09.01 Ένας ακούραστος μυς - Η καρδιά

Ήξερες ότι ...

Η καρδιά ξεκινάει να λειτουργεί πριν ακόμα γεννηθούμε ;

Η καρδιά χτυπάει περισσότερες από 100.000 φορές την ημέρα ;

Μια αντλία με δυνατότητες όμοιες με αυτές της καρδιάς θα ήταν αρκετή, για να γεμίσει σε μια μέρα ένα μεγάλο βυτίο υγρών καυσίμων ;

Τι είναι η καρδιά ;

Η καρδιά είναι ένας **μυς του σώματός μας** και το **βασικότερο όργανο του κυκλοφορικού συστήματος**. Η καρδιά αντλεί αδιάκοπα αίμα, το οποίο φτάνει σε όλα τα μέρη του σώματός μας λόγω της πίεσης με την οποία το στέλνει.

Πέρα από την ιατρική ορολογία χρησιμοποιούμε πολλές φορές τη λέξη καρδιά για να κάνουμε θετικά σχόλια για κάποιον π.χ. έχει "χρυσή καρδιά" (αυτός που είναι πάντα ευγενικός και πρόθυμος να βοηθήσει τους άλλους...), "το λέει η καρδιά του" (αυτός που είναι τολμηρός, άφοβος), "καρδούλα μου" (λέει η μητέρα στο παιδί της, για να δείξει πόσο μοναδικό και πολύτιμο τής είναι).

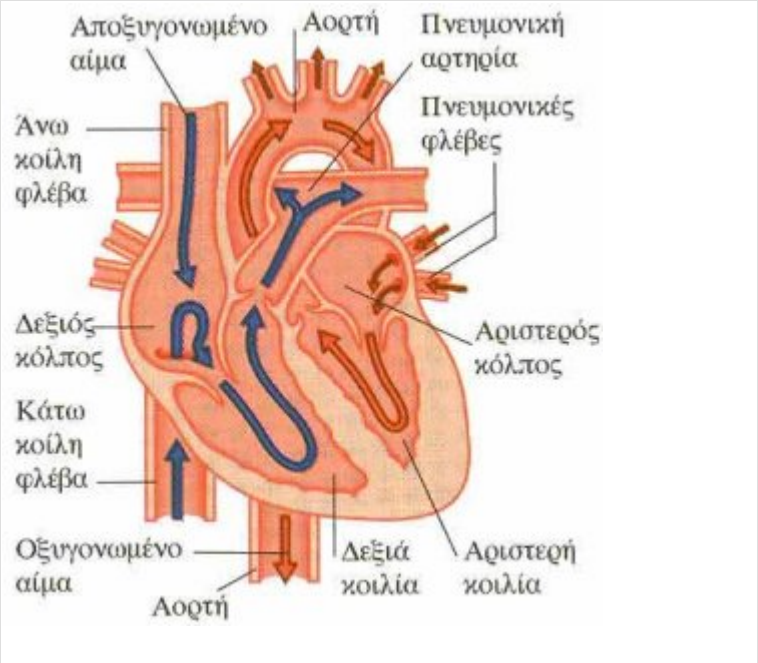
Ποιος είναι ο ρόλος του αίματος για έναν ζωντανό οργανισμό ;

Το αίμα είναι πολύτιμο για τον οργανισμό. **Συμβάλλει στην προστασία από τα μικρόβια, μεταφέρει οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά απαραίτητα για τη λειτουργία του οργανισμού μας** αλλά και **διοξείδιο του άνθρακα και άλλες βλαβερές ουσίες, που αποβάλλονται από το σώμα μας**.

Κάθε άνθρωπος (18 - 65 ετών) μπορεί να προσφέρει αίμα στις Ειδικές Μονάδες Αιμοδοσίας των Νοσοκομείων.

Ποια είναι η μορφολογία της καρδιάς ;

Η καρδιά είναι ένας μυς που αποτελείται από τέσσερα μέρη : Τον δεξιό κόλπο και τη δεξιά κοιλία, τον αριστερό κόλπο και την αριστερή κοιλία. Ο δεξιός κόλπος ενώνεται με τη δεξιά κοιλία με την τριγλώχινα βαλβίδα, ενώ ο αριστερός κόλπος ενώνεται με την αριστερή κοιλία με τη μιτροειδή βαλβίδα.



Μορφολογία της καρδιάς

Τι είναι ο καρδιακός παλμός ;

Κάθε χτύπος της καρδιάς μας αποτελεί έναν καρδιακό παλμό. Κάθε καρδιακός παλμός περιλαμβάνει τρία στάδια :

1. Οι κόλποι συστέλλονται και το αίμα περνάει στις κοιλίες.
2. Στο δεύτερο στάδιο συστέλλονται οι κοιλίες.
    1. Οι βαλβίδες είναι κλειστές, το αίμα δεν μπορεί να περάσει πίσω στους κόλπους, οπότε φεύγει από την καρδιά.
    2. Οι κόλποι γεμίζουν πάλι με αίμα.

3. Στο τρίτο στάδιο, που ονομάζεται **καρδιακή παύλα**, ο μυς είναι χαλαρός, η καρδιά ξεκουράζεται. Το στάδιο αυτό διαρκεί λιγότερο από μισό δευτερόλεπτο.

Η συχνότητα του καρδιακού παλμού διαφέρει ανάλογα με την ηλικία και την ένταση της σωματικής άσκησης.

Οι καρδιακοί παλμοί ενός ενήλικα σε κατάσταση ηρεμίας είναι περίπου 80 σε ένα λεπτό.