

Temat: Rytm serca czyli pomiary tętna.

Dzień dobry☺



Tętno-puls/rytm serca jest obok temperatury ciała, częstości oddechów i ciśnienia tętniczego jednym z **podstawowych parametrów życiowych, świadczących o stanie zdrowia**. Ogólnie uznaje się, że niższe tętno jest odzwierciedleniem wydolnej pracy serca i dobrego stanu układu sercowo-naczyniowego.

Należy pamiętać, że na puls wpływają takie czynniki, jak:

1.wiek, wzrost i masa ciała, 2.stopień wytrenowania,3. wydolność oddechowa-duży negatywny wpływ ma palenie papierosów, 4. obecność chorób sercowo-naczyniowych, 5. temperatura powietrza, 6. emocje - stres czy ekscytacja.

Mierzenie pulsu czyli jak dokonać pomiaru tętna?

Puls mierzy się przykładając zazwyczaj dwa palce do tętnic, które położone są płytko pod skórą, a przy tym opierają się o twarde podłoże, np. kość. Najczęściej **pomiaru tętna** dokonuje się na:

- **tętnicach szyjnych**,
- tętnicy promieniowej na nadgarstku po stronie kciuka,
- tętnicy udowej w pachwinie.

Aby **zmierzyć puls**, wystarczy policzyć ilość wyczuwalnych uderzeń na minutę. **Nie trzeba tego robić przez pełną minutę. Wystarczy policzyć uderzenia w ciągu 10 sekund, a następnie pomnożyć liczbę przez 6.** Jeśli chcemy zmierzyć tętno w czasie spoczynku trzeba odczekać kilka minut od ostatniego wysiłku, usiąść i wykonać parę spokojnych oddechów.

Wartości **prawidłowego tętna spoczynkowego u dziecka** są inne niż u dorosłych.

Wiek dziecka	Prawidłowy puls
noworodek	100–180/min
niemowlę	100–160/min
1.–3. rok życia	90–150/min
3.–5. rok życia	80–140/min
5.–12. rok życia	70–120/min

U nastolatków od 16 roku życia **prawidłowe ciśnienie i puls** powinny być już takie jak u dorosłych między 60-100/min.

Jak obliczyć prawidłowe tętno maksymalne?

Tętno maksymalne to najwyższe prawidłowe tętno z jakim powinno bić Twoje serce (**tej granicy nie powinniśmy przekraczać np. podczas wysiłku**). **Oblicza się je odejmując swój wiek od liczby 220.**

Zadanie dla Was na dziś: **spróbować zmierzyć sobie puls**: spoczynkowy, po lekkim wysiłku np. trucht ok. 1min, i po biegu szybkim 50-60metrów (wcześniej przed takim biegiem zróbcie rozgrzewkę!). Pomiary będziemy ćwiczyć po powrocie do szkoły. **Pozdrawiam M.P.**