

Znasz swój puls?



Co to jest puls?

Twój puls to:

♥ Uderzenia serca ♥ Częstość serca ♥ Rytm serca

Jednym z najłatwiejszych miejsc do wycucia puls jest nadgarstek, po dłoniowej stronie nieco poniżej kciuka. Możesz też wyczuć swój puls w innych miejscach ciała np. w dole łokciowym, na kostce czy pod kolanem.

Kiedy i dlaczego powinieneś sprawdzać swój puls?

Znajomość własnego tętna jest ważna, ponieważ możesz zaobserwować nieprawidłowości rytmu serca.

Sprawdzanie swojego puls to dobry pomysł w różnych porach dnia i podczas różnych aktywności. Częstość Twojego tętna będzie zmieniać się w różnych momentach dnia i w zależności od podejmowanych aktywności. To normalne. By poznać swoje podstawowe tętno spróbuj oznaczyć je po dłuższym odpoczynku, zaraz po wstaniu rano lub bezpośrednio przed położeniem się spać.

Co to jest normalne tętno?

Określa się, że normalne tętno w spoczynku to między 60 a 100 uderzeń na minutę.

Pamiętaj, że Twoje tętno może być zwolnione lub podwyższone z zupełnie normalnych powodów. Jest bowiem zależne od wieku, przyjmowanych leków, kofeiny, stopnia aktywności fizycznej, stresu i podenerwowania.

Kiedy powinieneś szukać porady lekarza?

- ♥ Kiedy Twoje tętno przyspiesza nagle bez przyczyny lub przez znaczną część dnia jest przyspieszone, a Ty czujesz się źle.
- ♥ Kiedy Twoje tętno zwalnia nagle bez przyczyny lub przez znaczną część dnia jest zwolnione, a Ty czujesz się źle.
- ♥ Kiedy Twoje tętno jest nieregularne (skaczące) nawet, kiedy nie czujesz się źle.

Każdy jest inny i trudno jest określić precyzyjne wartości tętna. Można się więc spodziewać, że sporo ludzi zdrowych ma tętno powyżej 100 lub poniżej 60 na minutę.

Nieregularność puls jest trudna do określenia zwłaszcza, że normalny puls jest nieco nieregularny ze względu na fazę oddychania i inne czynniki. Powinieneś skontaktować się z Twoim lekarzem, jeśli Twoje tętno stale lub okresowo wynosi więcej niż 120 lub mniej niż 40 na minutę.

Affiliated to



www.knowyourpulse.org

Proszę pamiętać, są to ogólne wytyczne a jednostki powinny zawsze omówić stan ich z własnym lekarzem

Arrhythmia Alliance

www.hearhythmalliance.org
info@hearhythmalliance.org

Registered Charity Number: 1107496
© 2016
Reviewed March 2022

Twój puls w 4 krokach

1

By ocenić swój puls na nadgarstku, usiądź na 5 minut zanim do tego przystąpisz. Przypomnij sobie czy brałeś jakieś substancje stymulujące wcześniej (jak nikotyna czy kofeina) - mogą one mieć wpływ na wynik pomiaru. Pamiętaj by sprawdzić, o jakiej godzinie dokonywałeś pomiaru.



2

Zdejmij zegarek z ręki i połóż rękę badaną rozluźnioną odwróconą dłonią ku górze.



3

Drugą ręką umieść swoje palce wskazujący i środkowy na nadgarstku u podstawy kciuka. Palce powinny znajdować się pomiędzy kością a brzegiem ścięgna biegnącego do podstawy kciuka (jak pokazano na rysunku) Być może będziesz musieć poruszyć nieco palcami by odszukać puls dokładnie. Naciskaj lekko palcami na nadgarstek, tak żeby dokładnie wyczuć puls.



4

Odlicz 30 sekund, a następnie wynik pomnóż przez 2, by uzyskać częstość tętna na minutę. Jeśli rytm tętna jest nieregularny powinieneś odczekać minutę i nie mnożyć wyniku.



Wpisz wartości tętna tutaj

| Ziua | Wyniki | | Aktywność (np. po bieganiu) |
|------|--------|---------|--------------------------------|
| | Dzień | Godzina | |
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |