

Problémy s obehovým systémom



Project Number: 2022-2-SK01-KA220-ADU-000102228



Spolufinancovaný
Európskou úniou

Obsah

-  **Čo je obehový systém?**
-  **Rizikové faktory obehovej sústavy**
-  **Najčastejšie problémy obehového systému**
-  **Čo robiť?**
-  **Odborníci**
-  **Užitočné zdroje**

Čo je obehový systém?

Obehová sústava (OS), nazývaná aj kardiovaskulárny systém alebo cievny systém, má za úlohu **presúvať živiny, plyny a odpadové produkty do a z telesných tkanív**. Ľudia majú uzavretú OS s dvoma hlavnými časťami: **plúcny obeh** a **systémový obeh**.

Plúcny obeh (alebo "malý" obeh) presúva **krv medzi srdcom a pľúcami**. Začína v pravej časti srdca. Potom posiela krv do pľúc cez pľúcnu tepnu. V pľúcach krv naberá kyslík a potom sa vracia do ľavej časti srdca.

Systémový obeh (alebo "veľký" obeh) presúva **krv medzi srdcom a zvyškom tela**. Dodáva živiny a kyslík do telesných buniek. Krv prúdi z ľavej strany srdca cez tepny a aortu do všetkých častí tela. Potom sa vracia žilami do pravej strany srdca a pokračuje do pľúcneho obehu.



Problémy s krvným obehom

Rizikové faktory:

- ✗ vysoký krvný tlak
- ✗ vysoký cholesterol
- ✗ fajčenie
- ✗ nadváha a obezita
- ✗ zlá strava
- ✗ diabetes
- ✗ intenzívny stres
- ✗ rodinná anamnéza



Najčastejšie problémy obehového systému

- **Cievna mozgová príhoda**

Zvyčajne k nej dochádza, **keď krv náhle nemôže prúdiť do niektorej časti mozgu, pretože krvná zrazenina čiastočne alebo úplne blokuje jej prietok**. Mozog potom nedostáva potrebný kyslík a živiny.

Príznaky:

- Slabosť alebo paralýza na jednej strane tela (osoba nemusí byť schopná zdvihnúť ruku, pohnúť nohou alebo môže mať problémy s chôdzou);
- Ochrnutie na jednej strane tváre, často s poklesnutým jedným kútikom úst;
- ťažkosti s rozprávaním alebo porozumením reči (osoba môže pôsobiť zmätene);
- problémy s rovnováhou a koordináciou;
- Pocit závrate a žalúdočnej nevoľnosti;
- silná bolesť hlavy;
- náhle problémy so zrakom, napríklad rozmazané videnie alebo strata časti zraku.

Ak máte tieto problémy, okamžite volajte záchranku!



Najčastejšie problémy obehového systému

- **Vysoký krvný tlak (hypertenzia)**

Na začiatku vysoký krvný tlak často nemá žiadne príznaky. Neskôr môžu príznaky zahŕňať:

- **Pocit veľkej únavy;**
- **silné bolesti hlavy;**
- **problémy so zrakom;**
- **nepravidelný srdcový tep;**
- **krv v moči;**
- **ťažkosti s dýchaním;**
- **bolesť na hrudníku.**

- **Ochorenia srdca**

Medzi ochorenia srdca patria:

- **Ateroskleróza;**
- **angína pectoris;**
- **srdcový infarkt;**
- **Ischemická choroba srdca.**



Čo robiť?

Prevencia

Aby ste pomohli obmedziť tieto problémy, môžete:

- **pravidelné lekárske prehliadky** na krvný tlak, cholesterol a cukor v krvi;
- **jesť veľa zeleniny, ovocia a celozrnných výrobkov;**
- **jedzte menej cukru, soli a nezdravých tukov;**
- **pravidelne cvičte** , aby ste si udržali zdravú hmotnosť a zlepšili krvný obeh;
- **obmedziť alkohol a fajčenie;**
- **zvládať stres** (skúste meditáciu, jogu alebo hlboké dýchanie);
- dostatok spánku;
- piť dostatok vody.



Špecialisti

Rôzni odborníci na rôzne problémy



Kardiológ

Kardiológ je lekár, ktorý sa špecializuje na diagnostiku a liečbu ochorení srdca a ciev. Vykonáva vyšetrenia ako echokardiogram a záťažové testy na kontrolu zdravia srdca. Kardiológovia tiež poskytujú rady týkajúce sa zmeny životného štýlu a liekov, ktoré pomáhajú zlepšiť zdravie vášho srdca.



Detský kardiológ

Skúma a lieči ochorenia srdca u detí a novorodencov.



Internista

Internista je lekár, ktorý lieči vnútorné orgány, ako sú srdce, obličky a pečeň. Venujú sa širokému spektru zdravotných problémov vrátane problémov s obehovým systémom a srdcom.



Flebológ

Flebológovia liečia problémy so žilami v tele. Pomáhajú pri problémoch, ako sú krčové žily, čo sú opuchnuté žily, ktoré môžu byť bolestivé, a krvné zrazeniny. Na zlepšenie prietoku krvi používajú rôzne procedúry, napríklad špeciálne injekcie alebo lasery.

Špecialisti

Rôzni odborníci na rôzne problémy



Cievny chirurg

Cievny chirurg je odborník na chirurgické zákroky týkajúce sa ciev vrátane operácií tepien a žíl.



Kardiovaskulárny rádiológ

Kardiovaskulárny rádiológ je špecialista, ktorý používa zobrazovacie metódy, ako napríklad ultrazvuk (*ultrazvuk je lekárska zobrazovacia technika, ktorá používa vysokofrekvenčné zvukové vlny na vytvorenie obrazu vnútra tela*) alebo angiografiu (*angiografia je lekárska zobrazovacia technika používaná na vizualizáciu vnútra ciev a orgánov, zvyčajne na odhalenie upchatia alebo abnormalít*), na diagnostiku a monitorovanie cievnych ochorení.



Angiológ

Angiológ je lekár, ktorý sa špecializuje na diagnostiku a ochorenia súvisiace s krvnými cievami vrátane tepien a žíl.



Užitočné zdroje

- Využite sekciu "Knižnica zdravia" na webovej stránke **Cleveland Clinic** , kde môžete vyhľadávať príznaky, choroby, liečby a postupy pre zdravie celého tela.
<https://my.clevelandclinic.org/health>
- Použite sekcie "Global" a "Region" na webovej stránke **WHO** , aby ste sa dozvedeli viac o zdravotníckych témach a údajoch na rôznych kontinentoch.
<https://www.who.int/>
- Ďalšie videá, v ktorých sa dozviete viac o obehovej sústave a celom tele na stránke [**Kanál Youtube FreeMedEducation**](#)



ZISTIŤ ĎALŠIE INFORMÁCIE

