Практичні поради

Пульс — це тиск крові на стінки судин і артерій під час скорочення серцевого м’яза. Завдяки йому можна визначити такі важливі показники, як серцевий ритм, частота, сила скорочення і т. д. З цієї причини дуже важливо знати, як правильно міряти пульс.

**Навіщо міряти пульс**

Знання показників скорочення серцевого м’яза за одиницю часу дозволяє судити про стан серцево-судинної системи. У здорової людини частота пульсації співпадає з частотою серцебиття.

Для дорослої людини нормою вважаються показники від 60-ти до 80-ти ударів за одну хвилину. У професійних спортсменів показники можуть бути рівні 40-60 ударів. Пов’язано це з тим, що люди, які займаються фізичною підготовкою на професійному рівні мають натреноване серце, яке звикло працювати в компенсаторному режимі.

Спортсменам і людям, які ведуть активний спосіб життя, знання власного пульсу дозволяє визначити максимально допустиму навантаження під час тренувань.

**Фактори, що впливають на частоту серцевих скорочень**

У здорової людини пульс може змінюватися протягом усього дня. Залежить це від наступних факторів:

* емоційного фону;
* часу доби;
* стану здоров’я;
* прийняття їжі;
* фізичної активності або пасивності.

Не рекомендується проводити вимір серцевих скорочень після будь-яких емоційних переживань. Коли людина відчуває радість, гнів, страх і інші емоції пульс буде набагато вище.

У першій половині дня показники є більш високими. З обіду до трьох годин пульс уряжается, а потім починає частішати і досягає свого піку до восьмої вечора.

Після прийому енергетичних і кофеїновмісних напоїв частота серцебиття значно збільшується. Теж саме відбувається і при вживанні гарячої їжі або рідини. А ось при прийомі холодної продукції пульс уряжается.

Доведено, що у період хвороби при підвищенні температури показники пульсу зростає на 5-6 ударів в хвилину.

Також на частоту серцевих скорочень впливає такий немаловажний фактор, як фізична активність. Під час спортивних занять або будь-якої активної діяльності пульсація збільшується. Мінімальні показники спостерігаються в стані сну.

**Коли краще вимірювати пульс**

Проводити вимірювання пульсу рекомендується в спокійному стані в один і той же час доби.

Також варто врахувати, що дані, отримані сидячи, будуть відрізняти від тих, які отримані в лежачому стані або стоячи.

З цих причин рекомендується проводити вимірювання відразу після пробудження в лежачому положенні. Так можна отримати максимально достовірні показники.

**В яких місцях можна вимірювати пульс**

Робити вимірювання пульсу можна на будь-якій ділянці, де немає жирової і м’язової тканини. Таких місць на тілі людини кілька:

* зап’ястя;
* ліктьовий згин;
* пахвова западина;
* скронева область;
* шия;
* пах;
* тильна сторона стопи;
* підколінна западина.

Якщо з якихось причин не вдається провести вимірювання пульсу на зап’ясті, то можна скористатися перерахованими вище областями, де також легко можна промацати пульсацію.

**Як виміряти пульс на руці**

Багатьох цікавить питання, як поміряти пульс на руці і зробити це правильно?

Прийміть зручне положення. Краще всього, якщо вимірювання буде проходити лежачи. Перед ці рекомендується утриматися від прийому їжі і напоїв. Людина повинна відчувати себе повністю розслабленим і спокійним.

Проводити вимірювання рекомендується на лівій і правій руці по черзі. Для цього середній і вказівні пальці прикладають до лучезапястному суглобу і намацують артерію. Її необхідно злегка притиснути для того, щоб пульсація краще відчувалася.

Як тільки знайшли пульс, можна проводити вимірювання. Засікають п’ятнадцяти секундний інтервал на секундомірі і підраховують за цей час число ударів. Отримані показники множать на чотири. Кінцева цифра і буде означати ваш пульс. Ті ж самі маніпуляції необхідно зробити і з іншою рукою. Слід врахувати, що у лівшів частота серцевих скорочень буде більше на лівій руці, а у правшів на правій.

У жінок пульс трохи більше, ніж у чоловіків і приблизно відрізняється на 5-10 ударів за одиницю часу.

## Рекомендації щодо вимірювання пульсу

Іноді виникають труднощі з пошуком місця пульсації. Щоб намацати пульс рекомендується використовувати не всі пальці, а тільки їх подушечки. З допомогою їх доторкаються до різних місць зап’ястя або інших областей для визначення пульсу. При цьому зупиняються на п’ять секунд на кожному місці.

Якщо це не допомогло, необхідно направити руку в підлогу. Зміна положення може допомогти намацати пульсацію.

Серцеві скорочення можуть не прощупуватися з причини сильного або слабкого тиску на артерію. Спробуйте тиснути менш інтенсивніше або сильніше.