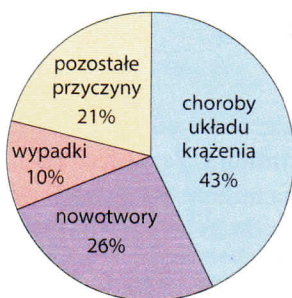


4 Higiena i choroby układu krążenia

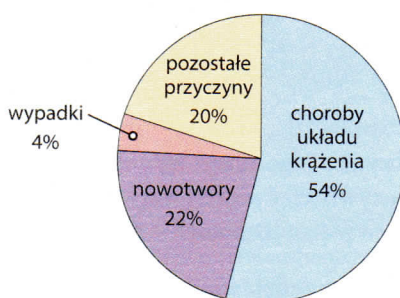
Cele lekcji: Scharakteryzujesz wybrane choroby układu krwionośnego. Dowiesz się, które czynniki zwiększają ryzyko powstania chorób układu krwionośnego. Wykażesz wpływ aktywności fizycznej i prawidłowej diety na funkcjonowanie układu krwionośnego.

Na dobry początek

- 1 Na wykresach przedstawiono główne przyczyny umieralności ludzi w Polsce.



Mężczyźni



Kobiety

Na podstawie analizy wykresów oceń prawdziwość poniższych stwierdzeń. Wybierz P, jeśli stwierdzenie jest prawdziwe, lub F, jeśli jest fałszywe.

1.	Najczęstszą przyczyną zgonów w Polsce są choroby układu krążenia.	P	F
2.	Choroby układu krążenia częściej powodują zgony mężczyzn niż kobiet.*	P	F
3.	U obu płci prawdopodobieństwo zgonu z powodu nowotworu i wypadku łącznie jest mniejsze niż prawdopodobieństwo zgonu z powodu chorób układu krążenia.	P	F

- 2 Schemat przedstawia różne objawy krwotoków.

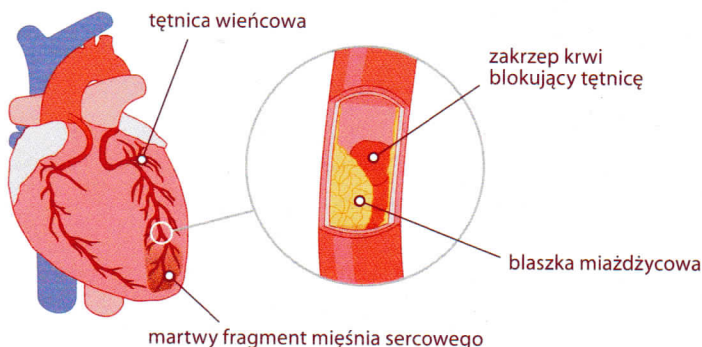


Przyporządkuj podanym przyczynom krwotoków odpowiednie litery (A–C) ze schematu.

zraniona tętnica łokciowa – _____ rozerwane skórne naczynie żyłne – _____

pęknięcie wrzodów żołądka – _____

- 3 Na rysunku przedstawiono typ schorzenia mogący doprowadzić do niebezpiecznych konsekwencji.



- a) Wyjaśnij, jaki efekt może wywołać widoczny na rysunku rozrost blaszki miażdżycowej.

- b) Podaj dwa czynniki związane z trybem życia, które zwiększają ryzyko odkładania się blaszki miażdżycowej wewnątrz naczyń krwionośnych.

1. _____ 2. _____

- 4 Adam jest osłabiony i miewa częste zawroty głowy. Lekarz poprosił go o wykonanie badań krwi. Okazało się, że Adam ma obniżony poziom żelaza oraz erytrocytów we krwi.

- a) Podaj nazwę choroby, na którą prawdopodobnie cierpi Adam.

- b) Wymień trzy produkty spożywcze, których jedzenie może pomóc Adamowi uzupełnić niedobory żelaza.

Zapamiętaj!

- Miażdżycy jest spowodowana odkładaniem się blaszek miażdżycowych wewnątrz naczyń krwionośnych.
- Nadciśnienie tętnicze to stale utrzymujące się podwyższone ciśnienie krwi. Jest ono spowodowane najczęściej złym odżywianiem się i niewłaściwym trybem życia.
- Zawał serca to obumarcie narządu lub jego fragmentu na skutek niedotlenienia.
- Białaczka to choroba nowotworowa szpiku kostnego. U chorego krwinki białe nie funkcjonują prawidłowo.
- Anemia objawia się zbyt niską liczbą erytrocytów we krwi. Bardzo często jest spowodowana przez niedobory żelaza w diecie.
- Krwawienie jest efektem przerwania naczyń włosowatych. Krwotok to efekt uszkodzenia żył lub tętnic.