

TIẾT 2: CẤU TẠO HỆ TUẦN HOÀN, VỆ SINH HỆ TUẦN HOÀN

I. Tuần hoàn máu

- Tim: co bóp tạo lực đẩy máu đi qua các hệ mạch
- Hệ mạch: dẫn máu từ tim (tâm thất) tới các tế bào của cơ thể, rồi lại từ các tế bào trở về tim (tâm nhĩ)
- Hệ tuần hoàn: Lưu chuyển máu trong toàn cơ thể

II. Cấu tạo mạch máu: Hoàn thành bảng so sánh đặc điểm cấu tạo của động mạch, tĩnh mạch, mao mạch

Đặc điểm so sánh	1. Động mạch	2. Tĩnh mạch	3. Mao mạch
Cấu tạo thành mạch	3 lớp: biểu bì, cơ trơn và mô liên kết rất dày	3 lớp: biểu bì, cơ trơn và mô liên kết mỏng hơn	1 lớp biểu bì, rất mỏng
Lòng mạch	Hẹp	Rộng	Hẹp nhất
Đặc điểm khác	Phân nhánh ít hơn mao mạch, không có van	Có van 1 chiều	Nhỏ, phân nhánh nhiều
Chức năng	Đẩy máu từ tim đến các cơ quan với vận tốc và áp lực lớn	Dẫn máu từ khắp cơ thể về tim vận tốc và áp lực nhỏ	Trao đổi chất với tế bào

III. Chu kì co dẫn của tim

- Tim co dẫn theo chu kì.
- Mỗi chu kì gồm 3 pha:
 - + Pha nhĩ co: 0,1s
 - + Pha thất co: 0,3s
 - + Pha dẫn chung: 0,4s

IV. Vệ sinh hệ tuần hoàn:

- Cần bảo vệ tim mạch tránh các tác nhân có hại: Stress, giận giữ, hút thuốc lá, uống rượu bia, không ăn thức ăn nhiều mỡ ĐV, quá mặn...
- Cần rèn luyện hệ tim mạch thường xuyên, đều đặn bằng các hình thức thể dục thể thao, lao động, xoa bóp.