

3 июня стартовала Всемирная неделя сердечного ритма

Повышение частоты сердечных сокращений даже в состоянии покоя - фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний даже у здоровых людей

Частота сердечных сокращений в покое у взрослого здорового человека должна быть не более 80-85 ударов в минуту и соответствовать частоте пульса. Оптимальное значение пульса - от 60 до 80 ударов в минуту, при этом конкретный показатель частоты сердечных сокращений у каждого индивидуален и, прежде всего, зависит от четырех факторов - пола, возраста, образа жизни и определенных внешних обстоятельств, таких как, например, нервное напряжение, недосыпание, перемена атмосферного давления и прочих.

К примеру, у женщин нормальные значения частоты сердечных сокращений более высокие, чем у мужчин. Это объясняется специфическими особенностями гормонального и эмоционального фонов. С возрастом показатели пульса также увеличиваются: до 50 лет среднее нормальное значение составляет 70 ударов в минуту, от 50-60 лет – 74 удара в минуту и 79 ударов в минуту у лиц старше 60 лет.

У спортсменов или людей, ведущих активный образ жизни, показатель пульса ниже, чем у малоподвижных. Также влияют на частоту сердечных сокращений вредные привычки – курение, злоупотребление алкоголем.

Самый распространенный способ узнать свой пульс – пальпация (прощупывание) лучевой артерии запястья. Подсчитывать пульс нужно в состоянии покоя, не ранее, чем через 2 часа после принятия пищи, ванны, массажа.

Первое – нужно взять часы или секундомер. Сесть, положив руку на горизонтальную поверхность ладонью вверх. Указательный, средний и безымянный пальцы противоположной руки приложить к запястью примерно в 3 сантиметрах от основания большого пальца.

Почувствовав пульсацию, необходимо слегка прижать артерию к внутренней стороне лучевой кости. Не нужно прижимать с силой, так как под давлением пульсовая волна может исчезнуть.

Затем нужно посчитать количество толчков крови в течение 1 минуты. Пульсовые волны должны следовать друг за другом через равные промежутки времени. Мероприятие следует повторить на второй руке.

Увеличение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя более 90 ударов в минуту считается тахикардией.

ПРИСТУП ТАХИКАРДИИ: практические советы

Приступ характеризуется резким скачком пульса. Показатель может достигать 150-200 ударов в минуту, сопровождаться потливостью, слабостью, чувством страха.

Чтобы облегчить состояние необходимо:
- расстегнуть воротник одежды. Открыть окно. Глубоко вдохнуть и очень медленно выдохнуть (течение 5-10 минут). Затем задержите дыхание и как бы «протолкните» воздух в низ живота, – это стимулирует блуждающий нерв, в результате чего сердцебиение замедлится.

- Принять «Корвалол» или «Валокордин» (15-20 капель препарата растворите в половине стакана воды комнатной температуры).

- Умыться холодной водой. Прилечь на высокую подушку и положить на лоб полотенце, смоченное в холодной воде.

-Закрывать глаза и одновременно надавливать на глазные яблоки в течение 2-3 минут (10 секунд надавливать, 10 секунд перерыв).

- Найти правую сонную артерию (непосредственно под челюстью, в этом месте она соединяется с шейной артерией) и осторожно, без нажима помассировать. Этот приём также стимулирует блуждающий нерв и замедляет сердцебиение.

При отсутствии улучшения, при появлении головокружения, чувства нехватки воздуха, потемнения в глазах - необходимо вызвать скорую помощь.

ПРОФИЛАКТИКА

Помимо индивидуальных биологических факторов (пол и возраст), на уровень частоты сердечных сокращений влияют образ жизни и факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний: высокое артериальное давление и уровень холестерина в крови, курение, ожирение, сахарный диабет, низкий уровень физической активности.

Следовательно, профилактика тахикардии– это здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек и медицинское наблюдение. Важно контролировать массу тела, не реже одного раза в год проходить диагностические обследования (ЭКГ, уровень глюкозы крови, уровень холестерина). Не пренебрегать диспансеризацией и профилактическими осмотрами.

Начальник Новомосковского
территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Тульской области

Н.С. Михалюк