Мы зачастую не задумываемся о своем организме: какие процессы у нас внутри, что помогает нам жить, выполнять тяжелые физические и психологические нагрузки. Обычно работа внутренних органов воспринимается как что-то естественное, о чем не нужно задумываться. Особенно в молодости, когда кровь играет, и все горы кажутся по плечу. Даже на большие проблемы со здоровьем мы не обращаем внимания – организм молодой, все восстановит. «До свадьбы заживет» — так мы привыкли говорить, но этот подход изначально неверный, из-за него в более зрелом возрасте и случаются проблемы. Чтобы сохранить свое здоровье, нужно не только вести здоровый образ жизни, знать определенные правила, но и понимать, как устроен сам организм и все его части.

Начнем с важнейшего органа человеческого организма – сердца. Насос – вот с чем можно его сравнить. Оно имеет два предсердия, которые принимают кровь, и два желудочка, которые непосредственно качают кровь в организме. Сердце заставляет ее циркулировать по всей цепи сосудов, которая состоит из артерий, вен и капилляров.

Один из удивительных фактов о кровеносной системе — в обычном взрослом человеке длина кровеносной системы, — если выложить каждый сосуд друг за другом – около 100 000 километров, а площадь — более 5000 квадратных метров!

Сердце – это полый орган, который состоит из правого и левого желудочков, а также из

правого и левого предсердий. Венозная кровь, с малым содержанием кислорода, через полые вены попадает в правое предсердие. Затем, через клапан попадает в правый желудочек, а уже он перекачивает кровь дальше. Через легочные артерии кровь попадает в легкие, где обогащается кислородом, далее по легочным венам возвращается в левое предсердие. Через клапан — в левый желудочек, а уже потом в аорту, самую крупную артерию человеческого организма. Затем она доходит ко всем тканям организма, снабжая их кислородом. После чего по венам вновь попадает в правую часть сердца, и все заново. Это и есть круги кровообращения. Малый – от правого желудочка, через легкие и до левого предсердия, а от левого желудочка, через весь организм и до правого предсердия – большой.

Левые желудочек человеческого сердца состоит из самых больших и сильных сердечных мышц. Все потому, что он, перекачивая кровь по большому кругу кровообращения, должен преодолеть силу земного притяжения в нижних конечностях. Стенки желудочков состоят из трех слоев: наружного, среднего и внутреннего. Самая большая нагрузка приходится на средний слой, именно он сокращается и перекачивает кровь. В медицине обозначение среднего слоя мышц сердца — миокард, отсюда и название одного из самых распространенных инфарктов – инфаркт миокарда. Толщина миокарда зависит от нагрузок. Как и обычные мышцы, сердце адаптируется к нагрузкам, и желудочки также «накачиваются» (увеличиваются в размерах). В среднем, за 70 лет человеческое сердце, которое весит 250 грамм у женщин и 300 грамм у мужчин, бьется больше 2,5 миллиардов раз. За свою жизнь оно перекачивает такое количество крови, что для его перевозки человеку потребовалось бы 4 миллиона вагонов! А при занятиях спортом, через сердце проходит от 4 до 8 раз больше крови, и оно сокращается со скоростью около 200 ударов в минуту. Количество сокращений регулирует нервная система – одни импульсы увеличивают, а другие – уменьшают.

Уникальность сердца, кроме всего прочего, состоит в том, что это единственный орган, способный вырабатывать электричество. Эта способность позволяет полностью автоматизировать процесс работы сердца. Среднее количество сокращений без нервной и гормональной стимуляции составляет 70 ударов в минуту, но у тренированных людей этот показатель меньше. Ученые выяснили, что энергия, которая расходуется сердцем за сутки, достаточна, чтобы поднять на 14 метров груз, масса которого 900 килограмм.

Для улучшения работы сердца необходимо вести активный образ жизни. Можно, например, заниматься аэробными нагрузками, способными увеличить вашу выносливость. В противном случае, если вы будете только сидеть или, того хуже, лежать, ваши мышцы будут получать недостаточное количество кислорода, что вызовет кислородное голодание и из-за этого в них будут собираться вредные вещества, которые способствуют быстрому износу сердечной мышцы. Заботьтесь и тренируйте

сердце с детства.

Сайт "Здоровая Россия"