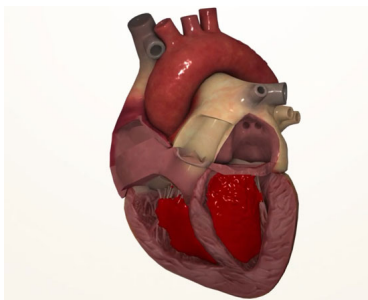


Ai cũng biết rằng trái tim là bộ phận hoạt động không ngừng nghỉ trong cơ thể con người, kể cả khi chúng ta chào đời cho tới khi vĩnh viễn. Tuy vậy, có một số điều mà nhiều người có thể chưa biết về trái tim:

- Trái tim một người trưởng thành có chiều dài trung bình từ 10-15cm (thông thường là từ 12-13cm). Trái tim của phụ nữ có trọng lượng trung bình từ 250-300g, còn trái tim nam giới nặng trung bình từ 300-350g. Hàng ngày, tim bơm khoảng 7.600 lít máu (trung bình từ 5-30 lít/phút) vào các mạch máu có độ dài tổng cộng gần 100.000km.

- Giữa trong điều kiện thông thường, mỗi phút tim đập 70 nhịp, thì trong vòng 70 năm, trái tim của một người bình thường đập hơn 2,5 tỷ nhịp và bơm 250 triệu lít máu.



- Cấu tạo của "bộ lọc tình yêu" khá đơn giản, gồm 4 ngăn (2 tâm thất và 2 tâm nhĩ) cách biệt với nhau và nối với nhau bằng các van tim.

- Trái tim con người đôi khi cũng nghỉ ngơi, điều này diễn ra trong thời điểm nghỉ ngơi là "tâm trương" (diastole), khi toàn bộ thân thể được thả lỏng.

- Hoạt động của trái tim do thần kinh và các hormone điều khiển. Hệ thống thần kinh có thể tăng hoặc giảm cường độ hay mức độ co bóp của tim. Thông qua việc, các hormone cũng có thể thay đổi cung cấp "bộ lọc tình yêu" này.

- Không thể tái tạo tế bào tim, vì thế ta cần nhận thức rõ tầm quan trọng của trái tim mình.
- Để tim hoạt động phù hợp, cần tránh những công việc nặng quá sức, nghỉ ngơi. Sử dụng thức phẩm chức năng và thực phẩm bổ sung vitamin, khoáng chất tốt cho tim.
- Khi đo huyết áp, người ta tính các chỉ số áp suất cao nhất và thấp nhất của mạch máu.
- Một máu người có thể tồn tại trong vòng vì không có máu cung cấp cho các cơ quan quan trọng trong cơ thể con người như não (nhận từ 15-20% tổng lưu lượng máu), thận (20%), và tim (5% lưu lượng máu đi qua).

Theo Vietnam+