

## CO TO ZDROWIE I TECHNOLOGII?

### Znaczenie dla zdrowia

- Zdrowie to nie tylko nie jest chora.
- Oznacza to, fizycznego, psychicznego i społecznego dobrego samopoczucia.

### Trójkąt Zdrowia

- zdrowie fizyczne oznacza zdrowie organizmu
- Zdrowie psychiczne oznacza zdrowie umysłu.
- zdrowie społeczna oznacza formowanie dobrych relacji.

Jeśli wziąć któregoś z nich z daleka - trójkąt wali

### Zdrowy tryb życia -

- Zbalansowana dieta
- Regularne ćwiczenia
- działania Zdrowe
- Relaksacja
- Wyciąć szkodliwe działania, takie jak palenie

### Pomiar temperatury

- Wysoka temperatura ciała może oznaczać, że dana osoba ma infekcję.
- Niska temperatura ciała może być zbyt niebezpieczne.
- Temperatura może być mierzona z klinicznie lub termometr cyfrowy lub listwy gorączki na swoim czole.

### Pomiar tętna (tętno)

- Powolny spoczynku tętno może być oznaką sprawności.
- Wysoki puls spoczynkowy może prowadzić do chorób serca.
- Tętno może być mierzone za pomocą palca i STOPCLOCK lub cyfrowym MONITOR tętna

### Pomiar tkanki tłuszczowej

- Zbyt dużo tłuszczu w organizmie może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych.

- Zbyt mała ilość może oznaczać osobę jest niebezpiecznie cienka, albo chory.
- Tkanka tłuszczowa może być mierzona fałdu skórny kaliber lub organ FAT czujnika.

#### Low-tech vs high-tech

- Low-tech: tanie, wolniejsze, aby uzyskać wyniki, otwarte na ludzkie błędy.
- High-tech: drogie, wysokie alimenty, może być podłączony do komputera, aby uzyskać szybsze rezultaty.

#### Cięnienie krwi

- ciśnienie krwi jest ciśnienie krwi w naczyniach krwionośnych
- Można .To być mierzone za pomocą stetoskopu i Merkury manometr lub ciśnieniomierzem cyfrowym.
- Prawidłowa wartość: 120/80 (wysoka sylwetka - gdy serce pompuje niski wynik - gdy serce jest rozluźnione.).

#### Wysokie ciśnienie krwi

- Wysokie ciśnienie krwi jest ciśnienie krwi, który mierzy więcej niż 160/90.
- To może uszkodzić wnętrze tętnic i blokują je.
- Może to prowadzić do chorób serca i udaru mózgu.

#### Przyczyny wysokiego ciśnienia krwi

- Napężenie
- Mieć nadwagę
- Palenie
- Brak doświadczenia.
- Zbyt dużo alkoholu lub soli w diecie

#### Pomiar PEF

Przepływ Peak jest maksymalna prędkość, przy której powietrze może być wydychane.

To może być mierzona ze szczytem przepływomierz.

Osoby z astmą szczytowego przepływu środka, by sprawdzić ich stan: w ataku astmy, dróg oddechowych ulegają zwężeniu tak przepływ szczytowy idzie w dół.

Pomiar tkanki tłuszczowej

- Jak dużo tłuszczu osoba nosi może być mierzona za pomocą suwmiarki fałd skóry lub czujników tkanki tłuszczowej.
- Zarówno pokaz, jaki procent ciała wykonana jest z tłuszczu.

fałdu skórny zaciski

- Są pomiaru grubości fałd skóry w różnych miejscach na ciele.
- Te miejsca są zwykle powyżej biodra, pod łopatką, z przodu i z tyłu ramiona.
- Całkowita grubość odczytuje się przed stołem dać tłuszczu% ciała.

Korpus czujnika tłuszczu

- To może wyglądać jak zwykłe skale łazienka.
- Mijają słabego prądu elektrycznego przez osobę.
- W grubsze jesteś, tym większy opór do prądu nie ma ...
- Czujnik przekształca ten opór czytanie w% tkanki tłuszczowej rysunku

Można również obliczyć swój wskaźnik masy ciała (BMI) jako miara ile tłuszczu w organizmie. Jest ona obliczana na podstawie wzrostu i masy ciała.

Zagrożenia dla zdrowia

- Nadwaga i otyłość znacznie zwiększa ryzyko chorób serca i udaru mózgu, zapalenie stawów (Joint kłopoty), cukrzyca, niewydolność nerek, a także u kobiet, niepłodność.
- Będąc niedowagą może wykazać, że istnieje poważne choroby jak rak albo zaburzenia odżywiania, jak anoreksja.

Temperatura ciała.

Temperatura ciała może być mierzona różnymi termometrami:

o Termometr cyfrowy (high tech)

O termometr kliniczna (low tech)

Gorączka o pas

Normalna temperatura ciała ludzkiego

- Normalna temperatura ludzkiego ciała wynosi 37oC.
- Organizm stara się zawsze pozostanie w tej temperaturze.

Jeśli masz zbyt zimno:

- możliwość dreszcze, więc mięśnie produkują ciepło.
- Krew odchodzi od skóry i rąk i stóp do narządów ciała - więc masz błądy i ręce nie działają tak dobrze.

Jeśli nie rozgrzewkę:

- Jeśli temperatura ciała spada poniżej 35oC, dana osoba ma hipotermii.
- muszą być rozgrzane lub utraty przytomności i śmierć może spowodować.
- Małe dzieci i osoby starsze są szczególnie narażone na ryzyko - nie są dobre w kontrolowaniu własnego temperaturę.
- Górale i kajakarze muszą być świadomi zagrożeń związanych z hipotermii.

Jeśli masz zbyt gorąco:

- Pocisz, a twoje ciało stygnie, gdy wyparuje.
- Krew przechodzi do skóry z dala od narządów, dzięki czemu wyglądają czerwone i tracą więcej ciepła z powierzchni skóry.

Jeśli nie ostygnie:

- Jeśli temperatura ciała przekroczy 40oC dana osoba ma udar cieplny.
- Może się to zdarzyć w bardzo ciepłych i wilgotnych warunkach.
- Osoba udar cieplny musi zostać schłodzony szybko.
- W przeciwnym razie mogą one cierpieć drgawki, wpadają w śpiączkę i umiera.
- Niektóre zakażenia może również spowodować wysoką temperaturę ciała. Są to tak zwane stany gorączkowe.