

- Hartritme: het aantal hartslagen per minuut.
- Hartritmestoornis: verstoring van het hartritme.
 - Bij een hartritmestoornis trekt het hart niet regelmatig samen.
 - Het kan ook zijn dat een deel van het hart niet meer goed samentrekt.
 - Hartritmestoornissen worden vaak veroorzaakt door langdurige stress.

11.5.2 Je kunt aangeven hoe je de kans op hart- en vaatziekten kunt verkleinen.

- Hart- en vaatziekten kun je vooral krijgen door erfelijke aanleg en door ongezond leven.
- Als je gezond leeft, is de kans op hart- en vaatziekten kleiner.
 - Rook niet.
 - Drink weinig of geen alcohol.
 - Eet gezond: gebruik weinig vet en zout.
 - Vermijd (langdurige) stress.
 - Zorg voor regelmatige lichaamsbeweging.
 - Vermijd te zware inspanning.
 - Zorg voor een gezond lichaamsgewicht.

BEGRIPPEN

hartinfarct

Hartziekte waarbij een deel van de kransslagaders verstopt is. Omdat dit deel van het hart geen bloed meer krijgt, sterft het af.

hartritme

Het aantal hartslagen per minuut.

hartritmestoornis

Verstoring van het hartritme.

BASIS 6

AFWEER

11.6.1 Je kunt beschrijven hoe je je tegen ziekteverwekkers kunt beschermen.

- Afweer is de verdediging van het lichaam tegen ziekteverwekkers.
 - Ziekteverwekkers kunnen virussen, bacteriën, schimmels of dieren zijn.
 - Ziekteverwekkers kunnen niet door de huid heen komen. Een laagje talg op de huid helpt bij de bescherming.
 - In de slijmvliezen van de mondholte, neusholte en longen gaan veel ziekteverwekkers dood.
 - Speeksel bevat stoffen die bacteriën doden.
 - Maagsap beschermt tegen infecties door voedsel. In het zure maagsap gaan veel ziekteverwekkers dood.
 - Koorts: stijging van de lichaamstemperatuur. Ziekteverwekkers kunnen door koorts minder goed vermenigvuldigen.
 - Sommige witte bloedcellen doden bacteriën door ze eerst in te sluiten. Andere witte bloedcellen maken antistoffen die ziekteverwekkers onschadelijk maken.
- Regelmatig handen wassen verkleint de kans op besmetting van ziekteverwekkers.
- Bij een infectie vermenigvuldigen ziekteverwekkers zich in het lichaam. Je kunt ziek worden.

11.6.2 Je kunt het belang uitleggen van inenting en antibiotica.

- Antibiotica: medicijnen die wel bacteriën doden, maar geen virussen, schimmels of dieren.
- Inenting (vaccinatie):
 - Een injectie met (delen van) dode of verzwakte ziekteverwekkers. Je wordt hier niet echt ziek van.