

3.4. VERESOOKONKONNA HAIGUSED JA NENDE VÄLTIMINE



MÖTLE JA ARUTLE!

Mis võib põhjustada ninaverejooksu?

Verejooks

Kui juhtub mõni õnnetus, löikame kogemata noaga näppu või kukume, hakkab vigastatud koht veritsema. Tavaliselt on verejooks väike ja lakkab peagi iseenesest.

Väikese haava korral aitab sellest, kui puhastame haava ja paneme sellele puhta plaastri või teeme sideme.



Tõsise õnnetuse korral võib haav olla sügav ja verejooks suur. Siis võivad olla viga saanud suured veresooned. Sel juhul on väga tähtis kiire esmaabi, sest muidu võib verejooks põhjustada isegi inimese surma. Iseenesest selline verejooks ei lakka.

Kui vigastatud on arter, tuleb väga kiiresti verejooks sulgeda ja kiirabi kutsuda.

**Vaata digiõpikust videoid**

viga saanud arteri ja veeni verejooksust



Verejooks tuleb kindlasti peatada. Seda on võimalik teha haavale tugevalt surudes. Kui sidet ei ole, võib haavale suruda rätiku, salli või muu käepärase vahendi.

Kui vigastatud on käsi või jalg, siis tuleb see südamest kõrgemale tõsta. Seejärel tuleb kindlasti kutsuda kiirabi.

**Vaata digiõpikust videot**

esmaabist ninaverejooksu korral

ÜLESANNE 1

Loe teksti. Vasta küsimustele.

Lapsed mängisid koridoris kulli. Kevin jooksis hooga ukse poole. Hoog oli nii suur, et poiss ei saanud õigel ajal pidama. Ta sirutas käed ette, et vähem haiget saada. Õnnetuseks oli ukseklauas, mis kokkupõrkel purunes. Poisi käsi läks läbi puruneva klaasi. Randmele tekkis sügav haav, millest hakkas ühtlase joana voolama tumepunane veri.

1. Milline veresoon võis õnnetuses viga saada?

.....

2. Kuidas peaks Kevinile esmaabi andma?

.....

Liikumine hoiab südame terve

Inimestel on levinud südame ja veresoonkonna haigused. Südame tervise eest peab iga inimene ise hoolt kandma.

Süda koosneb lihastest. Mida rohkem on lihased treenitud, seda paremini need töötavad. Nii on ka südamelihasega. Kui inimene tegeleb spordiga, tugevneb ka tema südamelihhas.

Treenitud südamelihhas suudab iga löögiga paisata vereringesse rohkem verd. Seepärast ei pea treenitud inimese süda lööma nii kiiresti kui treenimata inimesel.

Treenimata inimese kehas tekib pingutuse korral kiiremini hapnikupuudus, ta hakkab hingeldama ja väsib.

Südamelihase tervisele mõjub hästi pidev ja korrapärane väikese koormusega treening. Treeningu koormuseid võib suurendada järk-järgult.

Liiga suure koormusega treeningu tulemusel tekib südamelihases ülekoormus. See võib kahjustada südant, võivad tekkida südame rütmihäired.



Südamehaigustesse haigestumist soodustavad

- vähene liikumine
- ülekaal
- suitsetamine
- alkoholi liigtarvitamine.

ÜLESANNE 2

Loe teksti. Vasta küsimustele.

Poisid pidid kehalise kasvatuse tunnis jooksmas 1500 m aja peale. Kui Jüri finišisse jõudis, kukkus ta rohule. Jüri oli näost punane. Ta hingeldas tugevasti ja ta süda lõi väga kiiresti. Ka Mart hingas kiiremini ning tema süda lõi kiiremini kui tavaliselt. Sellele vaatamata suutis Mart sõpradega juttu ajada.

1. Kumb poistest oli paremini treenitud?

Põhjenda oma arvamust.

2. Miks on liikumine ja treening südame tervisele kasulikud?

3. Miks treenimata inimene ei tohi kohe hakata suure koormusega sporti tegema?

Kõrgenenud vererõhk

Sageli teeb inimestele muret püsivalt kõrgenenud vererõhk. See on tavaliselt seotud mõne haigusega. Kõige levinum on kõrg-vererõhktõbi. Kõrget vererõhku põhjustavad sageli muutused veresoontes. Veresoonte seinad kaotavad elastsuse ja nende läbimõõt väheneb. Seetõttu tõuseb vererõhk.

Muutusi veresoontes tekitavad

- vaimne pingeline
- ülekaal, vale toitumine
- liigne soolase toidu tarbimine
- vähene liikumine
- suitsetamine
- alkoholi liigtarbimine.

Eriti tähelepanelikult peaksid oma vererõhku kontrollima need, kelle lähisugulastel on kõrgvererõhk-tõbi.

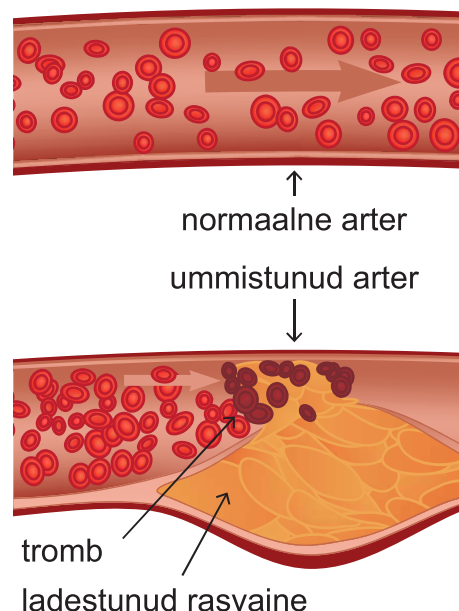
Kõrge vererõhk suurendab südame koormust, sest süda peab suurema jõuga kokku tõmbuma. Suurem koormus põhjustab südamelihase paksenemist, mistõttu süda ei lõtvu piisavalt. Ajapikku südame töövõime väheneb. Selle tagajärjel halveneb organite verevarustus.

Veresoonte kitsenemist põhjustab ka veresoonte lubjastumine ehk ateroskleroos. Arterite sisepindadele koguneb rasvaine. See moodustab veresoonte seintes paksendeid. Arter muutub kitsamaks, veresoone seinad muutuvad kõvaks ja rabedaks. See tõstab ka vererõhku. Kui paksend muutub suuremaks, võib arter ummistuda. Samuti võivad tekkida veresoonte **trombid**, mis verega edasi liikudes võivad veresooni ummistada.

Kui tromb tekib südames, kopsus või ajus, võib inimene surra.

Südames tekkinud veresoone sulgust nimetatakse infarktiks.

Veresoonte lupjumist soodustab rasvane toit, ülekaalulisus, vähene liikumine, suitsetamine.



ÜLESANNE 3

Mis võib põhjustada kõrgeenenud vererõhku ja südamehaigusi?

Märgi kõik õiged vastused.

Kõrgvererõhktõbe ja südamehaigusi põhjustavad:

- ülekaalulisus
- matkamine looduses
- suitsetamine
- vähene liikumine
- tervislik toitumine
- liiga soolase toidu söömine.

ÜLESANNE 4

Millised tegevused tõstavad vererõhku, millised langetavad?

Märgi õige vastus.

1) looduses jalutamine	TÕSTAB	LANGETAB
2) sõpradega tülili minemine	TÕSTAB	LANGETAB
3) kiire jooksmine	TÕSTAB	LANGETAB
4) magamine	TÕSTAB	LANGETAB
5) suitsetamine	TÕSTAB	LANGETAB

ÜLESANNE 5

Inimestel soovitatakse mõne aja tagant oma vererõhku kontrollida.

Vererõhku mõõdab ka kooliarst läbivaatuse ajal.

Arutlege klassis, miks seda on vaja teha.

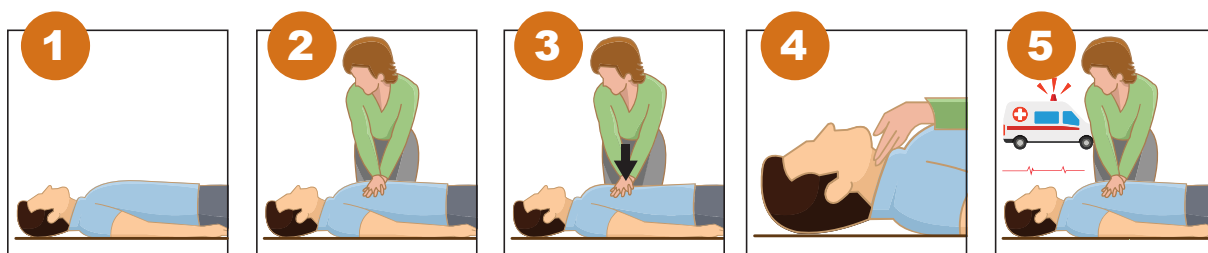
Elustamine südame seiskumise korral

Vahel võib juhtuda, et inimese süda seiskub ja ta ei hinga enam. Selline olukord võib tekkida ootamatult igapäevaseid toimetusi tehes. Seda nimetatakse äkksurmaks.

Sel juhul tuleb kiiresti kutsuda kiirabi ja hakata inimest elustama. Selleks tehakse südamemassaaži. Massaaži tuleb hakata tegema kiiresti pärast südame seiskumist.

Enne tuleb aga olla täiesti kindel, et inimesel ei ole pulssi. Kui inimese süda siiski kasvõi nõrgalt töötab, võib südame-massaaž selle seisma panna.

Kuidas elustada?



1. Pane haige selili kõvale pinnale.
2. Põlvita haige kõrval. Pane oma käed tema rindkere keskele.
3. Vajuta sirgete kätega järsult nii, et rindkere vajuks umbes 4 cm. Vajuta umbes 2 korda sekundis.
4. Kontrolli kaelalt pulssi iga paari minuti järel.
Kui pulss on olemas, lõpeta massaaž.
5. Massaaži tuleb teha seni, kuni süda hakkab tööle või kohale jõuab kiirabi.

Kunstlikku hingamist ei tohi võõrale inimesele nakkusohu tõttu teha. Seda võib ainult juhul, kui on olemas huulik kunstliku hingamise tegemiseks. Kui seda pole, tehakse ainult südame-massaaži.



Vaata digiõpikust videot
elustamise kohta