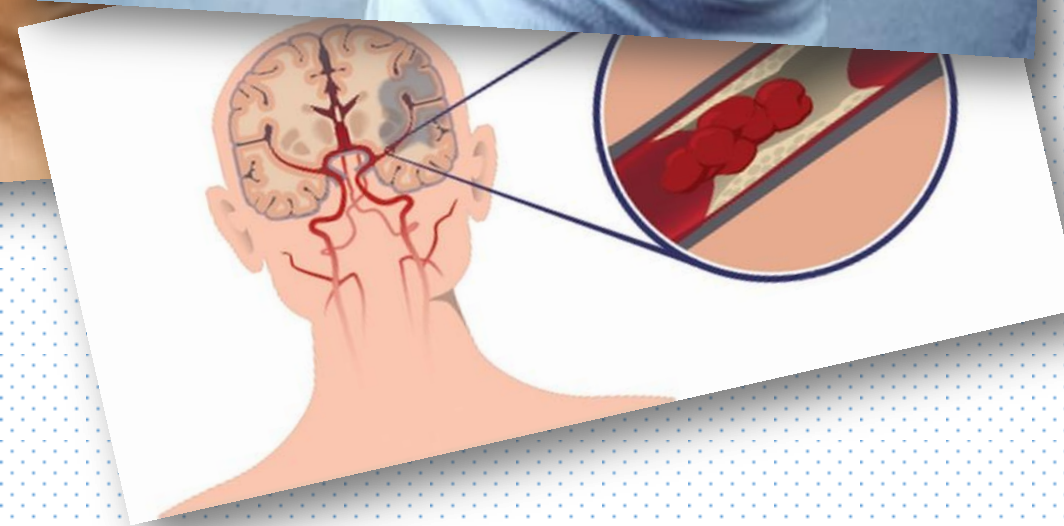


obezita



nedostatok spánku

## dôsledky:



## Krčové žily

- **krčové žily = varixy** - spôsobuje ich nedostatočné odtekanie krvi, čím sa zvyšuje tlak na steny ciev a tie sa rozširujú. (prevažne na dolných končatinách)
- ich vznik je podmienený radom faktorov:  
dedičnou predispozíciou, nadváhou, dlhodobým státím, či naopak sedením, ..

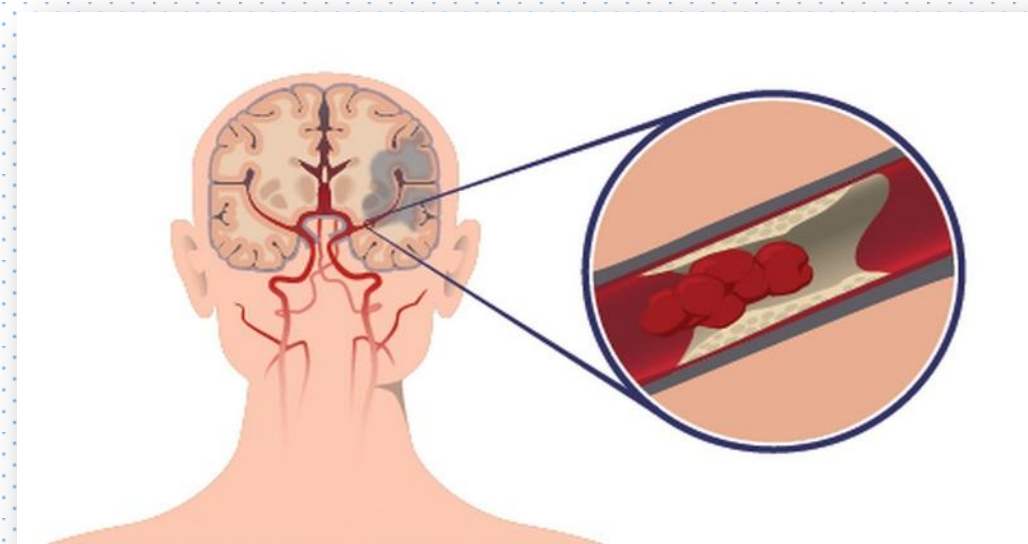
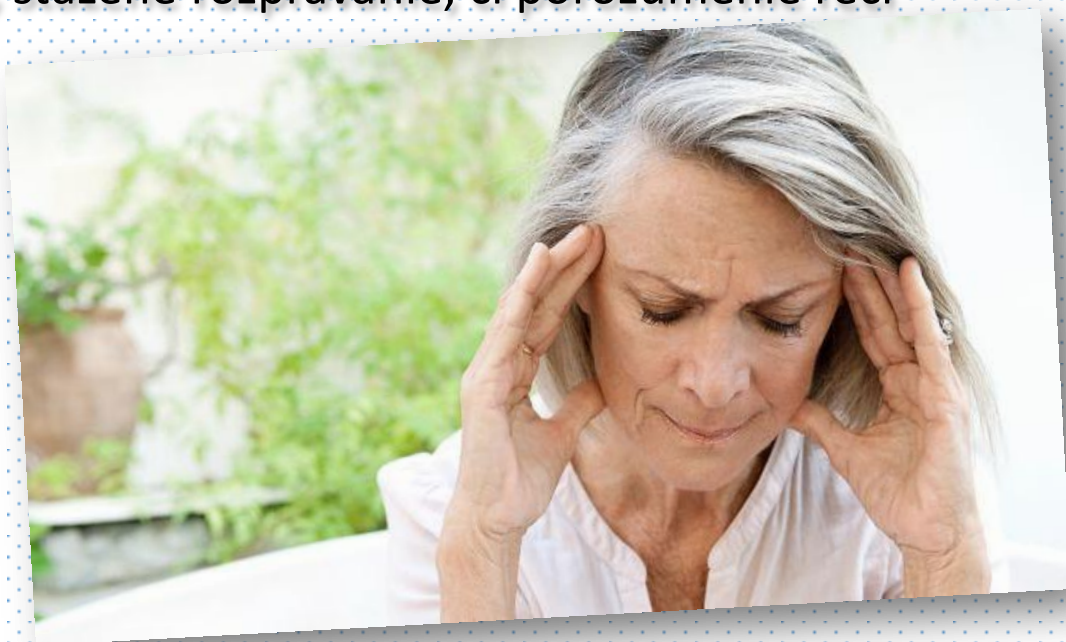




## Mozgová mŕtvica (mozgový infarkt)

-ide o stav, kedy krvná zrazenina v cieve zablokuje prívod krvi do mozgu, alebo sa poškodená cieva sa tak zúži, že rovnako zablokuje prívod krvi do mozgu, respektíve praskne a krv sa začne vylievat' do mozgu- Dôsledok-porušenie centier mozgu(reči,ochrnutie časti tela..)

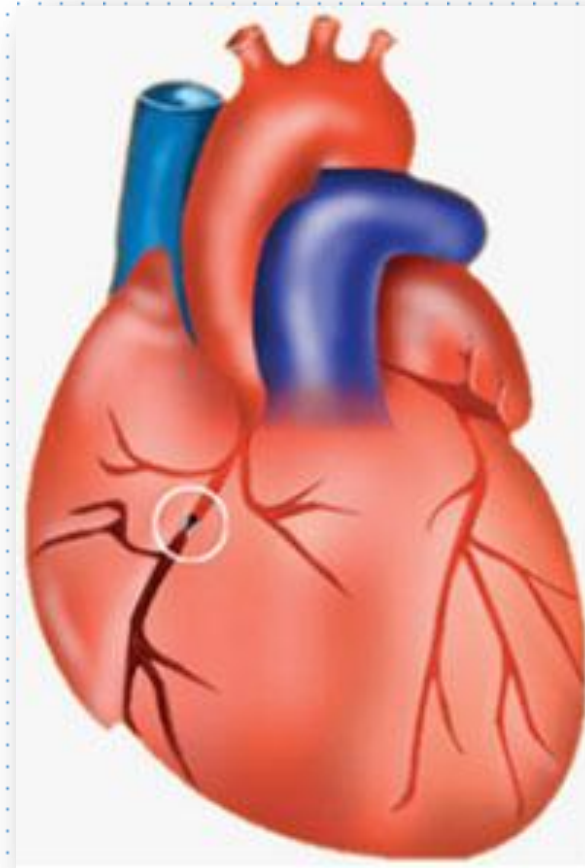
Náhla slabosť alebo necitlivosť tváre, rúk a nôh, najčastejšie na jednej strane tela  
Zmätenosť, sťažené rozprávanie, či porozumenie reči



## Srdcový infarkt

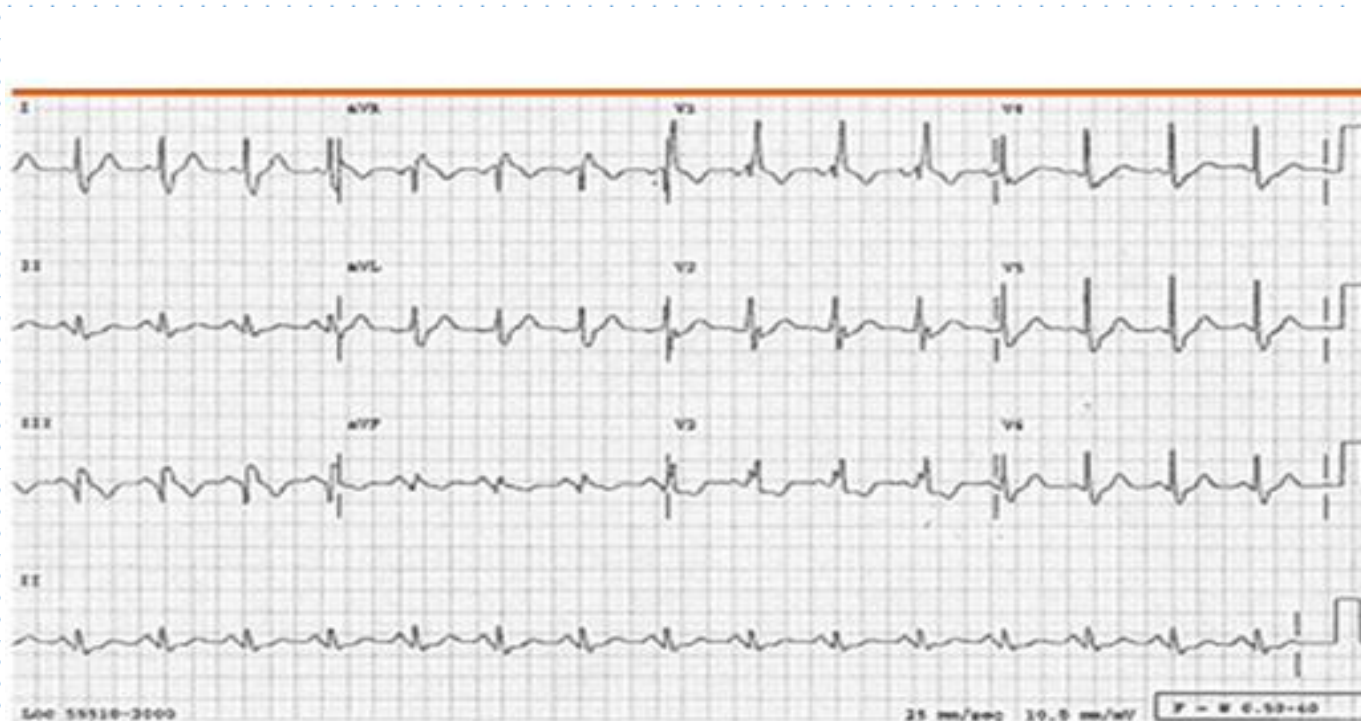
-infarkt srdca-nedostatočné zásobenie krvou, upchatím vencovitých ciev (tukom-cholesterolom) Dôsledok- odumretiu okolitej časti srdcového svalu.

*-tlaková alebo pálivá bolesť za hrudnou kosťou*



# *EKG – elektrokardiogram*

Je záznam o činnosti srdca, z ktorého možno zistiť zdravotný stav srdca.





## Starostlivosť o obehovú sústavu a jej význam



Správna životospráva,  
pravidelná a primeraná pohybová aktivita

**posilnia**  
**srdce i celú obehovú sústavu**



# Poznámky: **Poškodenia a ochorenia obehovej sústavy, starostlivosť o OS**

Príčiny: obezita  
stres  
zlá životospráva-nadmerné množstvo tukov( cholesterol)  
nedostatok pohybu

Ochorenia: srdcový infarkt- nedostatočné zásobovanie srdca krvou( upchatie vencovitých ciev)  
mozgová mŕtvica- upchatie ciev, prasknutie ciev-krvácanie do mozgu  
krčové žily- nedostatočné odtekanie krvi( prevažne na nohách)

Elektrokardiogram:EKG- prístroj na zaznamenávanie činnosti srdca.

Starostlivosť o obehovú sústavu: zdravý spôsob života- nestresovať, cvičiť, dbať o vyváženú stravu