

POŠKODENIA A OCHORENIA OBEHOVEJ SÚSTAVY

Spôsobuje ich:

- **Nesprávne stravovanie a obezita** – srdcový infarkt, upchatie ciev
- **Fajčenie** – upchatie ciev, srdcový infarkt, zvýšený krvný tlak, mŕtvica
- **Alkohol a drogy** – poruchy srdcovej činnosti, zvýšený krvný tlak
- **Stres a málo pohybu** – srdcový infarkt, zvýšený krvný tlak

Prevenia: aktívny pohyb, cvičenie (vytrvalostný beh, plávanie, bicyklovanie), zdravá strava (málo tukov, dostatok ovocia a zeleniny)

Srdcový infarkt (infarkt myokardu)

- vzniká na základe zastavenia prietoku krvi koronárnymi cievami, takisto môže dôjsť k pretrhnutiu cievy

Mozgová mŕtvica (mozgový infarkt)

- ide o stav, kedy krvná zrazenina v cieve zablokuje prívod krvi do mozgu, alebo sa poškodená cieva tak zúži, že rovnako zablokuje prívod krvi do mozgu, respektíve praskne a krv sa začne vylievať do mozgu

Kŕčové žily (varixy)

- sú rozšírené žily na dolných končatinách, pričom ich vznik je podmienený radom faktorov: dedičnou predispozíciou, nadváhou, dlhodobým státím, či naopak sedením, žilovú stenu však môžu oslabiť aj ženské hormóny