

## BÀI 8: VỆ SINH CƠ QUAN TUẦN HOÀN

### Câu hỏi trang 18

Bạn có biết tim của chúng ta làm việc như nào không?



### Trả lời

- Trái tim gồm 4 ngăn, 2 tâm nhĩ ở phía trên và 2 tâm thất ở phía dưới, có chức năng như một máy bơm, bơm máu đi khắp cơ thể. Khi tim đập tạo áp lực đẩy máu cung cấp oxy và chất dinh dưỡng quan trọng đến các tế bào thông qua mạng lưới của động mạch. 2 tâm nhĩ của tim nằm phía trên có trách nhiệm tiếp nhận máu đã hết oxy từ tĩnh mạch và bơm xuống tâm thất phải. Tâm nhĩ trái nhận máu giàu oxy từ phổi và bơm vào tâm thất trái.

Tâm thất phải bơm máu từ tâm nhĩ phải vào động mạch phổi, các động mạch phổi sẽ gửi máu đến phổi và lấy oxy tại đây. Còn tâm thất trái, là nơi có cơ tim dày nhất, có nhiệm vụ chính bơm máu cho toàn cơ thể.

### **Câu hỏi trang 19**

Nên làm gì và không nên làm gì để bảo vệ tim mạch?

#### **Trả lời**

- Chúng ta nên làm:

- Hoạt động thể thao với cường độ vừa phải để có một trái tim khỏe.
- Ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng
- Giữ đầu óc luôn thoải mái, không áp lực

- Chúng ta không nên làm:

- Làm việc với cường độ quá sức, quá mệt.
- Sử dụng các chất kích thích: rượu, bia, thuốc lá, ma túy, ...