

Warto wiedzieć: puls to ważna sprawa

Data publikacji: 4.06.2022 9:17

Na pewno wielu z nas zbyt nie zwraca uwagi na to jaki w danej chwili ma puls czyli ilość uderzeń serca na minutę. Podwyższony jego wynik w większości przypadków jest naturalną reakcją. W sytuacjach napięcia nerwowego i stresu, podczas uprawiania sportu, a nawet w trakcie spokojnego spaceru czy rozmowy.



Fot: ilustracyjne /pixabay.com

W zależności od wieku, prawidłowa wartość tętna w spoczynku różni się:

- niemowlęta – ok. 130 uderzeń na minutę;
- dzieci starsze – ok. 100 uderzeń na minutę;
- młodzież – ok. 85 uderzeń na minutę;
- dorośli – ok. 70-80 uderzeń na minutę;
- osoby starsze – ok. 60 uderzeń na minutę.

Ciekawostką jest to, że osoby aktywne sportowo będą miały jeszcze niższy puls, sięgający 40-50 uderzeń na minutę.

Zbyt wysokie tętno spoczynkowe może być powodem do niepokoju jeśli utrzymuje się stale. Chwilowo podniesiony puls przytrafia się większości zdrowych osób, najczęściej pod wpływem takich czynników jak: aktywność fizyczna, stres, alkohol, kofeina, używki, napoje energetyczne, gorączka. W takich sytuacjach podwyższony puls nie stanowi powodu do niepokoju. Jeśli natomiast tętno spoczynkowe jest podwyższone ciągle, należy znaleźć przyczynę tej nieprawidłowości. Najczęściej przyczyną wysokiego pulsu są choroby układu krążenia; ale nie tylko.

Choroby, na jakie może wskazywać wysoki puls to m.in.: niewydolność serca, migotanie przedsionków, zaburzenia rytmu serca, nadciśnienie tętnicze, anemia, nadczynność tarczycy, miażdżyca. Wysokie tętno może też być efektem nieuregulowanej cukrzycy. Szybkie bicie serca to jeden z objawów hipoglikemii jak również hiperglikemii.

O zbyt niskim pulsie mówimy wówczas, gdy liczba uderzeń serca na minutę spada poniżej 60. Zbyt niski puls nie powinien być powodem do niepokoju, dopóki nie wiążę się z omdleniami, zawrotami głowy, mroczkami przed oczami, nietolerancją aktywności fizycznej czy osłabieniem, bo to jedne z głównych objawów zbyt niskiego tętna. Jeśli natomiast pojawią się tego rodzaju symptomy niskiego tętna, wymagają one konsultacji z lekarzem.

Ciśnienie tętnicze krwi oraz puls to parametry, które w pewnym stopniu wzajemnie się warunkują. Jeden i drugi parametr wynika bezpośrednio z kondycji układu krążenia. Wysokie ciśnienie i niski puls to najczęściej sygnał odwodnienia organizmu. Inne przyczyny wysokiego pulsu i niskiego ciśnienia to: zawał, arytmia, niewydolność serca.

Zachęcamy monitorować puls i zaopatrzyć się w ciśnieniomierz lub opaskę mierzącą tętno. Jeżeli obserwujemy podwyższony lub nieregularny puls, mamy wysokie ciśnienie, źle się czujemy – skontaktujmy się z lekarzem.

AK, Fb