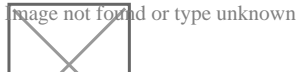


Καρδιακός ρυθμός: Πώς θα βρείτε εύκολα τον σφυγμό σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο καρδιακός σας

ρυθμός αντιστοιχεί στο πόσες φορές η καρδιά σας κτυπά ανά λεπτό, δηλαδή το πόσες συσπάσεις κάνει η κοιλία της καρδιάς.

Γνωρίζατε ότι ο **καρδιακός ρυθμός** και ο σφυγμός διαφέρουν;

- Ο καρδιακός ρυθμός αφορά την καρδιά, και το πόσες συσπάσεις κάνει σε ένα δεδομένο χρονικό διάστημα.
- Ο σφυγμός αφορά την αρτηρία και τον ελέγχετε βάζοντας το δάχτυλό σας σε σημεία που η αρτηρία διογκώνεται όταν υπάρχει ένα κύμα αίματος που την διαπερνάει.

Αυτά τα δύο είναι σχεδόν πάντα ακριβώς τα ίδια νούμερα, εκτός από ορισμένες ιατρικές παθήσεις. Ο καρδιακός ρυθμός ενός ατόμου ποικίλλει ανάλογα με το τι κάνει εκείνη τη στιγμή. Είναι πιο αργός, όταν κοιμάται και πιο γρήγορος όταν ασκείται.

Πώς να βρείτε και να ελέγξετε το σφυγμό σας στον καρπό

1. Απλώστε το ένα σας χέρι με την παλάμη προς τα επάνω και τον αγκώνα ελαφρώς λυγισμένο
2. Τοποθετήστε το δείκτη και το μεσαίο δάκτυλο του άλλου χεριού σας στο εσωτερικό του καρπού σας, ακριβώς κάτω από τη βάση (“μαξιλαράκι”) του αντίχειρά σας
3. Πιέστε τα δύο δάχτυλα ελαφρά στο δέρμα σας μέχρι να αισθανθείτε το σφυγμό σας
4. Εάν δεν αισθάνεστε κάτι, είτε πατήστε λίγο πιο έντονα ή αναζητήστε με τα δάχτυλά σας και πάλι την αρτηρία και πατήστε ξανά

Μην ακουμπάτε τον αντίχειρά σας στον καρπό σας, επειδή έχει το δικό του παλμό, λόγω μιας αρτηρίας που τον διαπερνά και θα σας μπερδέψει

Μετρήστε πόσους κτύπους νιώθετε για ένα χρονικό διάστημα 20 δευτερολέπτων και στη συνέχεια πολλαπλασιάστε το αποτέλεσμα με το 3, το οποίο θα σας δώσει τον ρυθμό της καρδιάς σας ανά λεπτό.

Φυσικά και μπορείτε να μετρήσετε για τριάντα δευτερόλεπτα και στη συνέχεια να πολλαπλασιάσετε με το 2 ή να μετρήσετε για ένα ολόκληρο λεπτό για καλύτερη ακρίβεια.

Καρδιακή συχνότητα ηρεμίας

Η καρδιακή συχνότητα ηρεμίας σας είναι οι κτύποι της καρδιάς σας ανά λεπτό, αφότου είστε ήρεμοι (καθιστοί ή ξαπλωμένοι) για δέκα λεπτά.

Από Μιχάλης Θερμόπουλος

Πηγή: www.medicalnewstoday.com - iatropedia.gr