

Twoje tętno

Twoje tętno (znane również jako częstość tętna) to liczba uderzeń serca na minutę (bpm). Tętno każdego człowieka jest inne i może zmieniać się z czasem.

Informacje, które znajdziesz na tej stronie:

- Jakie jest normalne tętno?
- Jakie tętno jest niebezpieczne?
- Szybkie tętno (tachykardia)
- Wolne tętno (bradykardia)
- Ćwiczenia i twoje tętno
- Jak mierzyć tętno?
- Jeśli masz chorobę serca
- Jakie jest normalne tętno?

Normalne tętno dorosłego człowieka wynosi od 60 do 100 bpm w stanie spoczynku. Twoje tętno może zmieniać się co minutę, a to, co jest "normalne", jest różne dla każdego z powodu wieku i stanu zdrowia. Twój styl życia - czy palisz, ćwiczysz i ile pijesz alkoholu - również wpływa na twoje tętno.

Możesz znaleźć swoje normalne tętno spoczynkowe, licząc liczbę uderzeń serca na minutę. Siedzenie nieruchomo przez 5 do 10 minut przed liczeniem zapewnia, że serce jest w stanie spoczynku. Znajomość swojego normalnego tętna, gdy żyjesz z chorobą serca, może pomóc ci czuć się pewniej i poprawić jakość życia.

Jakie tętno jest niebezpieczne?

Arytmia (lub problem z rytmem serca) występuje, gdy serce bije zbyt wolno, zbyt szybko lub nieregularnie. Arytmia może być niebezpieczna, ponieważ krew nie jest wystarczająco dobrze pompowana po całym ciele, co powoduje takie objawy jak zawroty głowy, omdlenia i duszności. Nieprawidłowe tętno może również zwiększyć ryzyko udaru.

Szacuje się, że ponad 2 miliony osób w Wielkiej Brytanii doświadcza problemów z rytmem serca. Większość z nich będzie mogła prowadzić normalne życie.

Szybkie tętno (tachykardia)

Tętno spoczynkowe powyżej 100 bpm jest zbyt szybkie dla większości ludzi. Szybkie tętno, znane również jako tachykardia, może być spowodowane stanami zdrowotnymi. Te stany mogą obejmować infekcje, anemię (brak czerwonych krwinek przenoszących tlen we krwi) i nadczynność tarczycy (gdy produkowanych jest zbyt wiele hormonów).

Jeśli doświadczasz objawów lub masz szybkie tętno spoczynkowe, powinieneś umówić się na wizytę u lekarza. Objawy, na które należy zwrócić uwagę, obejmują:

- omdlenia
- uczucie skrajnego zmęczenia
- zawroty głowy
- kołatanie serca (odczuwanie bicia serca, które może być odczuwane jako pulsowanie lub trzepotanie).

Wolne tętno (bradykardia)

Tętno poniżej 60 bpm w stanie spoczynku jest zbyt wolne dla większości ludzi. Wolne tętno, znane również jako bradykardia, może być normalne dla osób, takich jak sportowcy, którzy są bardzo fit.

Jeśli doświadczasz objawów lub masz szybkie tętno spoczynkowe, powinieneś/powinnaś umówić się na wizytę u lekarza.

Ćwiczenia i twoje tętno

Twoje serce, jak każdy inny mięsień, potrzebuje aktywności fizycznej, aby pozostać zdrowe. Regularne ćwiczenia poprawiają ogólny stan zdrowia, pomagając zarządzać wieloma czynnikami ryzyka chorób serca i układu krążenia, takimi jak cukrzyca. Regularne ćwiczenia również zwiększają energię i nastrój oraz poprawiają jakość snu.

To normalne, że tętno zwiększa się podczas ćwiczeń. Podczas ćwiczeń powinieneś/powinnaś dążyć do utrzymania się w zakresie swojego docelowego tętna (THR), aby bezpiecznie zwiększyć swoją kondycję. Twój THR wynosi od 50% do 70% twojego maksymalnego tętna.

Jeśli masz chorobę serca, zapytaj lekarza lub specjalistę o bezpieczne tętno podczas ćwiczeń. Może być pomocne wykonanie testu "rozmowy" podczas ćwiczeń. Test rozmowy: jeśli możesz rozmawiać podczas aktywności, czujesz ciepło i oddychasz trochę ciężiej niż zwykle, poruszasz się we właściwym tempie.

Jak mierzyć tętno?

Możesz samodzielnie zmierzyć tętno, sprawdzając swój puls.

Jak sprawdzić puls

Najpierw znajdź puls na swoim nadgarstku.

1. Wyciągnij jedną rękę tak, abyś patrzył(-a) na dłoń.
2. Użyj pierwszego palca (wskazującego) i środkowego palca drugiej ręki i umieść opuszki tych palców na wewnętrznej stronie nadgarstka, u podstawy kciuka.
3. Lekko naciśnij i poczuć puls. Jeśli nie czujesz nic, naciśnij nieco mocniej.
4. Gdy znajdziesz puls, poczuć go przez około 30 sekund. Sprawdź, czy puls jest regularny czy nieregularny.

Możesz obliczyć swoje tętno w uderzeniach na minutę (bpm),

- licząc liczbę uderzeń po 60 sekundach lub
- licząc uderzenia przez 6 sekund i mnożąc przez 10.

Jeśli puls jest nieregularny, sprawdzaj go przez pełne 60 sekund. Jeśli masz obawy, skonsultuj się z lekarzem.

Może być przydatne kupienie monitora tętna, który mierzy tętno za ciebie. Istnieją różne rodzaje monitorów, które mierzą takie rzeczy jak liczba kroków, które robisz w ciągu dnia oraz jakość snu.

Monitory tętna można znaleźć w większości dużych sklepów detalicznych i domach towarowych, w tym w większych supermarketach i aptekach. Zapytaj specjalistę w lokalnej aptece, a oni pomogą ci wybrać odpowiedni monitor tętna dla ciebie.

Monitory tętna są dobrym sposobem na dbanie o zdrowie. Jednak nie mogą być używane do diagnozowania jakichkolwiek schorzeń. Porozmawiaj z lekarzem, jeśli zauważysz nietypowe wzorce lub masz objawy.

Jeśli masz chorobę serca

Niektóre leki, takie jak beta-blokery, są używane do leczenia chorób serca i mogą pomóc kontrolować tętno, zwalniając je. Skonsultuj się z lekarzem na temat przyjmowanych leków i jak pomagają one kontrolować twoje tętno. Twój lekarz może również powiedzieć ci, jakie powinno być twoje normalne tętno i na jakie objawy zwracać uwagę w przypadku twojej choroby serca.

Nasze informacje na temat zdrowia są wiarygodne.

Zastosowaliśmy ośmioetapową procedurę oceny, aby zapewnić, że informacje te są rzetelne, dokładne i wiarygodne.



bhf.org.uk

© British Heart Foundation 2024, zarejestrowana organizacja charytatywna w Anglii i Walii (225971) oraz w Szkocji (SC039426)

To tłumaczenie zostało wsparte przez Royal Mail we współpracy z British Heart Foundation.