

# Umíte si změřit puls?



## Jaký je váš puls?

Váš puls je:

♥ Váš srdeční tep ♥ Vaše tepová frekvence ♥ Váš srdeční rytmus

Jedno z nejsnadnějších míst, kde můžete nahmatat svůj puls je na vašem zápěstí, těsně pod palcem. Puls můžete cítit i na dalších částech těla, včetně záhybu lokte, v tříselech nebo pod kolenem.

## Proč byste si měli kontrolovat puls?

Znát svůj puls je důležité, protože to může pomoci včas objevit arytmií (poruchu srdečního rytmu). Pokud včasně objevíte abnormální srdeční tep nebo rytmus, můžete pak zjistit u svého lékaře přesnou diagnózu a vhodnou léčbu, která lépe pomůže zvládat tyto stavy a jejich důsledky.

## Kdy byste si měli kontrolovat puls?

Je určitě dobré si kontrolovat puls v průběhu celého dne, před a po různých činnostech. Vaše tepová frekvence se totiž mění v průběhu celého dne v závislosti na typu vaší aktivity. Je to zcela normální. Chcete-li zjistit svůj základní puls a normální rytmus, pak si změřte tzv. klidový puls ráno nebo před spaním.

## Co je normální puls?

Normální (klidový) tep je mezi 60 až 100 tepy za minutu. Normální rytmus má rovnoměrnou frekvenci mezi jednotlivými tepy (tikají jako hodiny). Nicméně, existují běžné důvody, proč váš puls může být pomalejší nebo rychlejší. Může to být způsobeno vaším věkem, léky, kofeinem, sportovní zátěží nebo jiným srdečním onemocněním, stresem a úzkostí.

## Kdy byste si měli jít pro další radu?

- ♥ Pokud se vám delší dobu zdá, že váš puls je rychlejší než obvykle a necítíte se dobře.
- ♥ Pokud se vám delší dobu zdá, že váš puls je pomalejší než obvykle a necítíte se dobře.
- ♥ Pokud se vám zdá, že váš puls je nepravidelný ("skáče"), i přesto, že nemáte příznaky nevolnosti.

Každý jsme jiný, a proto je těžké popsat přesné pokyny. Určitě mnoho lidí může mít puls přes 100 tepů za minutu nebo méně než 60 tepů za minutu. Rozpoznat nepravidelnost je poměrně obtížné, protože už normální puls je trochu nepravidelný a mění se s fází dýchání. Svého doktora byste měli navštívit pokud máte přetrvávající srdeční frekvenci přes 120 tepů nebo pod 40 tepů za minutu. Nebo pokud máte rytmus nepravidelný, příliš rychlý nebo příliš pomalý.