

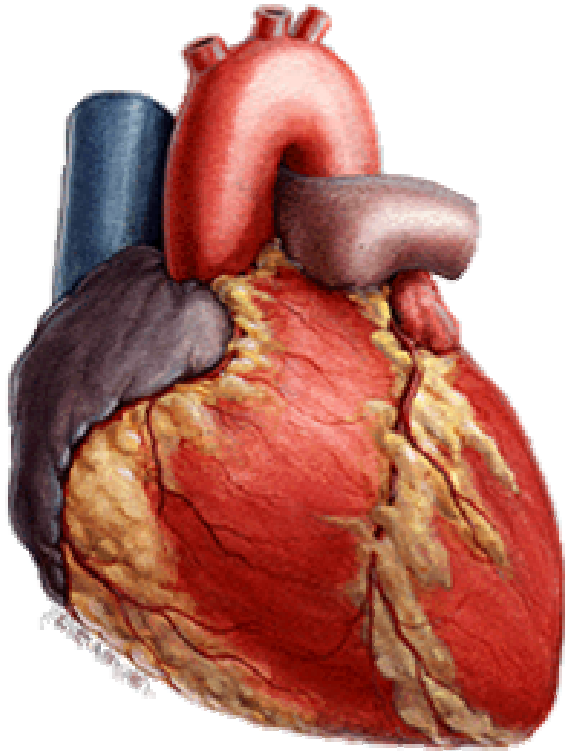
Cirkulationssystemet – sjukdomar, motion, kost och hälsa



- Högt blodtryck
- Åderförfettning, åderförkalkning
- Blodproppar, hjärt- och hjärninfarkt
- Vanligaste dödsorsaken i Sverige

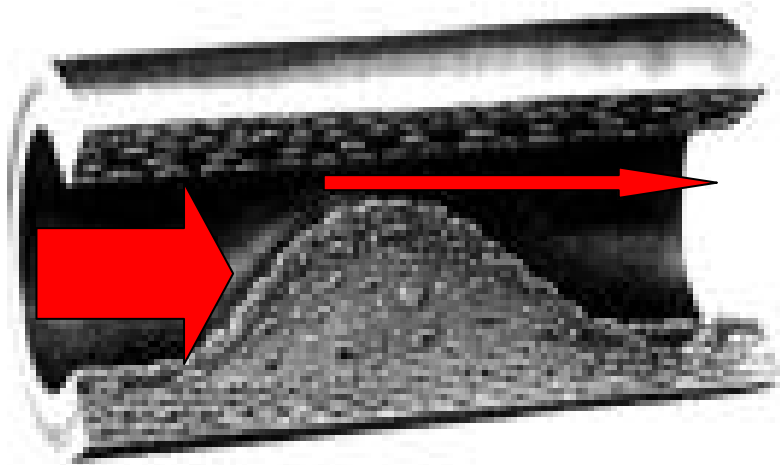
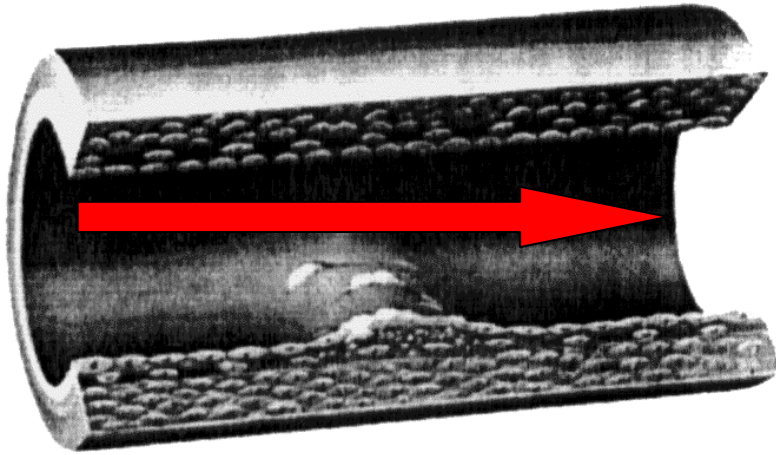


Högt blodtryck



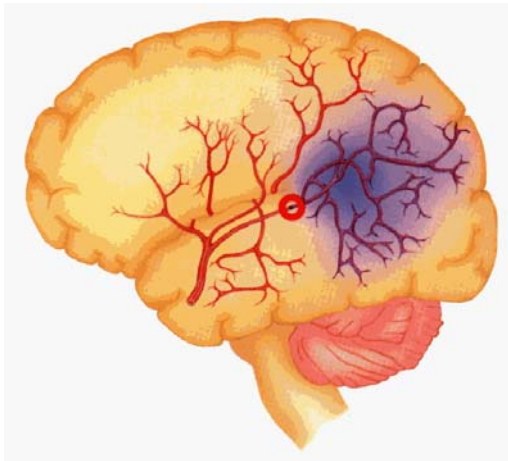
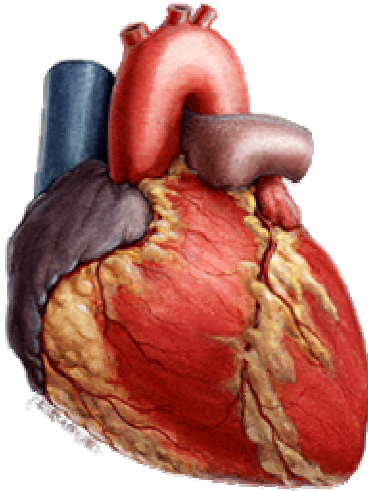
- Trånga blodkärl
 - Nikotin
 - Stress
 - Åderförkalkning
- Ökad blodmängd
 - Salt mat

Åderförfettning/kalkning



- Inlagring av kolesterol i blodkärlens väggar
- Beror framför allt på för högt intag av fett
- Ökar blodtrycket
- Ökar risken för blodproppar

Blodproppar



- Stopp som hindrar blodflödet i ett kärl
- Hjärt och - hjärninfarkt
- Orsakas bl.a. av högt blodtryck, trånga och förkalkade blodkärl
- Förkalkade blodkärl ökar risken för koagulering i blodkärlen, vilket i sin tur ytterligare ökar risken för blodpropp

Vad kan man göra?



Motion

- Effektiviserar andningen
- Hjärtmuskeln stärks
- Slagfrekvensen minskar
- Fler kapillärer
- Fler röda blodkroppar



Vad kan man göra?

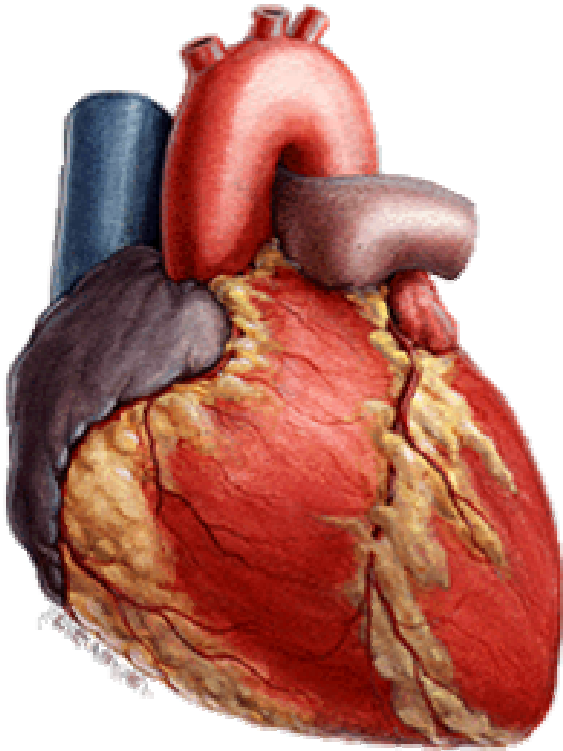


Kost

- 10 – 15% protein, 50 – 60% kolhydrater, 25 – 35% fett
- Fleromättade fettsyror
- Fibrer



Instuderingsfrågor



1. Hur påverkar rökning blodtrycket?
2. Varför bör man inte äta salt om man har högt blodtryck?
3. Vad står de olika blodtrycksvärdena 120/80 för?
4. Varför är det bra med en låg vilopuls?
5. Varför är det allvarligt med en blodpropp i något av kranskärlen?
6. De vassa kalkkanterna i ett åderförkalkat kärl kan skada blodplättarna. Varför är detta mycket allvarligt?