

# STAROSTLIVOSŤ O OBEHOVÚ SÚSTAVU A JEJ VÝZNAM

Pre správnu činnosť srdca a celej obehovej sústavy je dôležitá:

- **správna životospráva,**
- **veku primeraná pohybová aktivita.**

**Význam obehovej sústavy** je v jej viacerých funkciách:

- 1. prepravná** (transportná) - umožňuje pohyb krvi v tele,
  - privádza kyslík, živiny, hormóny a minerálne látky do buniek,
  - odvádza z buniek oxid uhličitý a odpadové látky.
- 2. termoregulačná** - udržiava stálu teplotu tela ( $37^{\circ}\text{C}$ ), vedie teplo z teplejších do chladnejších častí.
- 3. obranná** - ničenie choroboplodných mikroorganizmov (baktérií, vírusov a plesní).

**Stratám krvi** zabraňuje aj zrážanlivosť krvi.

Obehová sústava spolupracuje s ostatnými sústavami orgánov:

- **oporná sústava**- tvorba červených krviniek v kostnej dreni,
- **pohybová sústava**- krv zásobuje svaly kyslíkom a živinami,
- **dýchacia sústava**- privádza kyslík do krvi a odvádza oxid uhličitý,
- **tráviaca sústava**- cez steny tenkého čreva sa dostávajú živiny do krvi,
- **nervová sústava**- kontrola prietoku krvi v krvnom riečisku.