

HIGIENA I CHOROBY UKŁADU KRĄŻENIA



Zbyt szybkie tempo życia, jak i nie zróżnicowana dieta opierająca się na fast-foodach prowadzą do chorób układu krążenia. Choroby te są przyczyną 1/3 wszystkich zgonów na świecie, dlatego warto wiedzieć jak się przed nimi uchronić i jak dbać o prawidłowe funkcjonowanie serca.

ANEMIA- NIEDOKRWISTOŚĆ

To choroba spowodowana obniżonym poziomem hemoglobiny i erytrocytów we krwi. Chorzy na tą chorobę najczęściej mają niedobory żelaza, witaminy B₁₂ i kwasu foliowego. Osoby, które zmagają się z anemią są osłabieni, mają zawroty głowy i szybko się męczą.

BIAŁACZKA

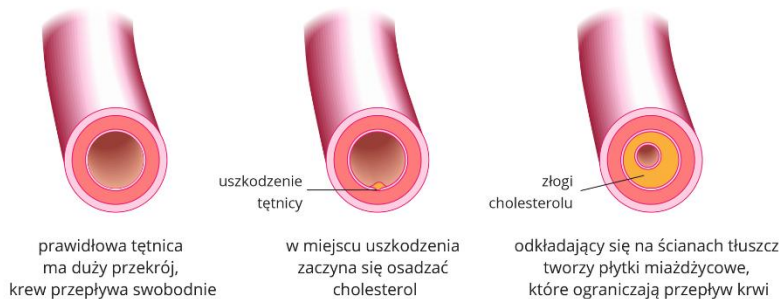
Jest chorobą nowotworową polegającą na nadmiernym wytwarzaniu nieprawidłowych krwinek krwi-leukocytów. Proces ten zachodzi w szpiku kostnym. Uszkodzone krwinki nie są w stanie prawidłowo pełnić swoich funkcji. Objawem białaczki jest zmęczenie, senność, nawracające infekcje bakteryjne i wirusowe, utrata wagi i apetytu oraz powiększone węzły chłonne. Leczenie białaczki polega na niszczeniu komórek nowotworowych metodą chemioterapii lub radioterapii oraz na przeszczepie szpiku kostnego.

NADCIŚNIENIE TĘTNICZE



Nadciśnienie tętnicze oznacza podwyższenie ciśnienia skurczowego i rozkurczowego powyżej normy, czyli według WHO powyżej wartości 140/90 mm Hg w spoczynku. Choroba ta nie zawsze może dawać o sobie znaki, objawami mogą być bóle głowy i szybsze męczenie się podczas wykonywania codziennych czynności. U niektórych mogą pojawiać się duszności, bezsenności, potliwość, kołatanie serca i uderzenia gorąca. Do rozwoju choroby może przyczynić się niewłaściwa dieta

(np. z dużą ilością soli), wiek (osoby starsze częściej zapadają na tą chorobę), stres, otyłość, palenie papierosów i picie alkoholu oraz czynniki genetyczne. Leczenie opiera się na leczeniu farmakologicznym polegającym na przyjmowaniu leków obniżających ciśnienie krwi. Ważna jest również odpowiednia dieta i aktywność fizyczna.



MIAŻDŻYCA

Choroba ta dotyczy zaburzeń przepływu krwi w średnich i dużych naczyniach tętniczych. Jest związana z odkładaniem się złogów, głównie związków tłuszczowych w

naczyniach krwionośnych. Tworzą one tzw. blaszki miażdżycowe zmniejszające średnicę i elastyczność naczyń krwionośnych. W takim naczyniu mogą powstawać skrzepy, które również blokują przepływ krwi. Tak naprawdę choroba ta może rozwijać się we wczesnej młodości, a kliniczne objawy mogą pojawić się dopiero po latach. U osób cierpiących na miażdżycę mogą pojawiać się duszności i bóle wieńcowe po niewielkim wysiłku. Natomiast w przypadku miażdżycy tętnic szyjnych i kręgowych- zaopatrujących mózg w krew, mogą pojawić się zawroty głowy i przemijające trudności z mówieniem. Gdy miażdżycy dotyczy naczynia krwionośnych kończyn dolnych występują również bóle mięśni podudzia i łydek. Na miażdżycę są szczególnie narażeni mężczyźni, jak i osoby starsze. Również palenie tytoniu i dieta bogata w tłuszcze pochodzenia zwierzęcego oraz niektóre choroby (np. cukrzyca, otyłość, nadciśnienie tętnicze) sprzyjają wystąpieniu miażdżycy. Leczenie polega na dostosowaniu odpowiedniej diety, podawaniu leków obniżających ciśnienie krwi oraz poziom cholesterolu we krwi. Zaawansowana postać choroby wymaga chirurgicznego usunięcia blaszek miażdżycowych i wykonanie zabiegu angioplastyki oraz wszczepienia by-passów.

CHOROBY POWIĄZANE Z MIAŻDŻYCĄ

Choroba wieńcowa, czyli miażdżycy tętnic zaopatrujących serce w tlen i substancje odżywcze. Choroba ta objawia się w sytuacjach stresowych, bądź po obfitym posiłku oraz przy zetknięciu się z zimnym, bądź ciepłym powietrzem. Zwężone naczynia krwionośne nie są w stanie dostarczyć do serca wystarczającej ilości krwi, pojawia się silny ból w okolicach mostka.

W przypadku gdy do tkanek serca nie dopływa dostateczna ilość krwi dochodzi do jego martwicy- zawału serca. Osoby podczas zawału skarżą się na silny ból, duszności, osłabienie, zawroty głowy, kołatanie serca, ból brzucha z nudnościami.

Natomiast gdy krew nie dopływa do mózgu w wyniku zatoru jednej z tętni szyjnych może dojść do niedokrwienia i zawału mózgu zwanego niedokrwinnym udarem mózgu.

Jak zapobiegać chorobom układu krwionośnego?

Dla prawidłowej pracy serca ważna jest odpowiednio zbilansowana dieta. Powinno unikać się spożywania tłuszczów pochodzenia zwierzęcego. Dieta powinna być bogata w produkty pełnoziarniste warzywa, owoce i oleje roślinne. Należy dbać o regularność posiłków i zachowanie umiaru w ich spożywaniu. Ważna jest również regularna aktywność fizyczna. Wybór i intensywność ćwiczeń powinny być dostosowane do możliwości organizmu. Powinno się dziennie poświęcić pół godziny na spacer na świeżym powietrzu w celu zachowania zdrowia układu krążenia. Również powinno się unikać siedzącego trybu życia. Osoby genetycznie obciążone chorobami serca powinny unikać stresu i wygospodarować czas na relaks. Powinny również zadbać o prawidłową masę ciała, unikać spożywania alkoholu i palenia papierosów.

Co można wyczytać z wyników morfologii krwi?

Morfologia krwi to jedno z podstawowych badań. Jej wyniki pomagają wykryć wczesne fazy rozwoju niektórych chorób. Najważniejsze parametry, które są brane pod uwagę to liczba erytrocytów i leukocytów na określoną objętość krwi. Innym parametrem krwi jest OB- Odczyn Biernackiego. To badanie szybkości opadania krwinek czerwonych we krwi, obserwowanej w wąskich, pionowo ustawionych rurkach. Znaczny wzrost parametru OB świadczy o procesach zapalnych w organizmie, a także o nowotworach.

HCT – hematokryt – wartość poniżej normy występuje przy anemii, wartość powyżej normy może świadczyć o odwodnieniu lub chorobie (czerwonicy)

RBC – erytrocyty – ilość poniżej normy może być objawem anemii, związanym z ubytkiem krwi, niedoborem żelaza, witaminy B₁₂

HGB – hemoglobina – niska zawartość występuje przy anemii

WBC – leukocyty – wzrost powyżej normy występuje przy chorobach zakaźnych, białaczce

PLT – płytki krwi – zwiększony poziom występuje przy przewlekłych zakażeniach, niedoborze żelaza, po obfitym posiłku; zmniejszony poziom może być skutkiem działania leków przeciwbólowych, antybiotyków lub zaburzeń wytwarzania w szpiku kostnym

MON – monocyty – zwiększona ilość występuje przy gruźlicy, zakażeniach bakteryjnych ustroju

MORFOLOGIA KRWI
Aparat ABX PENTRA DF 120

Hematokryt	HCT	33.4	[%]	↓	N: 38-45
Krwinki czerwone	RBC	3.78	[10 ⁶ /u1]	↓	N: 4.0-5.2
Hemoglobina	HGB	11.3	[g/dl]	↓	N: 12-16
Krwinki białe	WBC	3.9	[10 ³ /u1]	↓	N: 4-10
Wskaźniki czerwonych krwinek					
	MCV	88	[fl]		N: 80-98
	MCHC	33.9	[g/dl]		N: 31-36
	MCH	30.0	[pg]		N: 27-31
	RDW	14.0	[%]		N: 8-18
Płytki krwi	PLT	160	[10 ³ /u1]		N: 150-400
	PDW	20.0	[%]	↑	N: 8-18
	MPV	10.1	[fl]		N: 8-12
Rozmaz (pomiar automatyczny)					
wart. b.	MON	0.41	[10 ³ /u1]		N: 0.29-0.71
%	MON	8.5	[%]		N: 4.7-12.5

I pomoc przedlekarska w czasie pandemii

Z pewnością macie szereg wątpliwości co do sposobu udzielania I pomocy w czasie trwającej pandemii COVID-19. Koniecznie obejrzyjcie film instruktażowy na ten właśnie temat. Pamiętajcie życie mamy tylko jedno, więc nie pozostawiamy innych bez pomocy, przecież sami też na nią liczymy. <https://www.youtube.com/watch?v=qG1PnwBdzk>

Źródła:

- „Encyklopedia- ciało człowieka”, 2010, Wydawnictwo Literat, Toruń,
- „Biologia na czasie 2”. Dubert F. i in., 2014, Nowa era, Warszawa
- <https://epodreczniki.pl/a/profilaktyka-chorob-ukladu-krazenia/DgkaRjmSY>

Źródła ilustracji:

- <http://infozdrowie24.pl/temat/zdrowie/choroby+uk%C5%82adu+kr%C4%85%C5%BCenia+u+dzieci>
- <https://www.polocard.pl/aktualnosci/choroby-ukladu-krazenia/>
- <https://epodreczniki.pl/a/profilaktyka-chorob-ukladu-krazenia/DgkaRjmSY>
- <https://www.szkolnictwo.pl/test,10,2918,15,udar>