

Hur pumpar hjärtat blod?

Hjärtat är en viktig del av vår kropp. Det fungerar som en pump som flyttar blodet genom hela kroppen. Utan hjärtat skulle vi inte kunna leva. Blodet transporterar syre och näring till våra celler. Det hjälper också till att ta bort avfall och koldioxid.

Hjärtat som vi har är ungefär på storlek med en knytnäve. Det ligger i bröstet, mellan lungorna. Hjärtat är gjort av speciella muskler som kan dra ihop sig och slappna av. Det gör att blodet kan pumpas ut i hela kroppen. Hjärtat pumpar hela tiden, utan att vila.

Men hur fungerar det egentligen? Hjärtat har fyra rum: två förmak och två kammare. Den högra sidan tar emot blod som har varit i kroppen. Det blodet är syrefattigt. Den vänstra sidan pumpar ut syresatt blod till kroppen. Det betyder att blodet är fullt av syre, vilket vi behöver för att leva.

Blodets väg genom hjärtat

Blodet kommer in i hjärtat genom två stora kärl som kallas venar. Dessa kärl tar emot blod från kroppen. Det första steget är att blodet kommer till det högra förmaket. När förmaket är fullt, trycker det blodet ner i den högra kammaren.

När den högra kammaren är fylld med blod, drar den ihop sig. Det pumpas då ut till lungorna genom en annan stor blodåder som kallas lungartären. I lungorna får blodet syre. Det är där vi andas in syre från luften.

Sedan kommer blodet tillbaka till hjärtat. Det går in i det vänstra förmaket och så vidare till den vänstra kammaren. När den vänstra kammaren är klar, pumpar den ut blodet genom aortan. Aortan är den största blodådern i kroppen och fördelar blodet till hela kroppen.

Hjärtats arbete

Hjärtat arbetar hårt, även om vi inte alltid tänker på det. Det slår cirka 60 till 100 gånger per minut. Det betyder att hjärtat pumpar blod mer än 70 000 gånger varje dag. När vi tränar eller blir arga, slår hjärtat snabbare för att ge kroppen mer syre.

Det finns också små elektriska signaler i hjärtat som hjälper det att slå regelbundet. Denna elektriska aktivitet gör att hjärtat kan samordna sig, så både förmak och kammare arbetar tillsammans.

Det är viktigt att ta hand om sitt hjärta genom att äta nyttig mat, motionera

och sova bra. Om hjärtat inte fungerar som det ska, kan det leda till sjukdomar.

Varför är hjärtat viktigt?

Hjärtat är essentiellt för våra liv. Utan ett fungerande hjärta, skulle vi inte kunna leva. Det pumpar syresatt blod till alla organ, så de kan fungera ordentligt. Hjärnan, njurarna, levern och alla andra delar av kroppen behöver blod för att må bra.

Det är därför vi behöver veta hur hjärtat fungerar och hur vi kan ta hand om det. Genom att förstå vårt hjärtas arbete, kan vi göra bättre val för vår hälsa. Regelbunden motion, bra kost och att inte röka är några av de saker vi kan göra för att hålla vårt hjärta friskt.

Vårt hjärta gör mycket för oss. Det är en fantastisk muskel som behöver vår hjälp. Att lyssna på sitt hjärta och ta hand om det är viktigt.

Diskussionsfrågor

1. Varför är det viktigt att ta hand om sitt hjärta?
2. Kan du nämna några aktiviteter som är bra för hjärtat?
3. Vad händer i kroppen när hjärtat slår snabbare?

Såra ord

Definition

Fornmak Ett rum i hjärtat som tar emot blod.

Kammare Ett rum i hjärtat som pumpar blod ut i kroppen.

Syrefattigt Blod som har lite syre, som kommer från kroppen.

Syresatt Blod som har fått syre, som kommer från lungorna.

Aorta Den största blodådern i kroppen, som fördelar blodet.

Tags: [Okategoriserade](#)