

SERCE¹

instrukcja obsługi²

PRZEGLĄD OGÓLNY

Dane techniczne

WIELKOŚĆ → odpowiada wielkości pięści

WAGA → u dorosłego mężczyzny ok. 500 g

POJEMNOŚĆ

DOTYCZY DOROSŁEGO MĘŻCZYZNY

Przedsiónek		Komorą
Prawa (-y)	110–185 cm ³	160–230 cm ³
Lewa (-y)	100–150 cm ³	140–210 cm ³

CZĘSTOŚĆ AKCJI: od < 50 uderzeń/min (sen) do ponad 300 uderzeń/min (maksymalny wysiłek u zawodowych sportowców).

ZAPOTRZEBOWANIE ENERGETYCZNE: od 5,4 kcal/godz. (spoczynek) do 110 kcal/godz. (maksymalny wysiłek u zawodowych sportowców).

¹ Dotyczy zdrowego, prawidłowego serca.

² Tekst stanowi wynik moich 40-letnich doświadczeń lekarskich i nie zawsze jest zgodny z aktualnymi zaleceniami naukowych towarzystw lekarskich. Zalecenia Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego można znaleźć na stronie Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego www.ptkardio.pl.

Podstawowymi substratami energetycznymi mięśnia sercowego są glukoza i wolne kwasy tłuszczowe. Po posiłkach serce wykorzystuje przede wszystkim glukozę, natomiast w stanach głodzenia wolne kwasy tłuszczowe. Substratami energetycznymi mięśnia sercowego mogą być także kwas mlekowy i związki ketonowe.

ZAPOTRZEBOWANIE NA KREW (PERFUZJA WIĘNCOWA): w spoczynku ok. 250 ml/min; podczas wysiłku zwiększa się co najmniej dwukrotnie (rezerwa wieńcowa).

CIŚNIENIE KRWI: w tętnicy płucnej 25/10 mm Hg; w aorcie 120/80 mm Hg (skurczone/rozkurczone). Ciśnienie w jamach serca jest zmienne i zależy od fazy cyklu serca.

CZAS UŻYTKOWANIA: całe życie użytkownika.

Ważne wskazówki dotyczące zachowania bezpieczeństwa

Pomogą one zabezpieczyć się przed zagrożeniem obrażeniami ciała (do śmierci włącznie) i szkodami materialnymi (np. związanymi z kosztami leczenia czy utraty dochodów). Nieprzestrzeganie ich unieważnia wszystkie gwarancje (jak wiadomo, w życiu są tylko dwie rzeczy pewne – śmierć i podatki)³.

Ogólne wskazówki dotyczące zachowania bezpieczeństwa

Prawidłowe, zdrowe serce pracuje bez ograniczenia w czasie. Jeżeli jednak inna część organizmu użytkownika ulega uszkodzeniu czy zniszczeniu, także serce ponosi tego konsekwencje, a nawet przestaje pracować, co skutkuje śmiercią. Użytkownik powinien zatem dbać o cały organizm.

Zalecenia co do bezpieczeństwa pracy serca w znacznej mierze pokrywają się z zaleceniami dotyczącymi niezakłóconego i długotrwałego użytkowania pozostałych części organizmu użytkownika.

³ Tekst oryginalny; komentarze w nawiasach pochodzą od autora. Cały ten punkt dotyczy wyłącznie zdrowych użytkowników.