

Ritmul cardiac

Ritmul cardiac (cunoscut și sub numele de puls) reprezintă numărul de bătăi ale inimii pe minut (bpm). Ritmul cardiac al fiecăruia dintre noi este diferit și se poate schimba în timp.

Ce informații conține această pagină:

- Ce reprezintă un ritm cardiac normal?
- Ce reprezintă un ritm cardiac periculos?
- Ritmul cardiac rapid (tahicardia)
- Ritmul cardiac lent (bradicardia)
- Exercițiile fizice și ritmul cardiac
- Cum îmi măsoar ritmul cardiac?
- Dacă suferiți de o afecțiune cardiacă
- Ce reprezintă un ritm cardiac normal?

Ritmul cardiac normal al unui adult se situează între 60 și 100 bpm în repaus. Ritmul cardiac se poate schimba în fiecare minut, iar valoarea „normală” este diferită pentru fiecare dintre noi, din cauza vârstei și a stării de sănătate a fiecărei persoane în parte. Stilul dumneavoastră de viață - de exemplu, fumatul, exercițiile fizice efectuate și cantitatea de alcool consumată - vă afectează, de asemenea, ritmul cardiac.

Puteți să determinați ritmul cardiac normal în repaus numărând numărul de bătăi ale inimii într-un minut. Statul nemișcat timp de 5-10 minute înainte de a începe numărătoarea asigură că inima este în stare de repaus. Cunoașterea ritmului cardiac normal atunci când suferiți de o afecțiune cardiacă vă poate ajuta să vă simțiți mai încrezător/încezătoare și să vă îmbunătățiți calitatea vieții.

Ce reprezintă un ritm cardiac periculos?

O aritmie (sau o problemă de ritm cardiac) apare atunci când inima bate prea încet, prea repede sau neregulat. Aritmia poate fi periculoasă, deoarece sângele nu este pompat suficient de bine în organism, provocând simptome precum amețeli, leșin și dificultăți de respirație. Un ritm cardiac anormal ar putea crește, de asemenea, riscul de accident vascular cerebral.

Se estimează că peste 2 milioane de persoane din Marea Britanie se confruntă cu probleme de ritm cardiac. Majoritatea dintre ei sunt capabili să ducă o viață normală.

Ritmul cardiac rapid (tahicardia)

Un ritm cardiac în repaus de peste 100 bpm este prea rapid pentru majoritatea oamenilor. Ritmul cardiac rapid, cunoscut și sub numele de tahicardie, poate fi cauzat de probleme de sănătate. Aceste afecțiuni pot include infecții, anemie (o lipsă de globule roșii care transportă oxigen în sânge) și o tiroidă hiperactivă (care produce prea mulți hormoni).

Dacă vă confrunțați cu simptome sau dacă aveți un ritm cardiac rapid, trebuie să vă faceți o programare la medicul de familie. Printre simptomele la care trebuie să fiți atenți se numără:

- stări de leșin
- senzație accentuată de oboseală
- amețeală
- palpitații (observarea bătailor inimii, care pot fi resimțite ca o senzație de bătaie în piept sau fluturare).

Ritmul cardiac lent (bradicardia)

Un ritm cardiac sub 60 bpm în repaus este prea lent pentru majoritatea oamenilor. Un ritm cardiac lent, cunoscut și sub numele de bradicardie, poate fi normal pentru persoane precum sportivii care sunt foarte în formă.

Dacă aveți un ritm cardiac lent și vă confrunțați cu simptome precum o stare de leșin sau oboseală, trebuie să vă faceți o programare la medicul de familie.

Exercițiile fizice și ritmul cardiac

Inima dvs., la fel ca orice alt mușchi, are nevoie de activitate fizică pentru a se menține sănătoasă. Exercițiile fizice regulate îmbunătățesc starea generală de sănătate, ajutând la gestionarea multora dintre factorii de risc pentru bolile cardiace și circulatorii, cum ar fi diabetul. Exercițiile fizice regulate stimulează, de asemenea, nivelul de energie și starea de spirit, precum și calitatea somnului.

Este normal ca ritmul cardiac să crească în timpul exercițiilor fizice. În timpul exercițiilor fizice, trebuie să urmăriți să vă mențineți în limita ritmului cardiac țintă (THR) pentru a vă îmbunătăți condiția fizică în siguranță. THR se situează între 50% și 70% față de ritmul cardiac maxim.

Dacă suferiți de o afecțiune cardiacă, adresați-vă medicului dumneavoastră de familie sau specialistului pentru a afla care este ritmul cardiac sigur atunci când faceți exerciții fizice. Poate fi utilă efectuarea „testului de vorbire” în timp ce faceți exerciții fizice.

Testul de vorbire: dacă puteți vorbi în timp ce sunteți activ(ă), vă simțiți cald(ă) și respirați un pic mai greu decât în mod normal, înseamnă că vă mișcați în ritmul potrivit.

Cum îmi măsoar ritmul cardiac?

Puteți să vă măsurați singur(ă) ritmul cardiac, verificându-vă pulsul.

Cum să vă verificați pulsul

În primul rând, găsiți-vă pulsul la încheietura mâinii.

1. Întindeți una dintre mâini astfel încât să vă uitați la palmă.
2. Folosiți primul deget (degetul arătător) și degetul mijlociu de la cealaltă mână și puneți aceste degete pe partea interioară a încheieturii mâinii, la baza degetului mare.
3. Apăsați ușor și simțiți pulsul. Dacă nu simțiți nimic, apăsați puțin mai tare.
4. După ce v-ați găsit pulsul, continuați să îl simțiți timp de aproximativ 30 de secunde. Verificați dacă este regulat sau neregulat.

Vă puteți calcula ritmul cardiac în bătăi pe minut (bpm) prin:

- numărarea numărului de bătăi ale pulsului după 60 de secunde, sau
- numărarea bătăilor timp de 6 secunde și înmulțirea valorii cu 10.

Dacă pulsul se simte neregulat, trebuie să verificați timp de 60 de secunde. Dacă aveți motive de îngrijorare, adresați-vă medicului dumneavoastră de familie.

Poate fi util să cumpărați un monitor de ritm cardiac care să vă măsoare ritmul cardiac. Există diferite tipuri disponibile care măsoară diverse valori, precum numărul de pași pe care îi faceți pe parcursul zilei și calitatea somnului.

Monitoarele de ritm cardiac pot fi găsite în majoritatea magazinelor mari și magazinelor universale, inclusiv în magazinele de tip supermarket și în farmacii. Adresați-vă unui specialist de la farmacia locală, care vă poate ajuta să alegeți monitorul de ritm cardiac potrivit pentru dumneavoastră.

Monitoarele de ritm cardiac sunt o modalitate bună de a vă ajuta să vă îngrijiți sănătatea. Cu toate acestea, ele nu pot fi folosite pentru a diagnostica nicio afecțiune. Adresați-vă medicului dumneavoastră dacă observați tipare neobișnuite sau dacă aveți simptome.

Dacă suferiți de o afecțiune cardiacă

Unele medicamente, cum ar fi beta-blocantele, sunt utilizate pentru a trata afecțiunile cardiace și pot ajuta la controlul ritmului cardiac prin încetinirea acestuia. Discutați cu medicul dumneavoastră despre medicamentele pe care le luați și despre modul în care acestea vă ajută să vă controlați ritmul cardiac. Medicul vă poate spune, de asemenea, care ar trebui să fie ritmul cardiac normal și care sunt simptomele la care trebuie să fiți atenți în cazul unei afecțiuni cardiace.

Puteți avea încredere în informațiile noastre de sănătate.

Am respectat un proces în opt etape pentru a ne asigura că acest document conține informații fiabile, precise și veridice.



bhf.org.uk

© British Heart Foundation 2024, organizație caritabilă înregistrată în Anglia și Țara Galilor (225971) și în Scoția (SC039426).

Această traducere a fost susținută de Royal Mail în parteneriat cu British Heart Foundation.