



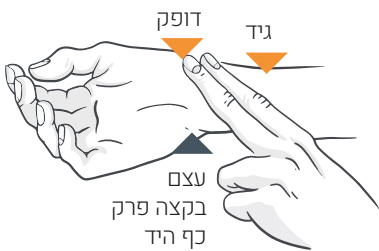
## בדקו את הדופק שלכם ב- 4 שלבים



**1** כדי לאמוד את קצב הדופק שלכם במנוחה בפרק כף היד, שבו תחילה בנחת במשך 5 דקות. זכרו שנטילת ממריצים כלשהם (כגון קפאין או ניקוטין), לפני ביצוע הבדיקה תשפיע על הקצב. תזדקקו לשעון עם מחוג/מדידת שניות.



**2** הסירו את שעונכם והושיטו קדימה את יד ימין או שמאל כאשר כף היד פונה כלפי מעלה והמרפק מעט כפוף.



**3** בעזרת ידכם השנייה, מקמו את האצבע המורה והאצבע האמצעית (האצבע והאמה) על פרק כף היד שלכם, בבסיס האגודל שלכם. האצבעות שלכם צריכות להיות מונחות בין העצם שעל קצה פרק כף ידכם לבין גיד המיתר שמחובר לאגודל שלכם (כפי שמוצג בתמונה). ייתכן שתצטרכו להזיז מעט את האצבעות שלכם באזור כדי למצוא את הדופק. שמרו על לחץ יציב של האצבעות שלכם על פרק כף היד על מנת להרגיש את הדופק שלכם.

## רשמו את הדופק שלכם כאן

פעילות (למשל לאחר ריצה)	תוצאה		יום
	ערב (אחרי 12 בצהריים)	בוקר (לפני 12 בצהריים)	
			1
			2
			3
			4



**4** ספרו במשך 30 שניות והכפילו ב-2 כדי לקבל את קצב הלב שלכם לפי מספר הפעימות בדקה. אם מקצב הלב שלכם אינו סדיר, עליכם לספור במשך דקה שלמה ולא להכפיל.

## מתי עליכם לפנות ליעוץ?

- ♥ אם נראה שהדופק שלכם מהיר בחלק או ברוב הזמן ואינכם חשים בטוב.
- ♥ אם נראה שהדופק שלכם איטי בחלק או ברוב הזמן ואינכם חשים בטוב.
- ♥ אם אתם חשים שהדופק שלכם אינו סדיר ("קופץ/משתנה"), אף אם אתם אינכם חשים לא טוב

קיים קושי לאמוד אי סדירות בדופק כיוון שגם דופק תקין הוא קצת לא סדיר ומשתנה בהתאם לשלב הנשימה. פנו לרופא/ה שלכם אם קצב הלב שלכם נמצא באופן עקבי מעל 120 פעימות בדקה או מתחת ל-40 פעימות בדקה או בכל מקרה אחר שבו אינכם חשים בטוב או חשים בתופעה חריגה.



## למידע נוסף בנושא פרפור פרוזדורים,

בקרו ב- [www.afib.co.il](http://www.afib.co.il)

Arrhythmia Alliance [www.heartrhythmalliance.org](http://www.heartrhythmalliance.org) and [www.knowyourpulse.org](http://www.knowyourpulse.org)

תוכן במסמך זה שמונסח בלשון רבים פונה לכל המגדרים גם כיחידים. תוכן המנוסח בלשון זכר או בלשון נקבה פונה לכל המגדרים במשמע. המידע, לרבות כל עצה והמלצה, שעשויים להופיע במסמך זה, נועדו לספק מידע כללי לתושבי מדינת ישראל בלבד ואינם מיועדים להוות ייעוץ רפואי או בריאותי ואין להשתמש בהם לאבחון או לטיפול רפואי עבור בעיה פרטנית כלשהי. יש להתייעץ תמיד עם הרופא שלכם בנוגע לכל מצב רפואי. אנא שוחחי/ עם הרופא/ה שלך במידה ויש לך שאלות. איננו נוטלים ונהיה פטורים מכל אחריות לכל תוצאות הנוגעות במישרין או בעקיפין לכל פעולה או העדר פעולה בהתבסס על האמור במסמך זה. אין להעתיק ו/או לערוך מחדש, לשנות, להציג, לתרגם, להפיץ, להתאים, לשדר, להקליט, לתקשר לציבור באמצעי טכנולוגי ו/או אמצעי תקשורת, להעביר (circulate), או למכור תוכן ממסמך זה בכל דרך שהיא, לכל שימוש מסחרי או למסור אותו לכל גורם מסחרי, לרבות אתרים אחרים, מבלי לקבל אישורנו מראש ובכתב.