

Ismerje meg a pulzusát



Milyen a pulzusa?

A pulzus:

- szívverés
- szívverés száma percenként (szívfrekvencia)
- szívritmus

A pulzus tapintására a legalkalmasabb terület a csukló hüvelykujj alatti területe. Testének más pontjain is tudja tapintani a pulzusát, például a könyökhajlatban, a lágyékban vagy a térdhajlatban.

Miért és mikor kell ellenőrizni a pulzust?

A pulzus ismerete azért fontos, mert jelezni tudja a rendellenes szívfrekvenciát és rendellenes szívritmust.

A pulzust érdemes a nap során több alkalommal (különböző tevékenységek előtt és után) ellenőrizni. A nap során a pulzusszám változik az aktivitásunktól függően. Ez teljesen normális. A nyugalmi pulzus mérését reggel közvetlenül felébredés után és este lefekvés előtt célszerű elvégezni.

Mennyi a normál pulzus?

60 - 100 ütés / perc.

Azonban számos természetes oka lehet annak, ha a pulzusa ennél lassabb vagy gyorsabb. Életkor, gyógyszerek, koffein, fizikai állapot, egyes betegségek, mint például szívbetegségek, stressz és szorongás.

Mikor van szüksége további tanácsra?

- Ha a pulzusa időnként vagy legtöbbször gyors, valamint rosszul érzi magát.
- Ha a pulzusa időnként vagy legtöbbször lassú, valamint rosszul, érzi magát.
- Ha a pulzusa időnként vagy legtöbbször szabálytalan ("össze-vissza ugrál"), valamint rosszul érzi magát.

Mivel mindannyian különbözőek vagyunk, nehéz egységes útmutatást adni. Vannak emberek, akiknek a pulzusa 100 ütés/perc fölött van, és vannak, akiknek kevesebb, mint 60 ütés/perc. A szabálytalan pulzus felismerése nehéz, mert a normál pulzus is lehet kis mértékben szabálytalan, amely magyarázható a légzésünk fázisainak váltakozásával. Orvoshoz kell fordulnia abban az esetben, ha a pulzus száma tartósan 120 ütés/perc fölött vagy 40 ütés/perc alatt van.

Translated by

IPACT INTERNATIONAL
PHARMACISTS FOR
ANTICOAGULATION
CARE TASKFORCE


Arrhythmia Alliance
www.heartrhythmalliance.org

