**Prvá pomoc 8 z 10 zranených do 30 sek. poskytnutá PP zachráni život**

**Krvácanie – samovoľný výtok krvi z krvného riečiska**

**Vnútorné – nevidíme ho -** zvíja sa v bolesti a je skrčený (nechať v úľavovej polohe)

 **Príznaky : Zblednutie**

 **Pocit zimy**

 **Studený pot**

 **Mdloby**

 **Krvavé zvracanie**

**Vonkajšie – vidím ho -** kaluž krvi

 **Vlásočnicové**

 **Žilové**

 **Tepnové**

 **Zmiešané**

**Povrchové - odreniny, škrabance**

Opláchnutie, dezinfekcia, náplasť

**Hlboké – veľké tepnové alebo žilové krvácanie**

Zastavíme tlakom priamo v rane

so zdvihnutím končatiny nad úroveň srdca bviažeme tlakovým obväzom

Protišoková poloha

**5 Z**  **Zisti krvácanie**

 **Zatlač v rane**

 **Zdvihni nad úroveň srdca**

 **Zabráň šoku**

 **Zdravotnícka pomoc**

Vnútorné zvíja sa v bolesti a je skrčený (nechať v úľavovej polohe)

Vonkajšie – kaluž krvi

Tlakové body : Spánková tepna

 Krčná

 Podkľúčna

 Ramenná

 Lakťová

 Vretenná

 Bedrová

 Stehenná

 Predkolenia

 Členková

**Ochorenia – najčastejšie príčiny úmrtia na Slovensku – civilizačné ochorenia**

Vysoký krvný tlak – príčiny nie sú známe 120 / 80 mmHg optimálny

 pod 140/90 normálny

 140-159/90-99 zvýšený

 160-179/ 100-109 rizikový

 180/110 vysoko rizikový

Infarkt – poškodenia vencovitých tepien (časť srdca prestane byť zásobovaná živinami a kyslíkom= odumiera)

Mŕtvica – prasknutie cievky alebo upchatie cievky v mozgu a zatlačenie časti mozgu, padnutý kútik úst , paralýza časti tela

Kŕčové žily – nedostatočné odtekanie krvi , tlak na steny a tie sa rozširujú (sedavé zamestnanie a dlhodobé státie)

Kôrnatenie tepien strata pružnosti a zúženie

Nadmerná záťaž – zväčšenie srdca

**Spolupráca obehovej sústavy:**

Oporná = tvorba krviniek v kostnej dreni.

Pohybová = krv zásobuje kostrové svaly kyslíkom a živinami.

Dýchacia = krv sa zúčastňuje vnútorného dýchania.

Tráviaca = cez steny tenkého čreva sa dostávajú živiny do krvi.

Nervová = kontroluje prietok krvi v krvnom riečisku.

Správna životospráva, pravidelná a primeraná pohybová aktivita zabezpečujú optimálnu činnosť srdca a celej obehovej sústavy.

Starostlivosť

Zdravie najcennejší dar .

Dedičnosť 20 %

Životné prostredie 20%

Zdravotná starostlivosť 10%

Životný štýl 50% (strava, pohyb, stres)

BMI = telesná hmotnosť (kg) : (výška v metroch)2

20 – 24,9 normálna hmotnosť

25 - 29,9 nadváha

30 – 39,9 obezita - ischemická choroba srdca a vysoký krvný tlak

40,0 –chorobná obezita

Brušná obezita : obvod pása

Muži do 94 ženy do 80 normálne hodnoty

95-102 81-88 nízke riziko vzniku

nad 102 nad 88 vysoké riziko vzniku

 ochorení

Ruffierov index: ( PF1+PF2+PF3-200) : 10 60+ 100 + 90 = 250-200= 50 :10 = 5

0 – výborný

1-5 dobrý

6-10 priemerný

11-15 slabý

Nad 15 bodov – veľmi slabý