

Mérje meg **pulzusát** négy lépésben

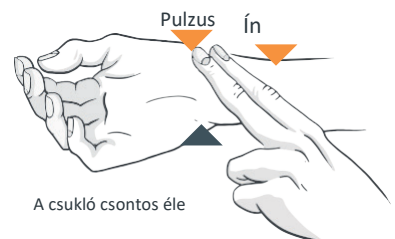
- 1** A nyugalmi pulzusának méréséhez üljön le 5 percre a mérés előtt. Élénkítőszer, mint például kávé vagy nikotin fogyasztása a mérés előtt befolyásolhatja a pulzusszámot. A másik kezében tartson egy órát.



- 2** Vegye le az óráját, és a bal vagy a jobb kezét tenyérrel felfelé helyezze maga elé, könyökét tartsa kissé behajlítva.



- 3** A másik kéz középső, illetve mutató ujját helyezze a csuklóra a hüvelyujj felőli oldalára. Az ujjait a csukló csontos éle és a húrszerűen kifeszülő, a hüvelykujjához tapadó inak között tartsa (ahogy az a képen is látható). Az ujjait addig mozgassa a területen, amíg kitapinthatóvá válik a pulzus. Az ujjait szorítsa a csuklójára, hogy érezze a pulzusát.



- 4** Számolja 30 másodpercig a löktetéseket, majd szorozza meg kettővel, hogy megkapja a percenkénti pulzusszámot. Ha a szívritmus szabálytalan, 1 percig számoljon, és ne duplázza meg az értéket.

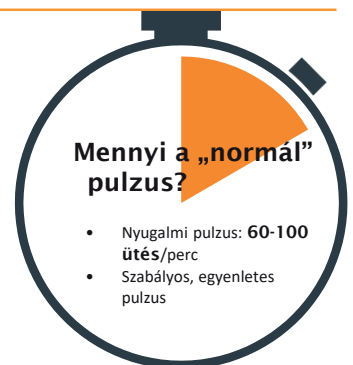


Jegyezze fel a pulzusát

Nap	Eredmény		Tevékenység (pl. futás után)
	de.	du.	
1			
2			
3			
4			

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 szabálytalan („össze-vissza ugrál”), még abban az esetben is, ha nem érzi magát rosszul.



A szabálytalan pulzus felismerése nehéz, mert a normál pulzus is lehet kis mértékben szabálytalan, ami a légzésünk fázisainak váltakozásával magyarázható. Orvoshoz kell fordulnia abban az esetben, ha a pulzus száma tartósan 120 ütés/perc fölött vagy 40 ütés/perc alatt van.

A pitvarfibrillációval kapcsolatos TOVÁBBI
INFORMÁCIÓKAT a következő oldalon talál:
MINDENAPFROL.HU

