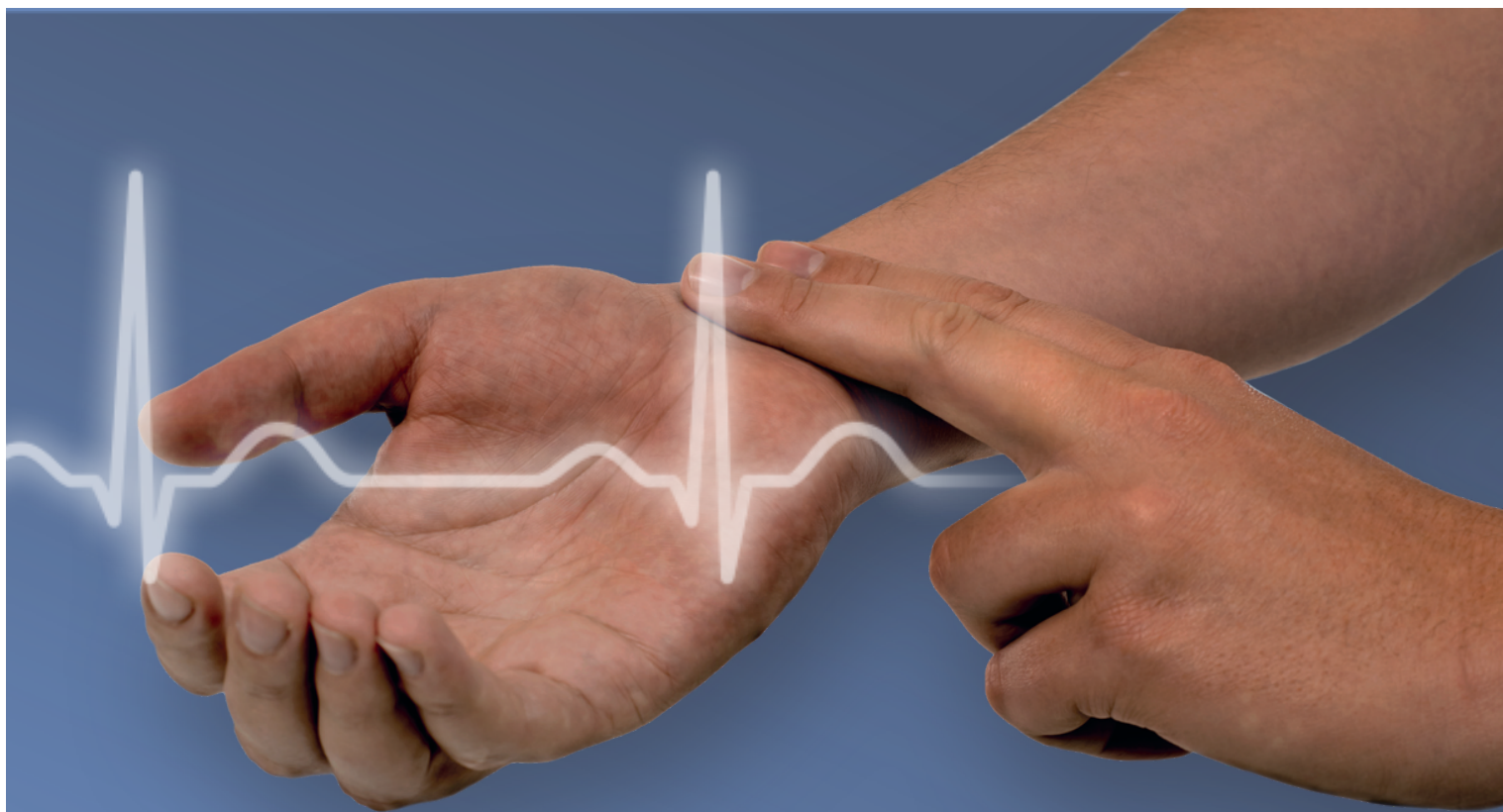




Jūti PULSU

Katram trešajam no mums ir nopietns
aritmijas risks

Pievērs uzmanību simptomiem un rīkojies!

1. MARTS | #PulsaDiena #PulseDay
www.stradini.lv
www.escardio.org/pulse-day



PAULA STRADIŅA
KLINISKĀ UNIVERSITĀTES
SLIMNĪCA

ParSirdi.lv



Pulse Day
GLOBAL ARRHYTHMIA AWARENESS DAY
EHRA - APHS - HRS - LAHRS

Kā pareizi izmērīt pulsu un kāds ir normāls sirdsdarbības ritms?

Pulss ir viens no vienkāršākajiem rādītājiem, kas var sniegt svarīgu informāciju par sirds veselību. To iespējams pārbaudīt jebkurā vietā – mājās, darbā vai pat atpūtas brīdī, un tas aizņem vien dažas sekundes. Regulāra pulsa pārbaude var palīdzēt savlaicīgi pamanīt sirds ritma traucējumus.

Kas ir pulss?

Pulss ir sirdsdarbības radītais asinsvadu ritmiskais vilnis, ko var sataustīt artērijās. Tas parāda, cik reižu sirds sitas vienas minūtes laikā.

Pulsa pārbaude ļauj novērtēt:

- sirdsdarbības ātrumu,
- ritma regularitāti,
- iespējamās izmaiņas sirds darbībā.

Kā pareizi izmērīt pulsu?

Pulsa mērīšanai nav nepieciešamas īpašas ierīces – pietiek ar pirkstiem un pulksteni.

Soli pa solim:

1. Apsēdieties vai mierīgi atpūties dažas minūtes.
2. Novietojiet rādītājpirkstu un vidējo pirkstu uz plaukostas locītavas iekšpuses zem īkšķa.
3. Sajūtiert pulsāciju.
4. Saskaitiet sitienus 15 sekundēs.
5. Iegūto skaitu reiziniet ar četri – tas būs pulss sitienos minūtē.
6. Pulss jāmēra miera stāvoklī, jo fiziska slodze, stress vai emocijas to var īslaicīgi paātrināt.



Kāds ir normāls pulss?

Veselam pieaugušajam cilvēkam normāls pulss miera stāvoklī parasti ir 60–100 sitieni minūtē. Tomēr tas var atšķirties: fiziski aktīviem cilvēkiem un sportistiem pulss bieži ir zemāks, savukārt stresa, fiziskas slodzes vai slimības laikā tas var būt augstāks.

Svarīgākais ir ne tikai pulsa ātrums, bet arī ritma regularitāte – sitieniem jābūt vienmērīgiem.

Kad jāvēršas pie ārsta?

Ieteicams konsultēties ar ārstu, ja pulss miera stāvoklī pastāvīgi pārsniedz 100 sitienus minūtē; tas ir zemāks par 50 sitieniem minūtē (ja neesat sportists); ja sirdsdarbība šķiet neregulāra; parādās reiboņi, elpas trūkums, vājums vai sāpes krūtīs.

Vienkāršs ieradums sirds veselībai

Regulāra pulsa pārbaude var kļūt par vienkāršu ikdienas ieradumu, kas palīdz laikus pamanīt izmaiņas sirds darbībā. Pulsa pārbaude aizņem mazāk nekā minūti, taču var palīdzēt savlaicīgi atklāt sirds ritma traucējumus un novērst nopietnas veselības problēmas.

