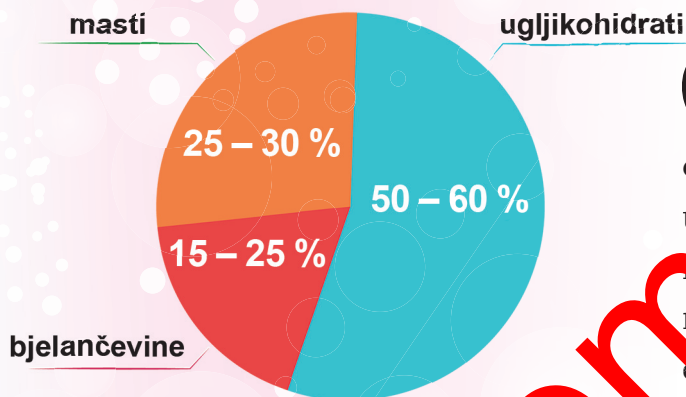




ŠTO UZROKUJE PREHLADU?

Prehladu uzrokuju različiti virusi, a najčešće rinovirus. Infekcija gornjih dišnih puteva širi se kapljičnim putem. Kada prehladena osoba kašlje ili kiše, prenosi virus na drugu osobu. Virus u tijelo druge osobe ulazi kroz usta, nos ili oči.

UGLJIKOHIDRATI, MASTI I BJELANČEVINE

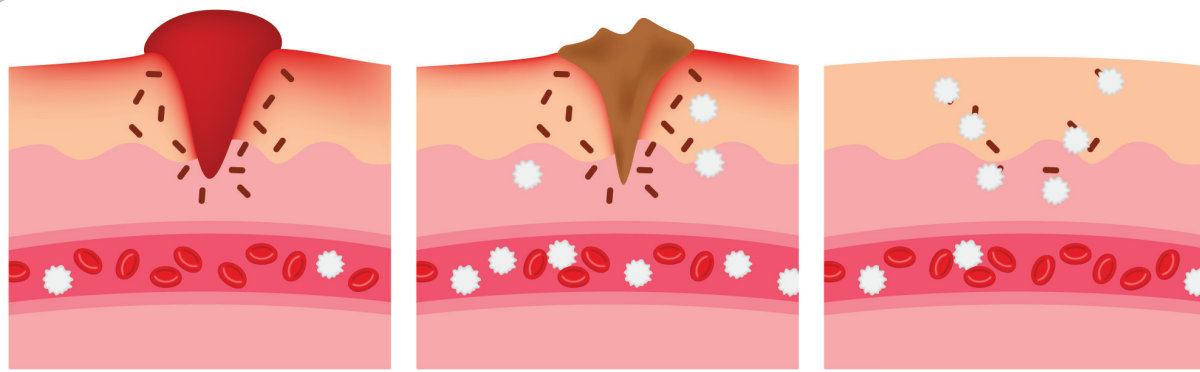


DAJU LI MASTI VIŠE ENERGIJE OD UGLJIKOHIDRATA?

Organizam brže dobiva energiju iz ugljikohidrata nego iz masti. Ipak, masti daju dvostruko više energije od ugljikohidrata. Dok iz jednog grama ugljikohidrata dobivamo 4 kalorije, iz svakog grama masti dobivamo čak 9 kalorija. Zdrave nezasićene masti nalaze se u ribi, avokadu, maslinama, siru, orašastim plodovima, sjemenkama i biljnim uljima, osobito maslinovom.

KOJI NAM DIO NAŠEG TIJELA POMAŽE U BORBI PROTIV INFEKCIJE?

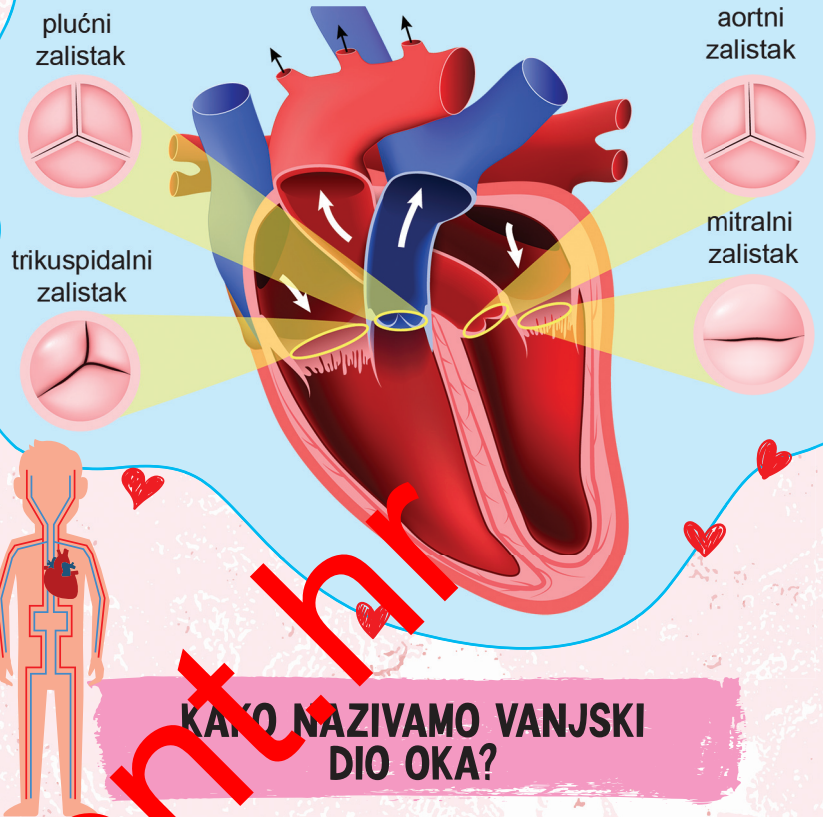
Bijela krvna zrnca ili leukociti sastavni su dio našeg imunološkog sustava i pomažu nam u borbi protiv infekcije. Leukociti nastaju u koštanoj srži, a nalaze se u krvi i limfnom tkivu. Oni uništavaju klice u tijelu i čine 1 % naše krvi. U kapi zdrave krvi odrasle osobe nalazi se 7 000 – 25 000 leukocita.



KOLIKO ZALISTAKA IMA U SRCU?

Srce ima četiri vrste zalistaka koji osiguravaju da krv teče u jednom smjeru, a sprječavaju vraćanje krvi u suprotnom smjeru. Mitralni i trikuspidalni zalistci reguliraju protok krvi iz pretklijetki u klijetke. Aortni i plućni zalistci reguliraju protok krvi iz klijetke prema van. Oslabljeni ili oštećeni srčani zalistak može poremetiti protok krvi, a ozbiljno oštećenje zalistka može uzrokovati zatajenje srca. Veliki broj operacija srca izvodi se zbog popravka ili zamjene srčanih zalistaka.

SRČANI ZALISTCI

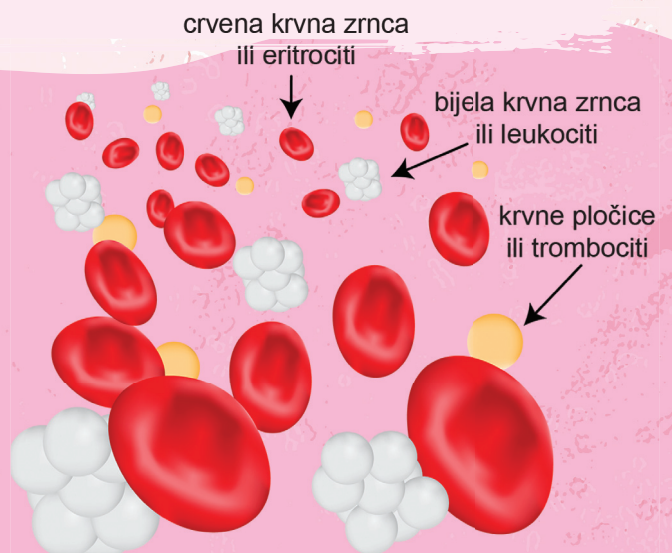


KAKO NAZIVAMO VANJSKI DIO OKA?

Vanjski sloj oka čine bjeloočnica i rožnica. Bjeloočnica je čvrsta, tvrdo-elastična, bjeličasta i neprozirna opna, a rožnica je prozirna kupola na prednjoj strani oka. Bjeloočnica je žilava i štiti oko, a vidljiv je jedan njezin dio. Kroz rožnicu svjetlost ulazi u oko. Unutarnji sloj očne jabučice čini nježna, poluprozirna membrana koja se naziva mrežnica.

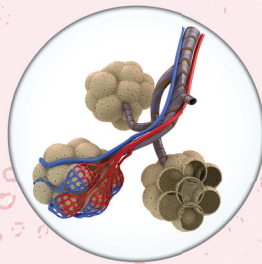
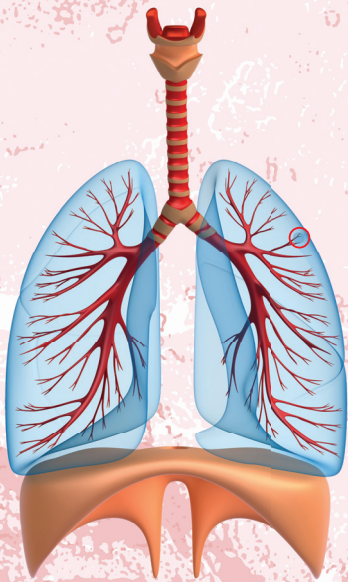
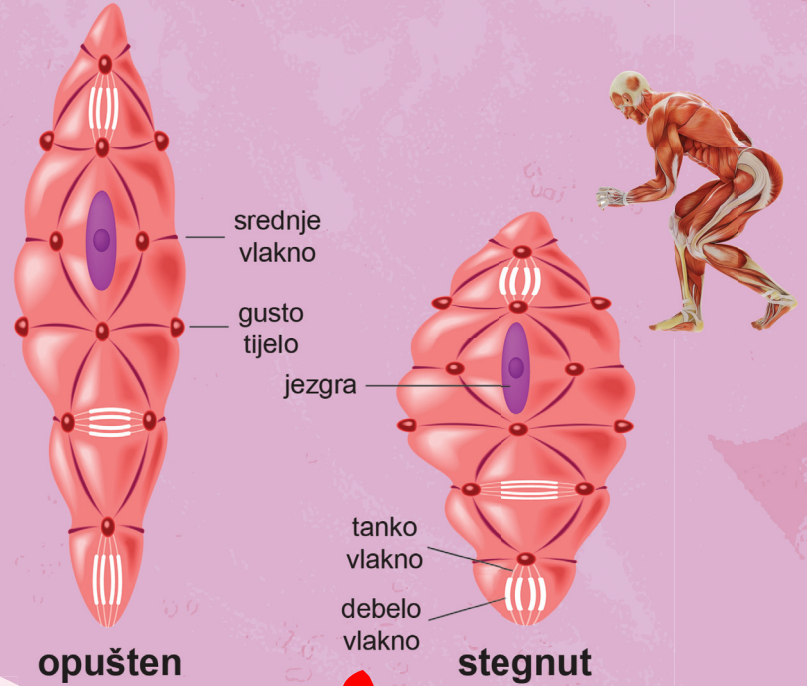
KOLIKO BRZO TIJELO NADOMJESTI DONIRANU KRV?

Plazma se u krvi nakon darivanja nadoknađuje već za približno 24 sata, ali da bi se broj crvenih krvnih stanica ili eritrocita vratio u normalu, potrebno je 4 do 6 tjedana. Tijelo u jednoj sekundi stvara 2 milijuna novih eritrocita. U tijelu prosječne odrasle osobe ima oko 5 litara krvi. Tijekom jednog darivanja krvi obično se daruje pola litre.



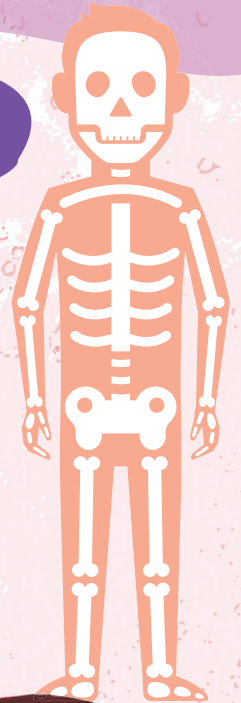
ŠTO SU MIŠIĆI I KOLIKO IH IMA U LJUDSKOM TIJELU?

Mišići su stezljivo meko tkivo koje omogućuje kretanje. Dijele se na glatke, poprečnoprugaste i srčane mišiće. Mišićni sustav obuhvaća 650 mišića koji omogućuju razne položaje i pokrete tijela ili pomažu cirkuliranju krvi. S pomoću mišića ljudi podižu i nose, guraju ili vuku stvari, trče ili hodaju.



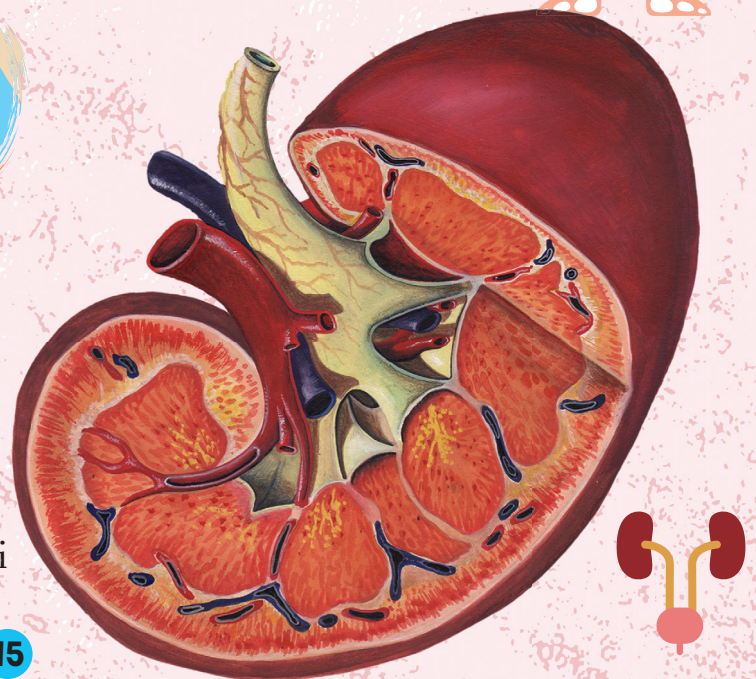
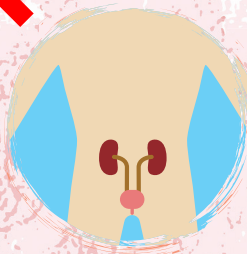
KOLIKO KISIKA UDIŠEMO IZ ZRAKA?

Zrak koji udišemo sadrži oko 21 % kisika. No, zrak također sadrži 78 % dušika te male količine drugih plinova uključujući ugljični dioksid (CO_2), argon i metan. Iako udišemo zrak s oko 20 % – 21 % kisika, oko 15 % tog kisika izdišemo, a s svakim udahom zraka u tijelu ostaje preostalo 5 % kisika. Taj kisik iz pluća prelazi u krv, a iz krvi u tkivne stanice gdje se mijenja u CO_2 .



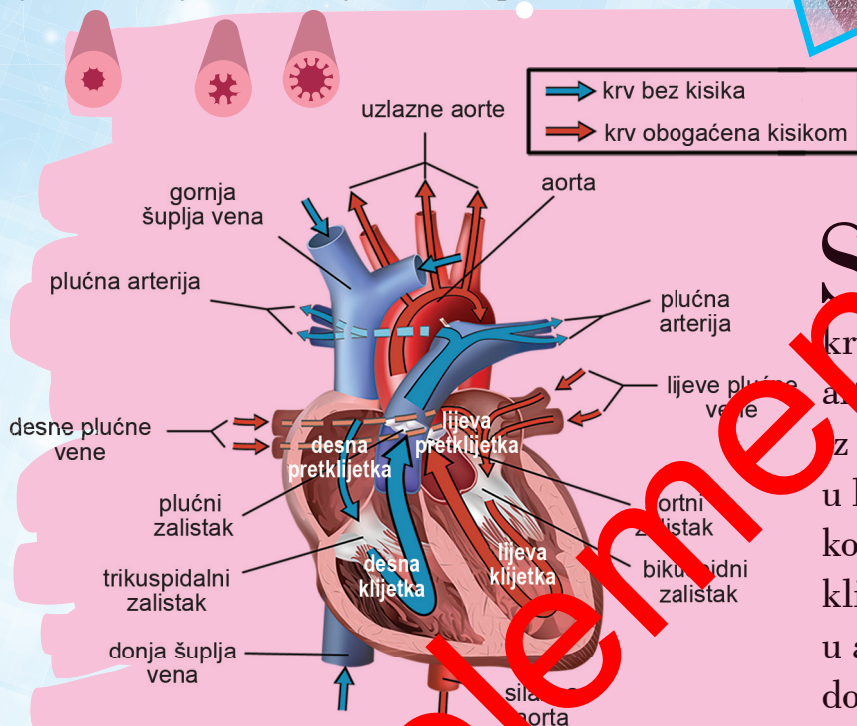
KOJA JE ULOGA BUBREGA?

Naša dva bubrega oblika zrna graha smještena su jedan nasuprot drugome u gornjem dijelu trbušne šupljine i naslanjaju se na leđne mišiće. Najvažnija funkcija koju obavljaju jest čišćenje krvi od otpadnih tvari. Osim izlučivanja mokraće bubrezi održavaju ravnotežu vode i soli u tijelu te reguliraju krvni tlak i proizvodnju crvenih krvnih stanica.



ŠTO JE HIPOTERMIJA?

Hipotermija je stanje snižene tjelesne temperature, kad ona padne ispod 35 °C. Događa se zbog izloženosti izrazito hladnom vremenu, kupanja u vrlo hladnim vodama ili slično. Blaga hipotermija očituje se drhtavicom i zbunjenošću, ali se lako može liječiti. Umjerenu hipotermiju teže je liječiti, dok teška hipotermija može biti smrtonosna i ljudi trebaju hitnu liječničku pomoć.

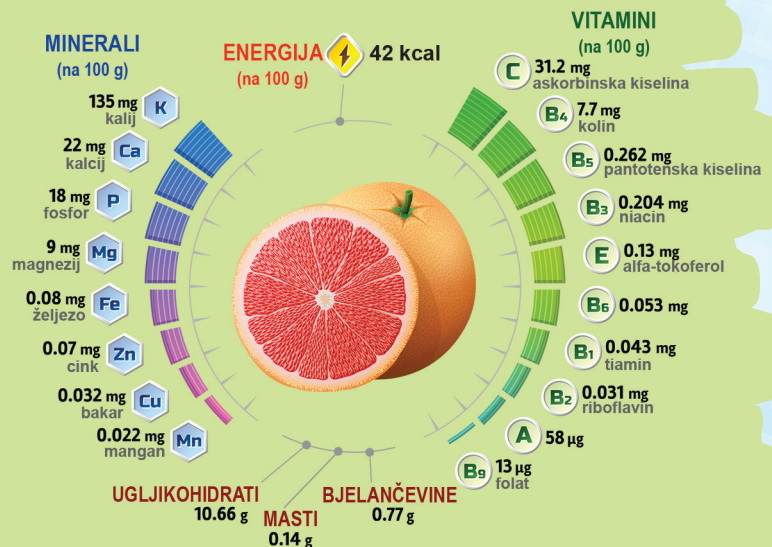


KAKU KRV ULAZI U UNUTARNJE ORGANE?

Srce je ključni dio tjelesnog krvotoka. Srce i mreža krvnih žila koja uključuje vene, arterije i kapilare, prenose krv u i iz svih dijelova tijela. Kada krv uđe u lijevu pretkljetku, srce ju svojim kontrakcijama ubacuje u lijevu klijetku. Ta krv bogata kisikom odlazi u aortu i dalje arterijama i kapilarama dopijeva u sve unutarnje organe.

MOŽE LI SE IZLIJEČITI SKORBUT?

Nedostatak vitamina C ili skorbut uzrokuje osjećaj slabosti, umor s bolovima u rukama i nogama. Ako se ne liječi, uzrokuje bolesti desni, ispadanje zuba, gubitak ili lomljivost kose te smanjenje crvenih krvnih stanica. U prošlosti su od skorbuta posebno patili pomorci. Škotski prirodoslovac i liječnik James Lind slučajno je otkrio da se skorbut može spriječiti unosom citrusa. Skorbut se danas lako liječi povećanim unosom vitamina C.



KOJE ZVUKOVE ČUJEMO?

Zvukovi koje čujemo imaju frekvenciju u rasponu od 20 do 20 000 herca (Hz). Frekvencija zvukova koje obično svakodnevno slušamo iznosi od 250 do 6 000 Hz. Glasnoća ili intenzitet zvukova koje čujemo mjeri se pak u decibelima (dB). Možemo čuti čak i zvukove od 0 dB, a zvukovi glasniji od 85 dB mogu uzrokovati gubitak sluha.



KOLIKO KOSTIJU IMA LJUDSKO UHO I KOJA JE ULOGA UŠNE ŠKOLJKE?

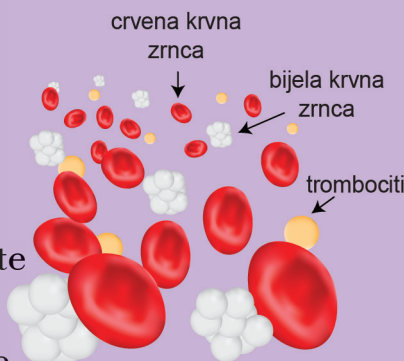
Slušne kosti su tri su sićušne kosti u srednjem uhu: čekić, nakovanj i stremen. Jedinim vidljivim dio uha je uška ili ušna školjka. Nabori uške usmjeravaju zvuk kroz vanjski zvučnik do bubnjića. Zvuk uzrokuje vibriranje bubnjića i košćica te dopire do pužnice u unutarnjem uhu, koja ga pretvara u živčane impulse koji se šalju u mozak.



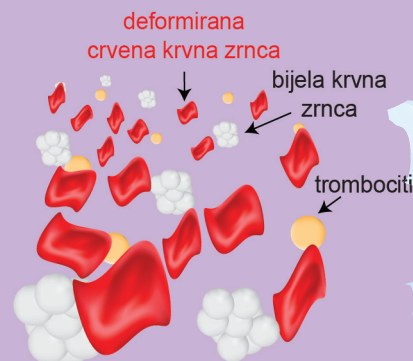
ŠTO UZROKUJE TALASEMIJU?

Talasemija je skupina nasljednih bolesti uzrokovanih genetskim mutacijama. Organizam ljudi koji pate od talasemije proizvodi malo ili nimalo hemoglobina. On je u crvenim krvnim zrnima zadužen za prijenos kisika u tijelu. Zbog toga pacijenti pate od anemije, ostaju bez daha, brzo se umaraju i trebaju im stalne transfuzije krvi. Zasad ne postoji lijek za talasemiju.

ZDRAVA KRV

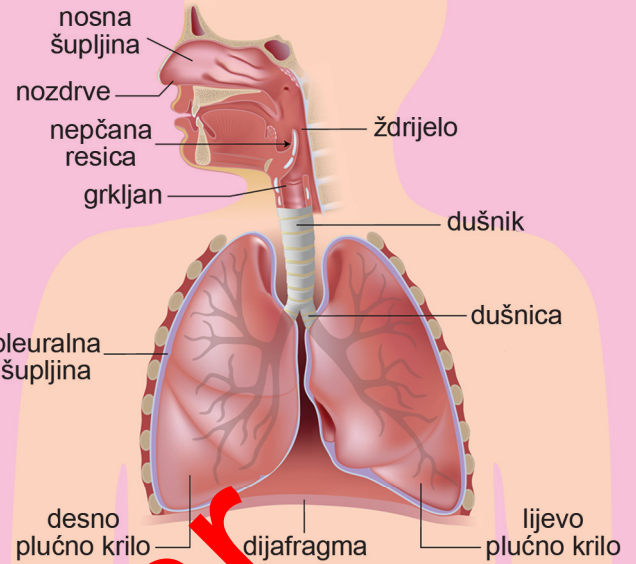


TALASEMIJA



ŠTO JE DISANJE?

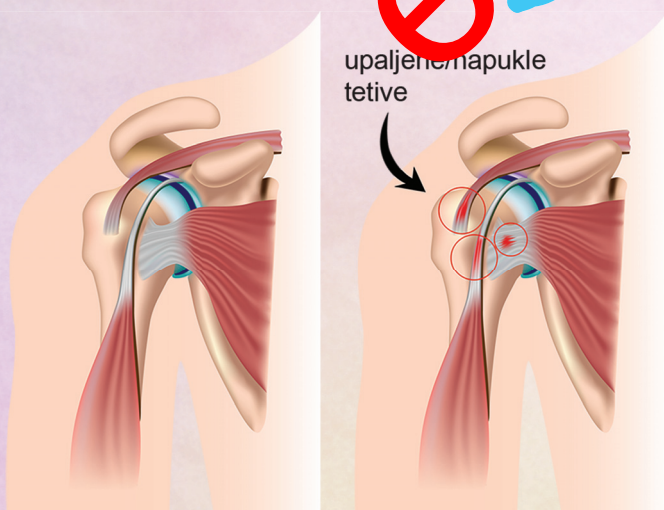
Disanje je najvažniji životni proces, a naša pluća omogućuju nam da udišemo kisik i izdišemo ugljični dioksid. Neko vrijeme možemo biti bez hrane i vode, ali ne i bez kisika. Dišni sustav sastoji se od nazalnih zračnih prolaza, grla, dušnika i dviju dušnica nalik cijevima koje prenose zrak u pluća. Kroz pluća dio kisika iz zraka ulazi u krvotok do stanica, dok se ugljični dioksid prenosi u obratnom smjeru i izdiše s ostatkom zraka.



KOLIKO VRSTA STANICA POSTOJI U NAŠEM TIJELU?

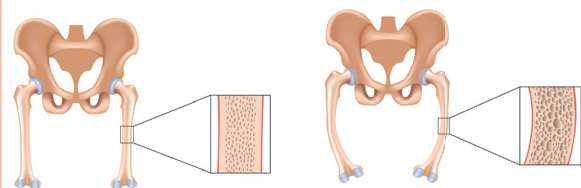
Svi ljudi, životinje i biljke građeni su od stanica. Ljudsko tijelo ima oko 200 vrsta stanica, a unutar svake vrste postoji 20 različitih struktura. Različite stanice obavljaju različite zadatke. Glavne vrste stanica koje upravljaju funkcijama cijelog tijela jesu mišićne i živčane stanice te crvena krvna zrnca.

KOJE BOLESTI MOGU UTJEČATI NA NAŠE KOSTI?



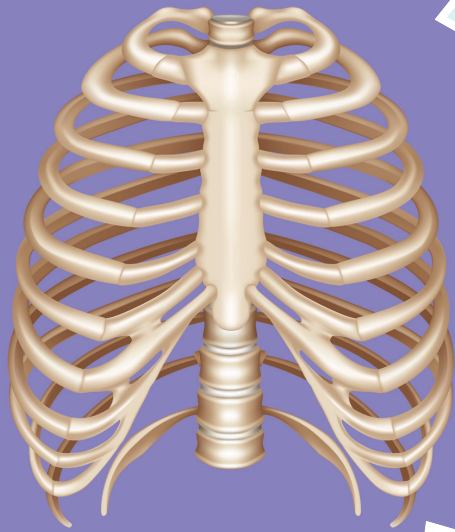
OZLJEDA RAMENA

RAHITIS

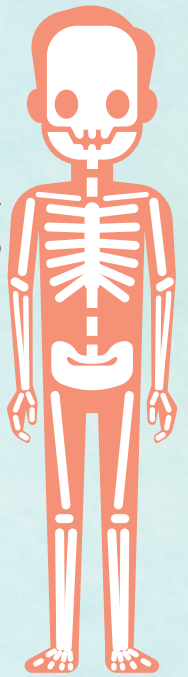


Glavni uzrok abnormalnosti koštanog sustava mogu biti lomovi i ozljede te bolesti kostiju. Postoje razne bolesti kostiju, primjerice različite vrste tumora ili metaboličke bolesti poput osteomalacije i rahitisa koje uzrokuje manjak kalcija ili Pagetove bolesti kostiju i osteoporoze.

KOLIKO PARI REBARA IMAMO?



Čovjek ima 12 pari rebara koja štite organe u prsnoj koši. Pričvršćena su za prsne kralješke. Prvih sedam parova spojeno je hrskavicama s prsnom kosti i ta se rebra nazivaju „pravim rebrima“. Osmi, deveti i deseti par rebara s prsnom kosti nije spojen direktno već dijele hrskavičnu vezu pa se nazivaju „lažnim rebrima“. Posljednja dva para čine kraća rebra koja nisu povezana s prsnom kosti niti drugim rebrima pa su stoga poznata kao „plutajuća rebra“.

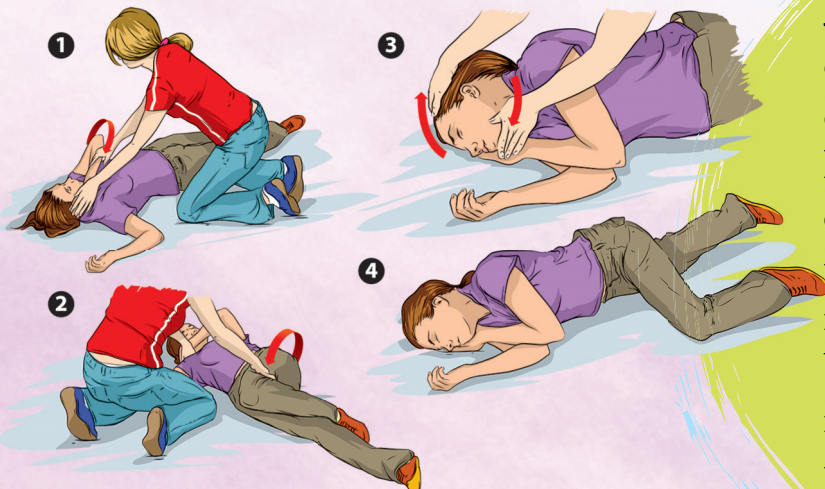


KOLIKO RAZLIČITIH MIRISA MOŽE RAZLIKOVATI LJUDSKI NOS?

Ranije se vjerovalo da naš nos može razlikovati 10 000 različitih mirisa. Američki su znanstvenici utvrdili da naš nos može razpoznati oko 1 trilijun različitih mirisa. Dok udišemo, molekule mirisa u zraku vežu se na receptore na našem nosu i šalju signale u mozak.

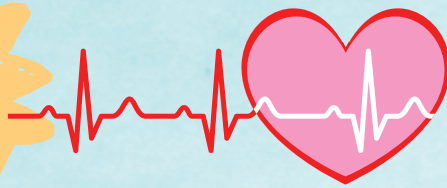


ŠTO UZROKUJE EPILEPSIJU I KAKO SE LIJEČI?

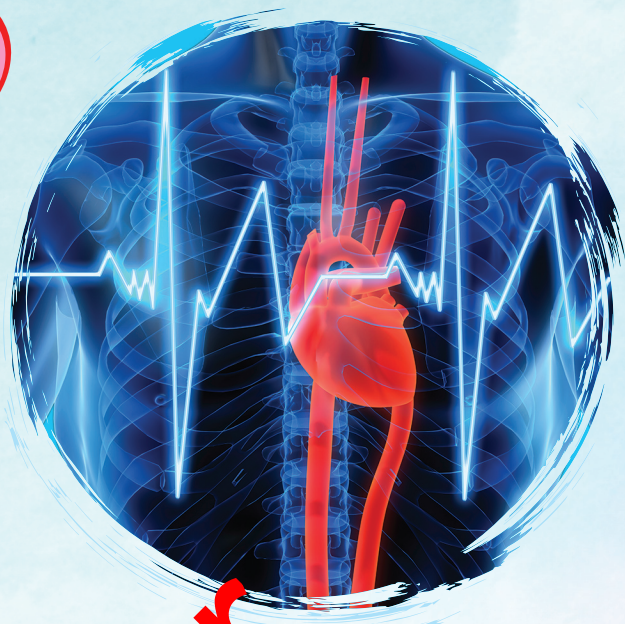


Epilepsiju ili padavicu obilježavaju napadaji uzrokovani neispravnom električnom aktivnošću mozga. To je čest neurološki poremećaj koji pogađa ljude bilo koje dobi. Između ostalog, oboljela osoba može imati grčeve s trzanjem ruku ili nogu, kratke periode nesvjestice ili iznenadnu ukočenost. Većina oblika epilepsije je neizlječiva, ali može se regulirati lijekovima, posebnom prehranom ili operacijom.

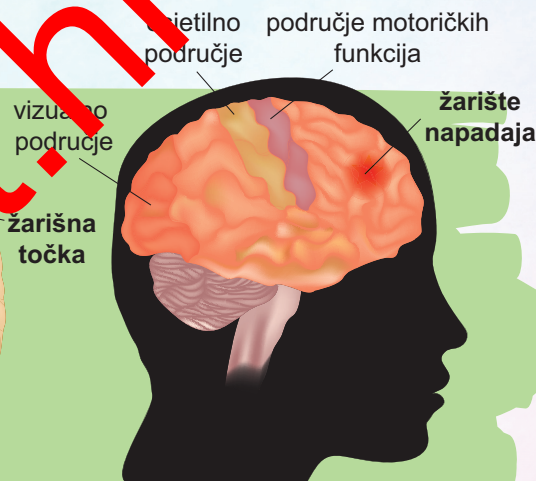
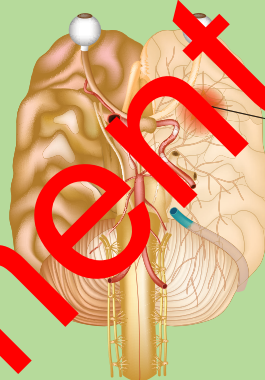
KOLIKO BRZO KUĆA LJUDSKO SRCE?



Ljudsko srce kuća brzinom od 72 otkucaja u minuti, oko 100 000 puta u danu. Brzina otkucaja srca, puls, važan je pokazatelj zdravlja. Puls je broj otkucaja, tj. stezanja i opuštanja srca unutar jedne minute. Puls se povećava tijekom fizičkih aktivnosti, a u prosjeku iznosi od 60 do 100 otkucaja u minuti tijekom mirovanja.



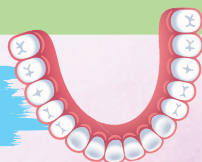
MOŽE LI ODREĐENA HRANA UBLAŽITI EPILEPTIČNE NAPAJE?



Oko 60 % ljudi s epilepsijom nakon uzimanja lijekova nema napadaje. Oboljelima se također preporučuje posebna dijeta s niskim udjelom ugljikohidrata i visokim udjelom masti, uključujući slaninu, maslac, jaja, majonezu, masno vrhnje, orašaste plodove, ribu, sireve, povrće i voće, posebno avokado. Istraživanja su pokazala da su se napadaji smanjili kod 29 % pacijenata koji su bili na modificiranoj Atkinsovoj dijeti i kod 32 % pacijenata koji su bili na ketogenoj dijeti, i to za oko 50 %.



ČEMU NAM SLUŽE ZUBI?



Zubi nam pomažu da dobro usitnimo i sažvačemo hranu kako bi se lakše probavila. Odrasli ljudi imaju 32 zuba koji se sastoje od sjekutića, očnjaka, pretkutnjaka i kutnjaka. Hranu grizemo i odsijecamo s pomoću 8 oštih prednjih zuba sjekutića. Očnjaci, dugi, šiljasti zubi s obje strane sjekutića, također se upotrebljavaju za trganje hrane. Pretkutnjaci i kutnjaci ili veliki, ravni zubi na stražnjoj strani usta pomažu u usitnjavanju hrane tijekom žvakanja.



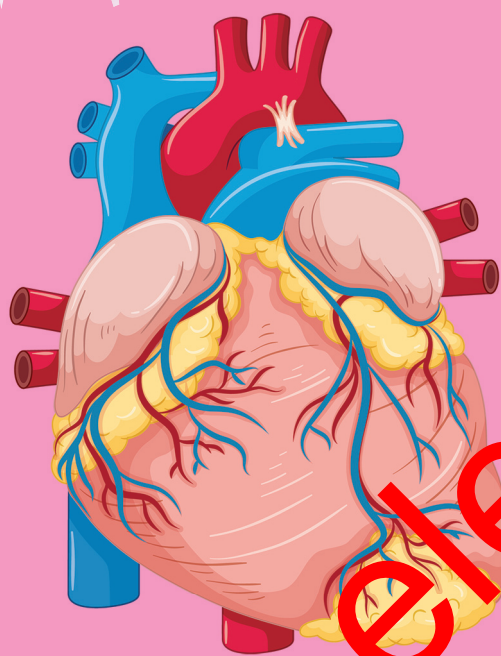
ŠTO SE MOŽE LIJEČITI HIDROTERAPIJOM?

Hidroterapija je oblik alternativne medicine u kojoj se za opuštanje ili liječenje nekih bolesti upotrebljava voda. Upotrebljava se voda različite temperature u zatvorenim prostorima ili na otvorenom. Hidroterapija uključuje tople kupke, parne kupelji, masaže ili vježbe u bazenu. Donekle pomaže osobama koje pate od osteoartritisa i reumatoidnog artritisa, a pomaže i pri oporavku nakon napornih sportskih natjecanja ili treninga.



KOLIKI JE NORMALNI KRVNI TLAK ODRASLE OSOBE?

Krvni tlak je pritisak krvi na stijenke krvnih žila. Mjerenjem se iskazuju dvije vrijednosti: sistolički ili gornji i dijastolički ili donji tlak. Normalne vrijednosti za odraslog čovjeka su 120/80. Ako se ljudi razbole ili dožive šok, njihov će se krvni tlak vjerojatno promijeniti, uzrokujući slabost i iscrpljenost. Hipertenzija je naziv za povišeni krvni tlak, dok je hipotenzija naziv za sniženi krvni tlak.



ŠTO JE AORTA?

Aorta je glavna i najveća arterijska žila u tijelu. Izlazi iz lijeve srčane klijetke, glavne mišićne pumpe srca. Krv se iz lijeve klijetke preko aortnog zalistka ubrizgava u aortu koja je šalje u ostatak tijela. Visoki krvni tlak, pušenje ili određeni poremećaji mogu uzrokovati proširenje ili aneurizmu aorte, aterosklerozu ili luetični aortitis.

KOJIM DIJELOM NAŠEG TIJELA UPRAVLJA LIJEVA STRANA MOZGA?

Lijeva strana mozga upravlja desnom stranom tijela, a desna lijevom. Dakle, lijeva strana mozga kontrolira pokrete desne strane tijela, desnu ruku i nogu, desno oko, uho i osjete. Desna strana mozga ima sličnu kontrolu nad lijevom stranom tijela.



KOJI DIJELOVI TIJELA NAJVIŠE SMRDE?

Znanstveno je dokazano da je čovjek najsmrdljivije živo biće. Jak miris dolazi od ispravanja ljudske kože. Najviše se osjeti smrad stopala, pazuha, intimnih dijelova tijela, a smrad se može osjetiti i iz usta ili kose.



ZAŠTO SU NEKE OSOBE LJEVORUKE?

Većina se ljudi koristi desnom rukom, no neki se za pisanje, hranjenje, vožnju ili igru koriste lijevom rukom. Kod ljevaka desni dio mozga ima dominantniju ulogu u upravljanju pokretima tijela.

