

## Măsurați-vă **pulsul** în patru pași

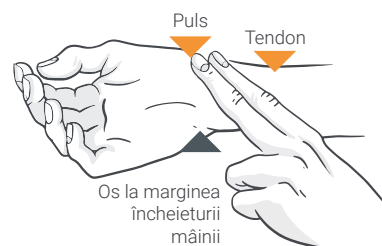
- 1** Pentru a vă evalua frecvența pulsului în repaus la încheietura mâinii, stați jos cu 5 minute înainte de a începe măsurătoarea. Nu uitați că orice stimulente luate înainte de măsurare va afecta frecvența cardiacă (precum cofeina sau nicotina). Veți avea nevoie de un ceas cu un secundar.



- 2** Scoateți-vă ceasul și țineți mâna stângă sau dreaptă întinsă cu palma în sus și cotul ușor îndoit.



- 3** Cu cealaltă mână, puneți degetul arătător și degetul mijlociu pe încheietura mâinii, la baza degetului mare. Degetele trebuie să stea între osul de la marginea încheieturii mâinii și tendonul subțire atașat de degetul mare (așa cum se arată în imagine). Este posibil să fie nevoie să vă mișcați puțin degetele pentru a găsi pulsul. Mențineți o presiune fermă cu degetele pe încheietura mâinii pentru a vă simți pulsul.



- 4** Numărați timp de 30 de secunde și înmulțiți cu 2 pentru a obține frecvența cardiacă în bătăi pe minut. În cazul în care aveți un ritm cardiac neregulat, trebuie să numărați timp de 1 minut și nu înmulțiți.

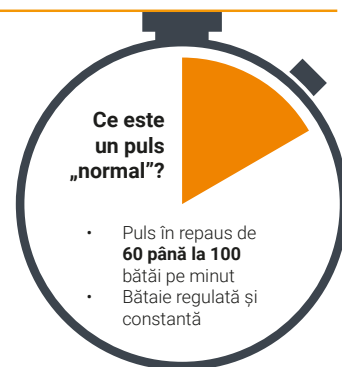


### Notați-vă pulsul aici

Zi	Rezultat		Activitate (de exemplu, după o alergare)
	dimineața	după-amiaza	
1			
2			
3			
4			

### Când ar trebui să solicitați sfaturi suplimentare?

- ♥ Dacă pulsul dumneavoastră pare să fie accelerat o parte din timp sau în majoritatea timpului și nu vă simțiți bine.
- ♥ Dacă pulsul dumneavoastră pare să fie lent o parte din timp sau în majoritatea timpului și nu vă simțiți bine.
- ♥ Dacă pulsul dumneavoastră pare neregulat („oscilează”), chiar dacă nu vă simțiți rău.



Neregularitatea este destul de dificil de evaluat, deoarece pulsul normal este puțin neregulat, variind în funcție de faza de respirație. Ar trebui să vă consultați medicul dacă aveți o frecvență cardiacă persistentă de peste 120 bpm sau sub 40 bpm.

Pentru **MAI MULTE INFORMAȚII** legate de fibrilația atrială, vă rugăm să vizitați [WWW.FIBRILATIEATRIALA.RO](http://WWW.FIBRILATIEATRIALA.RO)

