

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 распространенный 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.

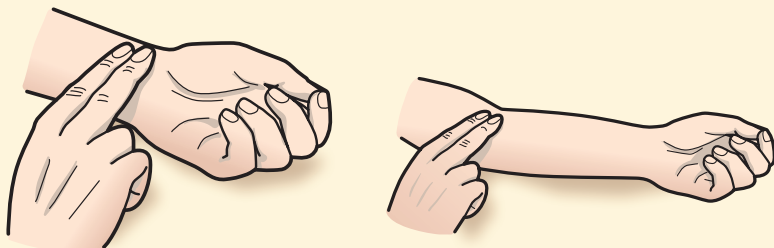
Азбука пальпации пульса

Вы можете заметить мерцательную аритмию путем исследования своего пульса.

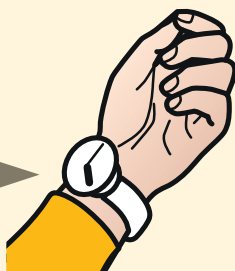
Тем, кому уже исполнилось 60 лет, необходимо замерять свой пульс ежедневно.

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

