

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.

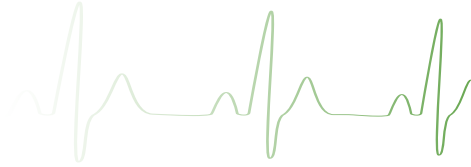
Mivel mindannyian különbözőek vagyunk, nehéz egységes útmutatást adni. Vannak emberek, akiknek a pulzusa 100 ütés/perc fölött van, és vannak, akiknek kevesebb, mint 60 ütés/perc. A szabálytalan pulzus felismerése nehéz, mert a normál pulzus is lehet kis mértékben szabálytalan, amely magyarázható a légzésünk 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



www.hearhythmalliance.org



Providing information,
support and access to
established, new or
innovative treatments
for atrial fibrillation



AF Association

+44 (0)1789 867 502

info@afa-international.org

www.afa-international.org

Registered Charity No. 1122442

©AF Association

Published XXXXXXXX
Reviewed XXXXXXXX



Finger on your Pulse: is our new library of educational video resources. Medical Experts share their knowledge and address specific concerns and patients share their experience living with the various conditions and treatments.

www.fingeronyourpulse.org

Please remember that this publication provides general information. You should always discuss and seek advice from your healthcare professional what is most appropriate for you.

Acknowledgments: AF Association would like to thank all those who helped in the development and review of this publication. Particular thanks are given to [Insert Doctors and Volunteers]

Founder and CEO:
Trudie Lobban MBE, FRCP (Edin)

If you would like further information or feedback please contact AF Association.