

Cunoaște-ți pulsul



Ce este pulsul?

Pulsul este:

♥ Bataia inimii ♥ Frecventa inimii ♥ Ritmul inimii

Locul in care pulsul se simte cel mai usor este la incheietura mainii, imediat deasupra degetului mare. Pulsul se poate simti si in alte regiuni ale corpului, cum sunt incheietura cotului, incheietura inghinala, in spatele genunchiului.

De ce si cand sa-ti verifici pulsul?

Este important sa-ti cunosti pulsul pentru ca iti poate indica tulburari ale frecventei sau ritmului inimii.

Este bine sa incerci sa-ti iei pulsul in diferite momente ale zilei (inainte si dupa diverse activitati). Frecventa pulsului se modifica pe parcursul unei zile in functie de activitatile pe care le efectuezi. Acest fenomen este normal. Pentru a-ti afla pulsul tau de referinta si ritmul inimii tale, incearca sa iti iei pulsul dimineata la trezire si inainte de culcare.

Cum este pulsul normal?

Intre 60 si 100 batai pe minut.

Exista, totusi, conditii in care pulsul poate fi mai rapid sau mai lent. Acestea pot fi determinate de varsta, medicamente, cafeina, gradul de antrenament fizic, orice boala – incluzand boli de inima, stres, anxietate.

Cand trebuie sa te consulti cu un medic?

- ♥ Daca pulsul tau se accelereaza ocazional sau permanent si nu te simti bine.
- ♥ Daca pulsul tau este lent ocazional sau permanent si nu te simti bine.
- ♥ Daca pulsul tau este neregulat, chiar daca te simti bine.

Fiecare persoana este diferita si este greu sa se traseze o regula stricta. Numeroase persoane au pulsul mai mare de 100 batai/min sau mai mic de 60 batai/min. Neregularitatea pulsului este greu de evaluat, deoarece chiar pulsul normal este putin neregulat, modificandu-se cu fazele respiratiei. Trebuie sa consulti medicul daca pulsul tau este persistent peste 120 batai/min sau sub 40 batai/min.

Affiliated to



www.knowyourourpulse.org

Vă rugăm să rețineți că acestea sunt linii directe generale și persoanele fizice ar trebui să discute întotdeauna starea lor cu medicii lor proprii

Arrhythmia Alliance

www.hearhythmalliance.org
info@hearhythmalliance.org

Registered Charity Number: 1107496
© 2016
Reviewed March 2022

Cunoaste-ti pulsul in patru pasi

1

Sezi pentru 5 minute inainte de a-ti masura pulsul la incheietura mainii. Nu uita ca orice stimulente luate inainte de verificare pot modifica frecventa (de ex. cafeina sau nicotina). Vei avea nevoie de un ceas.



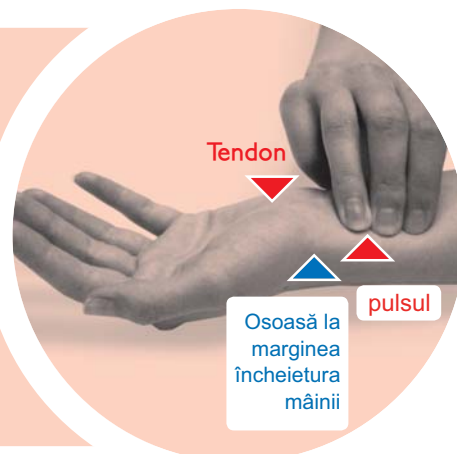
2

Scoate-ti ceasul si intoarce palma stanga sau dreapta in sus, cu cotul usor indoit.



3

Amplaseaza degetele aratator si mijlociu ale celeilalte maini la baza degetului mare de la mana la care faci masuratoarea. Degetele tale trebuie sa se gaseasca intre osul de la marginea incheieturii si tendonul care merge spre degetul mare (asa ca in figura). S-ar putea sa fie nevoie sa misti putin degetele pana cand simti pulsul. Apasa destul de bine degetele pentru a simti bine pulsul.



4

Numara pulsul timp de 30 de secunde, apoi inmulteste cu 2 pentru a afla frecventa inimii tale intr-un minut. Daca ritmul inimii tale este neregulat trebuie sa numeri pulsul timp de 1 minut.



Noteaza pulsul aici

Ziua	Rezultat		Activitatea (de ex. dupa alergare)
	am	pm	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			