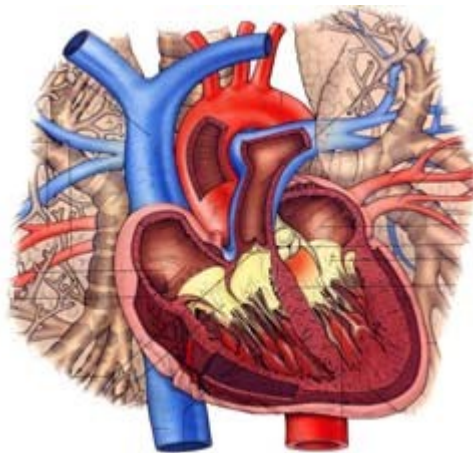


BOLEZNI KRVI, SRCA IN OŽILJA

Seminarska naloga



Predmet: biologija

KAZALO

1 UVOD.....	3
2 BOLEZNI SRCA.....	4
▪ 2.1 SRČNI INFARKT ALI MIOKARIDNI INFARKT.....	4
▪ 2.2 ATEROSKLEROZA.....	4
▪ 2.3 ANGINA PEKTORIS.....	5
▪ 2.4 OKVARE SRČNIH ZAKLOPK.....	5
▪ 2.5 ZVIŠAN KRVNI TLAK ali ARTERIJSKA HIPERTENZIJA.....	5
3 BOLEZNI KRV.....	6
▪ 3.1 LEVKEMIJA.....	6
▪ 3.2 ANEMIJA ali SLABOKRVNOST.....	6
▪ 3.3 HEMOFILIJA.....	6
4 ANKETA O BOLEZNIH SRCA, KRV IN OŽILJA.....	7
5 REZULTATI OPRAVLJENE ANKETE.....	8
▪ 5.1 UGOTOVITVE.....	8
▪ 5.2 ZDRAVO ŽIVLJENJE.....	8
6 LITERATURA.....	9
▪ 6.1 PRILOGE.....	9

1. UVOD

Vsak človek ima svoj poseben stil življenja in stil življenja v razvitih državah je vse bolj nezdrav. Zaradi premalo gibanja in nepravilne prehrane prihaja do različnih bolezni krvi, srca in ožilja. V tej seminarski nalogi želim opozoriti na nevarnosti teh bolezni in ugotoviti, kako poznane so te bolezni med prebivalci občine Turnišče. Zato sem poleg iskanja po literaturi opravila tudi 50 anket. Upam, da bodo ti podatki o nevarnostih pripomogli k večji zavesti do lastnega telesa in bolezni, ki sledijo iz neupoštevanja zdravega načina življenja.

2 BOLEZNI SRCA

Bolezni srca so: srčni infarkt, ateroskleroza, angina pectoris

o SRČNI INFARKT ALI MIOKARDNI INFARKT

Srčni infarkt ali srčna kap je odmrtnje dela srčne mišice, ki nastane zaradi oženja ali zamašitve arterij. Največkrat tromboza (krvni strdek) zamaši žilo odvodnico. Zaradi te zamašitve srce ne dobiva več s kisikom in hranilnimi snovmi polne krvi in ta del imenujemo tudi infarkt.

Za srčni infarkt so najbolj ogroženi moški med 40 in 60 letom starosti, ženske pa med 55 in 60 letom. Vendar lahko srčni napad dobijo tudi ljudje, ki so mlajši ali starejši.

Na srčni infarkt vpliva tudi letni čas, saj se opaža, da je več srčnih kapi pozimi in spomladi, kar pripisujejo mrazu. Največkrat se pojavi ob duševni napetosti (ponoči) ali težkem fizičnem delu. Infarkt nima vedno predhodnih simptomov, vendar največkrat prizadene tiste, ki začutijo srčno bolečino ali angino pectoris, vendar je ta bolečina še močnejša. Bolnik postane bledičen in ga oblije hladen znoj. Nekateri bolniki so ob srčnem infarktu nemirni, spet drugi pa so povsem brez moči. Edina razlika med to boleznijo in angino pectoris, da je srčni infarkt dolgotrajnejši. Lahko pa se tudi zgodi, da bolnik preboli t.i. nemi srčni infarkt, ko se bolnik infarkta sploh ne zaveda in ga zdravniki ugotovijo ob kasnejši preiskavi o kaki drugi bolezni.

Srčni infarkt preživi 65 % ljudi. Na bolnika, ki doživlja to bolezen moramo delovati pomirjevalno in ga moramo položiti v posteljo. Takoj moramo poklicati zdravnika, v bolnišnici ne smemo dovoliti, da bolnik po infarktu kadi, pije alkoholne pijače ali mineralno vodo. Če pa pred prihodom rešilnega vozila bolnik izgubi zavest ali preneha utripati srce je edina pomoč oživljanje. Oživljamo pa s pomočjo umetnega dihanja in masažo srca.

o ATEROSKLEROZA

Ateroskleroza je bolezen, katera zahteva med kardiovaskularnimi boleznimi največ žrtev. Pri aterosklerozi se arterijske stene debelijo in povzročijo prekinitev teka krvi. V prvi, začetni fazi bolezni je to ozdravljivo, v drugi fazi pa lahko bolezen le še ustavljamo.

Ta bolezen povzroča prezgodnje staranje in umiranje, ter zgodnjo invalidnost. Bolezen se razvija dalj časa in je pri 30 letih že lahko tako razvita, da prihaja do hudih posledic. Najbolj ogroženi k tej bolezni so odrasli moški, ki so debelušni, telesno neaktivni, vzkipljive narave z zvišanim krvnim pritiskom, z zvišano stopnjo holesterola v krvi in kadilci. Do 55 leta starosti največkrat umirajo moški, medtem, ko se pa po 55 letu starosti stanje v primerjavi z ženskami izenači. Razlago za nižjo smrtno pri ženskah do 55 leta lahko vidimo v delovanju ženskega spolnega hormona estrogena, ki nekako žensko zaščiti.

Vzrok za začetek ateroskleroze je poškodba notranje plasti žile, ki jo lahko povzroči zvišan krvni tlak ali pretok krvi same. Tam začnejo nastajati majhni krvni strdki, ki kot tujek v žili odvodnici dopuščajo, da nastajajo v žili rumenkasti krvni vložki. Ti pa dovoljujejo nastajanje vedno večjih tujkov, ki mašijo žilo.

Zato je za bolezen ateroskleroze pomembno, da se ljudje gibljejo in privzamejo zdrav način prehranjevanja.

o ANGINA PECTORIS

Angina pectoris je kratkotrajna bolečina v prsih, ki jo povzroča pomanjkanje kisika.

Bolezen se pojavi ob preveliki prevelikem stresu povezanim z nepravilno prehrano. Po raziskavah je vsak pacient s srčnim infarktom vsaj enkrat doživel napad angine pectoris, kar pa ne pomeni, da je vsak pacient, ki ima angino pectoris tudi doživel srčni infarkt. Poznamo različne stopnje prizadetosti koronarnih arterij, kar v praksi pomeni, da lahko nekdo doživi napade angine pectoris le nekajkrat na leto ali pa tudi ob vsakem večjem naporu.

Vzroke za napad so lahko fizični napori, kot npr. hoja. Bolnik se ob nadaljevanju telesne aktivnosti ogreje in nato običajno bolečina popusti.

Po bolezni ostane brazgotina na dotičnem mestu. Bolnik mora jemati tablete za krepitev delovanja srčne mišice ali pa zdravniki celo svetujejo za operativno popravljanje nastale škode zaradi bolezni. Lahko pa se tudi zgodi, da je bolnik po bolezni normalno obremenljiv in se lahko vključi spet v vse športne dejavnosti ...

Ena izmed najpomembnejših načinov zdravljenja pa je seveda redna telesna aktivnost.

o OKVARE SRČNIH ZAKLOPK

Okvare srčnih zaklopk se večinoma pojavi na levem delu srca, kjer je sveža kri. Bolniki se z okvarami razlikujejo in zato se razlikujejo tudi načini zdravljenja teh bolezni. Vsaka infekcijska bolezen poslabša in še huje okvari zaklopke, zato ti bolniki morajo še posebej biti pozorni na svoje zdravje.

o ZVIŠAN KRVNI TLAK ali ARTERIJSKA HIPERTENZIJA

Za zvišanim krvnim tlakom v današnjem svetu zboli vsak četrti do peti odrasel človek. Veliko ljudi za svojo bolezen sploh ne ve, saj ni nikakršnih simptomov in se bolnik počuti dobro.

Dejavniki, ki povečajo tveganje za bolezen so: debelost, čezmerno uživanje soli in alkoholnih pijač, kajenje, premajhna telesna aktivnost, holesterol, sladkorna bolezen.

Posledice bolezni so hude, saj prizadenejo ožilje, srce, možgane in ledvice.

3 BOLEZNI KRVI

o LEVKEMIJA

Levkemija je vrsta raka, kjer se levkociti v kostnem mozgu razmnožujejo brez nadzora. Nastajanje eritrocitov, trombocitov in navadnih levkocitov pa je moteno. Zaradi tega začnejo delovati tudi drugi organi, jetra, vranica, bezgavke, moda in možgani nepravilno – v njih je preveč levkemičnih celic. V Sloveniji za levkemijo zboli vsako leto 100 do 200 ljudi. Veliko teh bolnikov pa tudi bolezní ne preživi in za njenimi posledicami umre.

Levkemijo delimo na akutno in kronično.

Pri akutni lahko pacient umre že po nekaj tednih ali mesecih, če zavrača zdravljenje. Vzroki za nastanek akutne levkemije pa so lahko virus, ki je podoben virusu HIV, večkratno izpostavljanje benzenu in atomskemu sevanju. Znanstveniki tudi domnevajo, da na to lahko vplivajo dedne bolezni npr. anemija in Downov sindrom. Simptomi te bolezni občutljivost kosti, krvavitve iz dlesni, pogoste podplutbe, okužbe, glavobol, povečane bezgavke, anemija. Ali ima bolnik levkemijo pa lahko ugotovimo le z biopsijo oz. pregledom kostnega mozga.

Kronična levkemija je neozdravljiva bolezen, ki pa ni vedno smrtna. Vzrok te bolezni ni znan, vendar ugotavljajo da imajo kronično levkemijo večinoma pacienti, ki so starejši od 50 let, to je limfatična, pri srednji generaciji in mladih pa je največkrat prisotna mieloična vrsta. Mnoge bolnike odkrijejo ob naključni preiskavi krvi, pojavljajo pa se simptomi kot pri akutni levkemiji, vendar poleg tega še povečanje jeter in vranice in povečana telesna temperatura.

o ANEMIJA ali SLABOKRVNOST

Anemija je bolezen, zaradi katere je vrednost hemoglobina, ki prenaša kisik, zelo nizka. Najpogostejša je anemija, ki se pojavi ob pomanjkanju železa. Anemija sama po sebi ni bolezen, vendar je znak drugih bolezni!!!

Splošni simptomi so: glavoboli, utrujenost in zaspanost, ki jih povzroča pomanjkanje kisika v krvi. Pri izredno nizki vrednosti kisika (8g na 100 mg) lahko ta bolezen povzroči celo angino pectoris. Bolezen odkrijemo pri mikroskopskem pregledu krvi, lahko pa tudi z biopsijo kostnega mozga ali merjenjem drugih vrednosti v krvi. Ta bolezen je lahko tudi dedna, zato je zdravljenje največkrat namenjeno v smer popravila, spremembe ali zmanjšanja stanja eritrocitov.

o HEMOFILIJA

Hemofilija je dedna bolezen s krvavitvami, ki jo povzroča pomanjkanje krvne beljakovine za strjevanje krvi. Pri hemofilikih, ki skoraj vedno moški je najpogostejša krvavitev v sklepih. Krvavitve lahko nastanejo kar tako ali pa jih povzroči poškodba. Oboleli moški svoje bolezni ne predajo na moško potomstvo, ampak na ženski del, ki pa ne čuti posledic. Samo ženska lahko prenese to bolezen na svojega sina. Simptomi se začnajo pojavljati, ko bolnik shodi (bolečine). Hemofilik vedno znova dobiva (za zdravljenje) infuzije posebne raztopine, kot preventivo. Pomembno je, da otrok s tako boleznijo ne hodi na borilne športe in druge kontaktne športe (npr. nogomet) temveč naj se ga vzpodbuja, da hodi na športa, kot sta plavanje in hoja.

Izvedla sem tudi anketo med 50 anketiranci, ki sem jo tudi dodala seminarski nalogi:

4 ANKETA O BOLEZNIH SRCA, KRVIN OŽILJA

Hvala, da ste si vzeli čas za izpolnjevanje te ankete. Prosim, da odgovorite na vsa vprašanja. Pri vprašanju 5 sta možna dva odgovora

1. Katerega spola ste?

- a) ženski spol
- b) moški spol

2. Koliko ste stari?

- a) od 10 do 20 let
- b) od 21 do 50 let
- c) od 51 let dalje

3. Kakšna hrana povzroča bolezni srca in ožilja?

- a) hrana z veliko maščobami
- b) hrana z dosti testeninami
- c) hrana s preveč kalorijami, holesterolom

4. Ali vplivajo sladkorna bolezen in dedne bolezni na nastanek bolezni srca?

- a) da
- b) ne

5. Kateri so znaki angine pectoris?

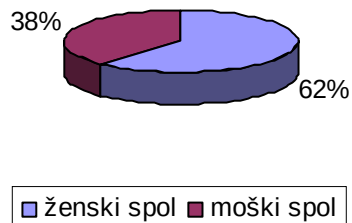
- a) stiskajoča bolečina v prsih
- b) znojenje
- c) huda žeja
- d) povečano uriniranje

6. Kateri je prvi vzrok smrti na svetu?

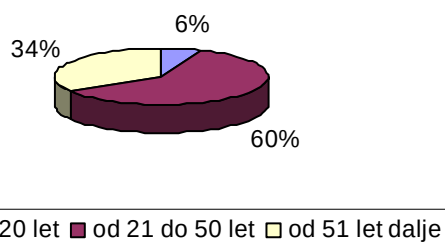
- a) rak na dojki
- b) ateroskleroza
- c) obolenja dihal
- d) sladkorna bolezen

5 REZULTATI OPRAVLJENE ANKETE

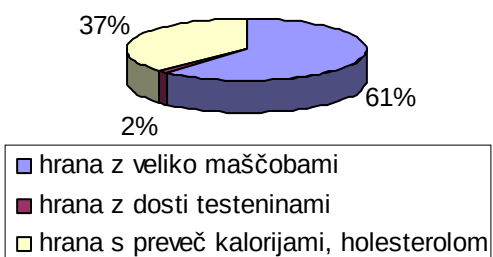
Katerega spola ste?



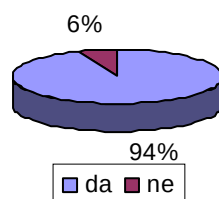
Koliko ste stari ?

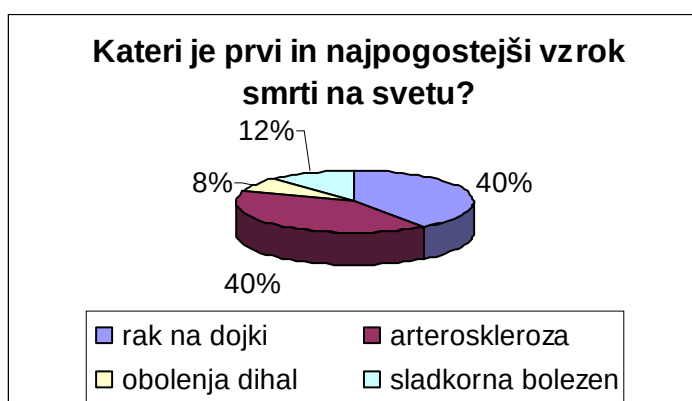
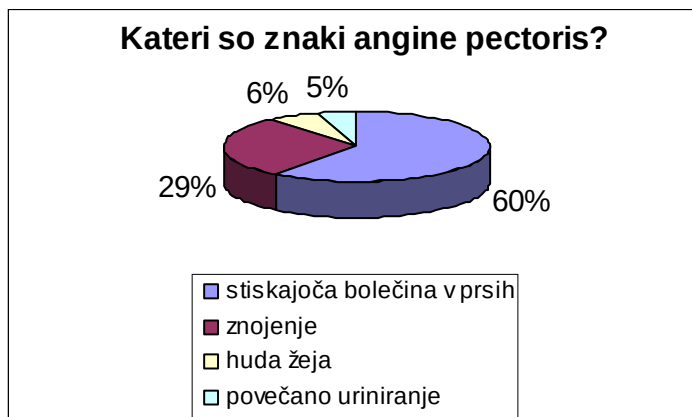


Kakšna hrana je lahko vzrok za nastanek bolezni srca in ožilja?



Ali na nastanek bolezni srca vplivajo tudi sladkorna bolezen in dedne bolezni?





UGOTOVITVE

Ugotavljam, da je v občini Turnišče poznavanje sprejemljivo. Turniščani ne glede na spol ali starost vedo, katera hrana škoduje zdravju, da so nekatere srčne bolezni povzročene zaradi dednih in sladkorne bolezni. Toda če pride do imenovanja določenih bolezni pa skoraj polovica ljudi ne ve, kaj so njihovi simptomi. Tudi samo 40% ljudi ve, da je ateroskleroza prvi vzrok smrti na svetu.

ZDRAVO ŽIVLJENJE

Zdravo življenje je pomemben dejavnik za preprečevanje in zdravljenje kardioloških bolezni. Pomembno je, da se zavedamo, kaj je zdrava prehrana.

Na dan bi naj človek pojedel 5 obrokov, ki naj bi vsebovali 20% beljakovin, 20% maščob in 60% ogljikovih hidratov. Poleg tega pa naj bi človek jedel hrano s čim več vlakninami in bi se naj redno gibal. Odsvetuje se tudi kajenje in pitje alkoholnih pijač, ki še posebej pri mladostnikih povzroča propadanje organov.

6 LITERATURA

1. Družinska zdravstvena enciklopedija. Ljubljana: DZS, 1998
2. prof. dr. Marjan Jerše; mag. dr. Dražigost Pokorn. Srce in ožilje. Ljubljana: CZNG 1980

PRILOGE:

- 50 izvedenih anket