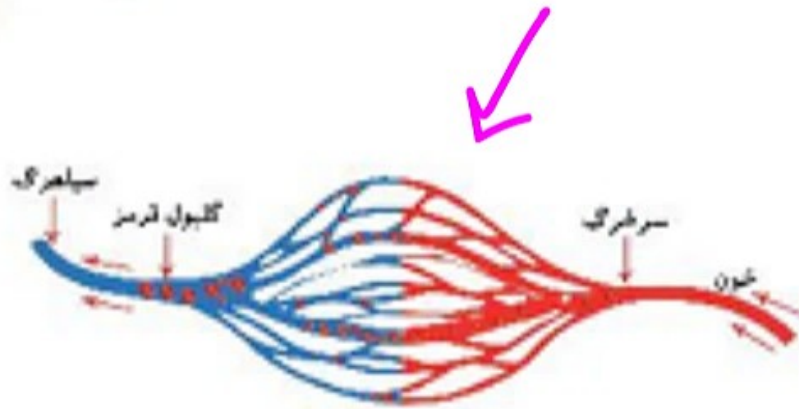


۳- مویرگ



رگهای بسیار باریکی هستند که سرخرگیها و سیاهرگیها را به هم متصل می کنند. جدار این رگها از یک ردیف سلول تشکیل شده است.

وظیفه این رگها رساندن (اکسیژن و مواد غذایی) به سلولها و دریافت (کربن دی اکسید و مواد زائد) از سلولهاست.

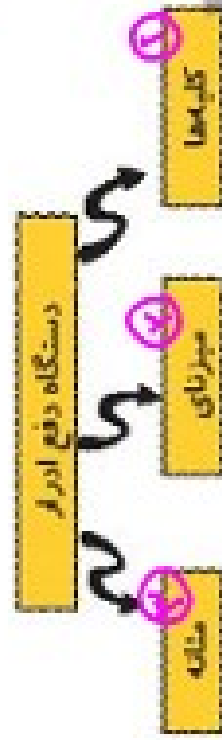
* جریان خون در تمامی رگهای بدن یکطرفه است و در غیر این صورت خون روشن و تیره با یکدیگر مخلوط شده و اکسیژن کافی به سلولها نمی رسد.



طبق توصیه پزشکان برای داشتن قلب سالم باید به نکات زیر توجه کنیم:

- ★ دوری از غذاهای پرچرب و پر نمک
- ★ خوردن انواع میوه‌ها و سبزی‌ها
- ★ ورزش کردن

تصفیه خون



- ④
- ⑤
- ⑥
- ⑦

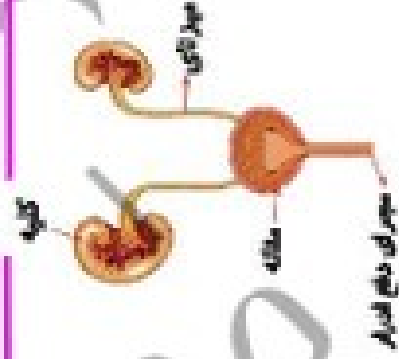
مواد دفعی که به وسیله شش‌ها تولید می‌شود باید از بدن خارج شوند. ^① کربن دی‌اکسید، آب، اوره و مقدار کمی نمک مهم‌ترین

مواد دفعی هستند که دفع می‌شوند. ^② اوره از تجزیه مواد پروتئینی تولید می‌شود و برای بدن سمی است.

کلیه‌ها

کلیه‌ها اندام‌های لوبیایی شکل هستند که در پشت شکم دو طرف ستون مهره‌ها قرار دارند.

کلیه‌ها دارای سرخرگ کلیوی (خون اکسیژن‌دار را به کلیه می‌آورد) و سیاهرگ کلیوی (خون را از کلیه خارج می‌کند) هستند.



۱- تنظیم آب بدن

۲- دفع مواد زائد مانند اوره و نمک اضافی

۳- تنظیم فشار خون توسط کلیه‌ها با دفع نمک و آب اضافی پلاسمای خون



نبض

اگر دو انگشت خود را روی مچ دست خود قرار دهید، یک حرکت منظم در زیر انگشتان دست خود احساس می‌کنید که به آن نبض می‌گویند.

هنگام عبور خون با فشار از جدار رگها، آن را مدام باز و بسته می‌کند که موجی در رگها ایجاد می‌کند. با عبور این رگ از روی استخوان مچ یا ناحیه گردن می‌توان آن را احساس کرد.

تعداد ضربان قلب با تعداد نبض برابر است.



خون: خون در تمام رگهای بدن جاری است و مواد غذایی و اکسیژن را به سلولهای بدن می‌رساند و مواد زائد و دفعی سلولها را می‌گیرد.

اجزای خون: در خون سلولهایی به نام گلبول قرمز وجود دارند که وظیفه جابه‌جایی اکسیژن و کربن‌دی‌اکسید به عهده آن‌هاست. گلبولهای سفید نیز وظیفه دفاع از بدن را به عهده دارند. ضربان قلب ما با تغییر فعالیت‌های ما تغییر می‌کند. هنگامی که شما ورزش می‌کنید و یا می‌دوید و یا کوهنوردی می‌کنید ضربان قلب شما افزایش می‌یابد. تعداد گلبولهای سفید از تعداد گلبولهای قرمز بسیار کم‌تر است.

پلاسما: بخش مایع خون را پلاسما می‌گویند که زرد رنگ است.