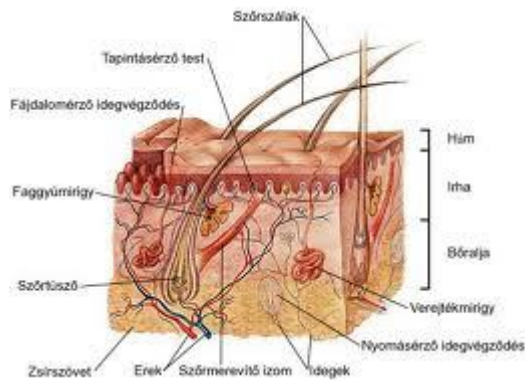


Emberi test

Bőr



Szervezetünk védelmi vonala.

Testünket kívülről borítja és belőről védi. Szepe védi a belső szerveket a kiszáradástól és fertőzéstől, kapcsolatot tart a külvilággal és a belső szervek között és részt vesz a betegség elleni védelemtől.

Verejtékmirigy a szervezet hűtését, párologtatást

Fagyú mirigy: Kiszáradás ellen véd

Bőr alja: zsíros szövet védekezés

Külsőelválasztásra mindig a bőrfelületére történik.

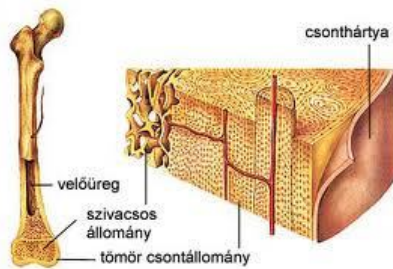
Pl.: könny, izzadság.

Test üregben. Pl.: nyálmirigy

Belsőelválasztás: termelt hormonokat és a vérbe önti a váladékukat.

Csontváz

Az ember mozgásának alapja belső váz, amire izomzat épül a részei koponya arckoponya és agykoponya.



Törzs csontváza a gerincoszlop. Csigolyák alkotják a gerincoszlopot.

Felső végtag függesztve van a vállöv, kulcscsont és lapockacsontból áll.

A medenceöv, a csípőízület kapcsolja az alsó végtagot.

szivacsos állomány: ebben van a csontvelő

tömör csontállomány: ebben találjuk a sárga velőt.

Csontbőr: ereket és idegeket tartalmaz.

Ízületi összekötetés

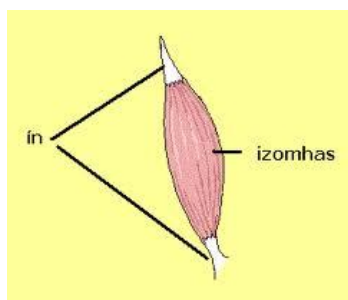


Pl.: vállízület, térd. Sérülései: rándulás, ficam

Váz rendszerünk felépítése: Csontok, porcok, kötőszövetiszallagok,

Mozgás aktív része a váz izom, harántcsikból áll, az izomfonalak és az izomsejtek összehúzódnak és elernyednek.

Mozgás létrejöttéhez szükséges: kettő ellentétes működéséhez izom és ízület.



Táplálkozás

Tápanyagok

1. Szénhidrátok: kenyér, tészta, csokoládé
2. Fehérjék: húsk, tejtermékek
3. Zsírok: vaj, olaj, zsír,
4. Ásványi anyagok: zöldség, gyümölcs
5. Vitaminok: zöldség, gyümölcs
6. Víz: ivó víz



Szájüreg

Fogak: harapás és rágás

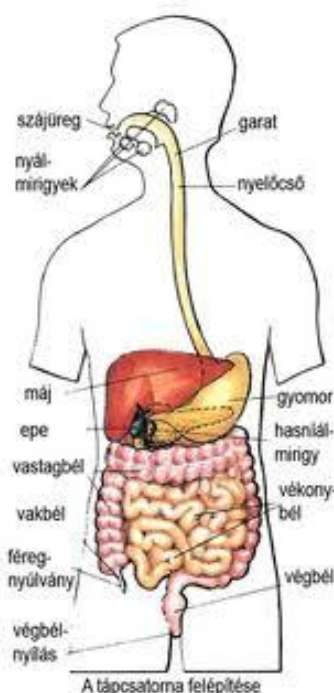
Évente fogorvoshoz kellene menni fogak ellenőrzésére illetve a szájüreget.

6- hónapos kortól: Tejfogak 20 db.

6- éves kortól: maradandó, serdülőkorig 28 db,

bölcességfog 4 db

4 db metcő, 2 db szem, 10 db tápfog



Szájüregben 3 pár nyálmirigy van PH: hidrogénion

- PH 7
- ami láz enzim: keményítőt bontja

Gyomor PH: 2, gyomornedv: Pepsin + sósav, fehérjét bontja, aminosavakká.

Máj: epét termel, bontja a zsírokat, szénhidrátokat, glikokén formába raktározza. rengeteg méreganyagot és színező anyagokat epe: HP 8

Hasnyál: PH 8+ termeli az inzulint is,

Emésztőnedv: Tripszin: fehérjéket bontja, HASNYÁLAM ILÁZ

Vékonybél: PH 8, a vékonybél felszínfelülete $200m^2$,

cukor, aminosav, vérkeringésbe kerül

zsírok, nyirokrendszerbe kerül.

a maradék fehérjék, zsírok, szénhidrátok, bontja le a vékonybél

Vastagbél: 1,5m hosszúságú, a víz és az ásványi sókat szívja fel a Cellulóz

baktériumműködés közben B-vitamin egyik összetevőjét állítja elő,

anyag cseréit a káros baktériumok elszaporodását akadályozza meg.

Hasmenés: víz nem szívódik fel, oka: gyulladásfertőzés, romlott étel.

Az utolsó szakasz a végbélben és a végbélnyíláson távozik. székletürítés

hasizom préselő mozgása, végbél záróizom, peristaltik izommozgás

Féregnyúlvány, nyirok szerv.

A betegségek megelőzése egészséges életmód, szűrővizsgálatok.

Egészséges táplálkozás: fontos tápanyag minősége és aránya,

Fehérjék készen vesszük fel, szervezet keveset raktároz belőle: hús, tojás, tej

Zsírok: magas energiatartalom, vitaminok az oldószerei és a terítetlen zsírsavakat készen vesszük fel: olaj

Szénhidrátok növényi rost

Vitaminok: vízben oldódó: B és C

Zsírban oldódó: A,D,E

Alkoholizmus

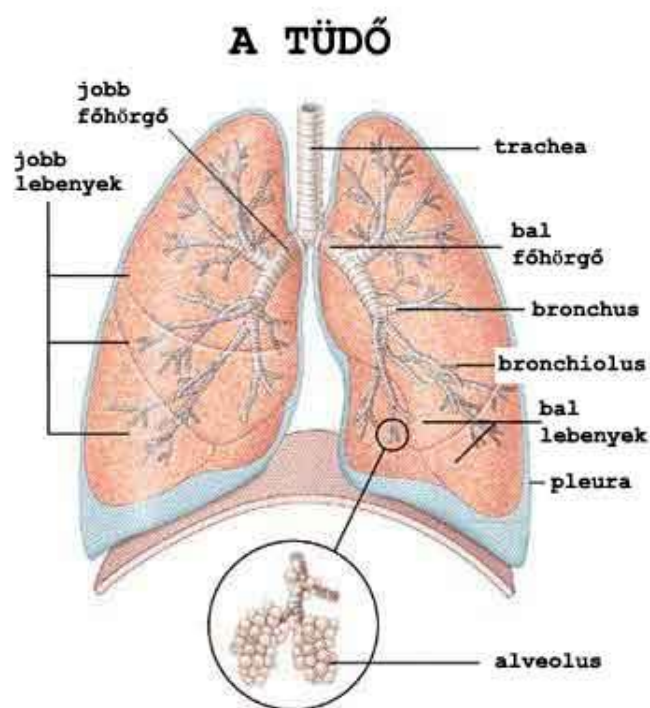
Addiktológia: függőséggel foglalkozó tudomány.

A mértéktelenség magába hordozza a büntetést. Magyarországon népbetegség, kb. 1 millió embernek van alkohol problémája.

Alkoholizmus kivédése:

1. Nem kell mindennap inni. (hosszútávon mindig több kel.)
2. Napközben ne igyunk sose! Csak este otthon munka után, csak annyit hogy másnap tudjunk dolgozni. Nem mindegy hogy mennyit és milyen minőséget iszunk.
3. Gyógyítás családi segítség, elvonókúra, és végül a **vadlibák.**

Légzés



Gázcsere széndioxid és az oxigén cseréje.

Tüdő térfogata 5 l.

1 perc alatt 16X veszünk levegőt.

1 lélegzetvételnél 0,5 l levegőt szívunk be.

Tüdő légzőt felülete 100 m²

Tüdő légzőfelülete a légbolyhok összesége.

Tüdő mozgása: passzív

a tüdő passzív mozgása a borda közötti izmok és

a rekesz izom biztosítja, a légzőszegíti a kettős falu mellhártya.

