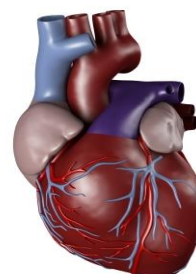


Srdce



Základní údaje o srdci

Jedná se o dutý svalový orgán, který rytmickými stahy zabezpečuje krevní oběh. Má čtyři hlavní části: pravou a levou komoru a pravou a levou předsíň. U dospělého člověka váží srdce 230 – 340 gramů (mužské srdce je větší a těžší) a průměrně se za den 100 000krát smrští. Za minutu je v klidovém stavu schopné „přečerpát“ 5-6 litrů krve. Srdce má tvar kužele, jehož hrot směřuje doleva a dolů.

Krevní oběh

Srdce je součástí oběhové soustavy člověka, která se dělí na malý a velký krevní oběh. Malý (také plicní) krevní oběh začíná v pravé komoře srdeční, odkud je neokysličená krev vedena plicnicí do plic. Z plic se již okysličená vrací plicními žilami do levé předsíně. Odtud se ve fázi diastoly přečerpá do levé komory srdeční, odkud je ve fázi systoly vtlačena do aorty a dále do velkého tělního oběhu. Velký (tělní) krevní oběh pokračuje z aorty dalšími tepnami do vlásečnic celého těla a horní a dolní dutou žilou se odkysličená krev vrací do pravé předsíně. Ve fázi diastoly je opět přečerpána do pravé komory a odtud při systole vedena plicnicí do plic.

Co srdci škodí

Obecně: kouření, tučná strava, nadměrná konzumace soli, stres, absence tělesného pohybu

Co srdci prospívá

Jak z výše uvedeného vyplývá, prospívá srdci v první řadě pohyb, ale také střídavá strava.

Chcete-li udržet své srdce dlouhodobě zdravé, řiďte se těmito pokyny:

- Dávejte přednost rostlinným tukům před živočišnými
- Nekonzumujte tučná jídla
- Vyhýbejte se smaženým pokrmům
- Jezte často ryby (tuňák, losos a pstruh by neměli ve vašem jídelníčku chybět)
- Zvyšte konzumaci vlákniny (jezte celozrnné pečivo, čerstvé ovoce a zeleninu)
- Hýbejte se – věnujte se pravidelně nějakému sportu
- Vyhýbejte se stresovým situacím
- Nekuřte
- Udržujte svou váhu v normálu (tj. udržujte své BMI v rozmezí 18,5 – 24,9 bodů)

Nejčastější onemocnění srdce

Ischemická choroba srdeční

Pojem „ischemie“ znamená nedostatečné prokrvení orgánu, v našem případě srdce. Klinicky se projevuje jako angina pectoris nebo infarkt myokardu. V naší republice je

příčinou 1/3 všech úmrtí, na čemž se podepisuje zejména nezdravý životní styl českých občanů.

Angina pectoris

Je způsobena většinou zúžením věnčitých tepen srdce a nedokrevností srdečního svalu. K zužování tepen dochází ukládáním tukových plátů do jejich stěn. Nejčastější příčinou tohoto ukládání je zvýšená hladina cholesterolu. Příznaky charakteristické pro anginu pectoris člověk pociťuje při zvýšené námaze nebo rozrušení. Projevuje se pálivou, svíravou bolestí na hrudi. Když se člověk uklidní, bolest za chvíli odezní. Odeznění bolesti lze uspíšit podáním nitroglycerinu. Pokud bolest nemizí, je pravděpodobné, že má člověk infarkt myokardu.

Infarkt myokardu

Při infarktu myokardu je dodávka kyslíku do srdečního svalu přerušena úplně a má za následek odumření části svalových vláken. Odumřelá část srdce je postupně nahrazena méněcennou vazivovou tkání – jizvou. Srdce ztrácí svou výkonnost. Rozsah následků infarktu závisí na tom, která tepna je ucpaná. Čím větší tepna, tím je logicky postižena větší část srdce. Pokud infarkt postihne více než 40% srdeční tkáně, dochází k úmrtí.

Zajímavosti o srdci

Starověcí Egypťané považovali srdce za centrum myšlení, paměti a emocí. Spojovali ho s intelektem a osobností člověka a považovali ho za nejdůležitější orgán v těle. Z tohoto důvodu také nebylo nikdy vyňato z těla a balzamováno odděleně. Jeho přítomnost v těle byla důležitá pro posmrtný život zemřelého.

Přečtěte si také:

[Záněť močových cest](#)

[Bolesti v krku](#)

[Průjem a jeho léčba](#)

Zaregistrujte se ZDARMA:

[Měsíčník „Furt v Pohodě“](#)

[Tipy a triky na skvělé zdraví a postavu](#)



© Napsala **Hanka Janoušková**

Redaktorka pro oblast vztahy a zdraví

Mindsoft s.r.o.

Email: janouskova@mindsoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz

www.foto-mluvi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)