

Содержит  
азбуку  
пальпации  
пульса



**Руку на пульс, чтобы  
избежать инсульта**

## Руку на пульс, чтобы избежать инсульта

Знаете ли Вы, что Ваше сердце бьется, как положено?

Регулярными или нерегулярными являются сокращения Вашего сердца?

Нерегулярные сердечные сокращения могут быть следствием мерцания предсердий —

наиболее распространенного вида сердечной аритмии.

Самым серьезным последствием мерцательной аритмии является ишемический инсульт, называемый еще инфарктом мозга.

## Мерцательная аритмия чаще всего встречается у людей старше 60 лет

Мерцательная аритмия, или фибрилляция предсердий, — наиболее распространённый вид аритмии у пожилых людей, ухудшающий их самочувствие и представляющий угрозу для здоровья.

Если в возрастной категории до 60 лет заболевание встречается довольно редко, то у людей, преодолевших шестидесятилетний рубеж, оно явно учащается.

## Мерцательная аритмия может вызвать инфаркт мозга

При мерцательной аритмии предсердия сердца не сокращаются эффективно и синхронно,

а лишь беспорядочно подергиваются, трепещут, "мерцают".

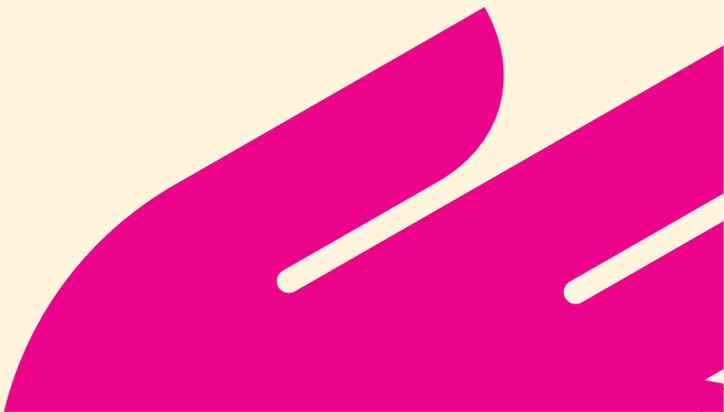
Из-за несинхронного сокращения участков сердца кровь в его камерах не циркулирует надлежащим образом, что создает условия для формирования тромбов.

При сокращении мышц сердца тромбы могут из него «вылетать». Двигаясь по кровотоку, они попадают в мозговые артерии, вызывая закупорку одного из сосудов и в результате — ишемический инсульт.

## Научитесь распознавать мерцательную аритмию вовремя

Симптомами мерцательной аритмии являются нерегулярный сердечный ритм, усталость, слабость и недомогание. Своевременное распознавание симптомов и их лечение улучшают самочувствие и предотвращают инфаркт мозга. Две трети случаев инфаркта мозга, возникающих из-за мерцательной аритмии, можно предотвратить лекарственным лечением. Симптомы мерцательной аритмии могут возникать время от времени и нерегулярно, поэтому заболевание может остаться незамеченным на приеме у врача или медицинской сестры. Мерцательная аритмия может проходить полностью бессимптомно, однако и в этом случае она представляет угрозу для мозга.

Наилучшим способом определения мерцательной аритмии является регулярное измерение собственного пульса.



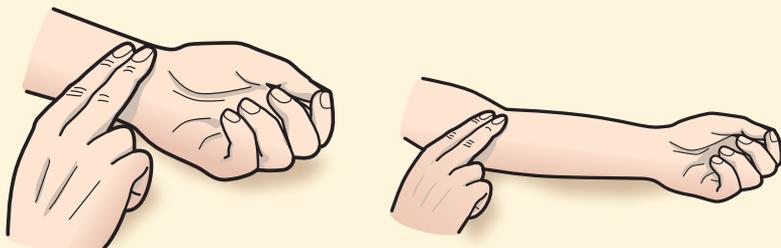
## Азбука пальпации пульса

Вы можете заметить мерцательную аритмию путем исследования своего пульса.

Тем, кому уже исполнилось 60 лет, необходимо замерять свой пульс ежедневно.

### А) Как измерить свой пульс

- Пульс измеряют в состоянии покоя. Определите место, где пульс прощупывается лучше всего. Удобнее всего прощупывать пульс, надавливая двумя пальцами на запястье руки у основания большого пальца. Другими местами пальпации пульса являются локтевой сгиб или шея.
- Вначале проследите, прослушиваются ли пульсовые удары регулярно или же нерегулярно. Легче заметить изменения в ритме, если подсчитывать пульсовые удары вслух или произносить "так" после каждого удара.
- Затем измерьте частоту пульса. Подсчитывайте пульсовые удары в течение 30 секунд. Полученный результат умножьте на два. Так Вы узнаете частоту сокращений своего сердца в минуту. Частота нормального пульса в состоянии покоя равна примерно 50–110 ударам в минуту.



Легко надавите одним или двумя пальцами на место прощупывания так, чтобы ощущались удары пульса.



Подсчитывайте пульсовые удары в течение 30 секунд.  
Полученный результат умножьте на два.  
Так Вы узнаете частоту сокращений своего сердца в минуту.

## **Б) Сделайте пальпацию пульса привычкой**

- Прощупывайте свой пульс по утрам после пробуждения и по вечерам перед отходом ко сну.
- Измеряйте свой пульс по утрам и вечерам, несмотря на то что он длительное время был регулярным. Даже если Ваш пульс является регулярным в момент его измерения, это не исключает риска возникновения аритмии в будущем.





## **В) При необходимости обратитесь к медицинской сестре или врачу**

**Обратитесь к врачу или медицинской сестре в следующих случаях:**

- Ранее регулярный пульс неоднократно был нерегулярным.
- Пульс настолько частый или аритмичный, что нельзя подсчитать пульсовые удары.
- Ваш пульс в состоянии покоя значительно чаще прежнего. Причинами учащения пульса могут быть, например, высокая температура при гриппе, спортивные упражнения или лекарства.
- Частота пульса понизилась до значений менее 50 ударов в минуту безо всякой причины.
- Если аритмичный, замедленный или учащенный пульс вызывает резкое недомогание, немедленно обратитесь к дежурному врачу или позвоните по телефону 112.
- Необходимо всегда обращаться к врачу, если пульс в состоянии покоя составляет более 110 ударов в минуту.



**112**

**Если аритмичный, замедленный или учащенный пульс  
вызывает резкое недомогание,  
немедленно обратитесь к дежурному врачу  
или позвоните по телефону 112.**



**Даже если врач и не установит отклонений в Вашем пульсе, сделанное Вами наблюдение об аритмичности пульса может оказаться верным. Аритмия может пройти до того, как Вы получите доступ к обследованию. Необходимо, чтобы врач зафиксировал Ваше наблюдение.**

## **Что нужно знать о пульсе**

- Пульс в состоянии покоя обычно составляет 50–110 ударов в минуту, но небольшие отклонения от этого не являются опасными.
- Пульс учащается, например, при физических нагрузках, при стрессе, нервном раздражении, от боли, после употребления кофе и принятия пищи, в связи с бессонницей и курением.
- Сердце может иногда время от времени биться неравномерно ("пропущенный удар сердца", "сердце замерло", "сердце перевернулось"). Обычно причиной этого являются "лишние" удары сердца, которые являются безобидными.
- Если пульс учащён, то его нерегулярность бывает трудно заметить.

## Таблица наблюдения за пульсом

После измерения пульса внесите показатель ударов в таблицу. Фиксируйте показатели до тех пор, пока не изучите свой пульс полностью. Сделайте пальпацию пульса привычкой

Дата		Удар/мин.	Регулярный	Нерегулярный
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			



Дополнительная информация на сайте:  
[www.tunnepulssisi.fi](http://www.tunnepulssisi.fi)

