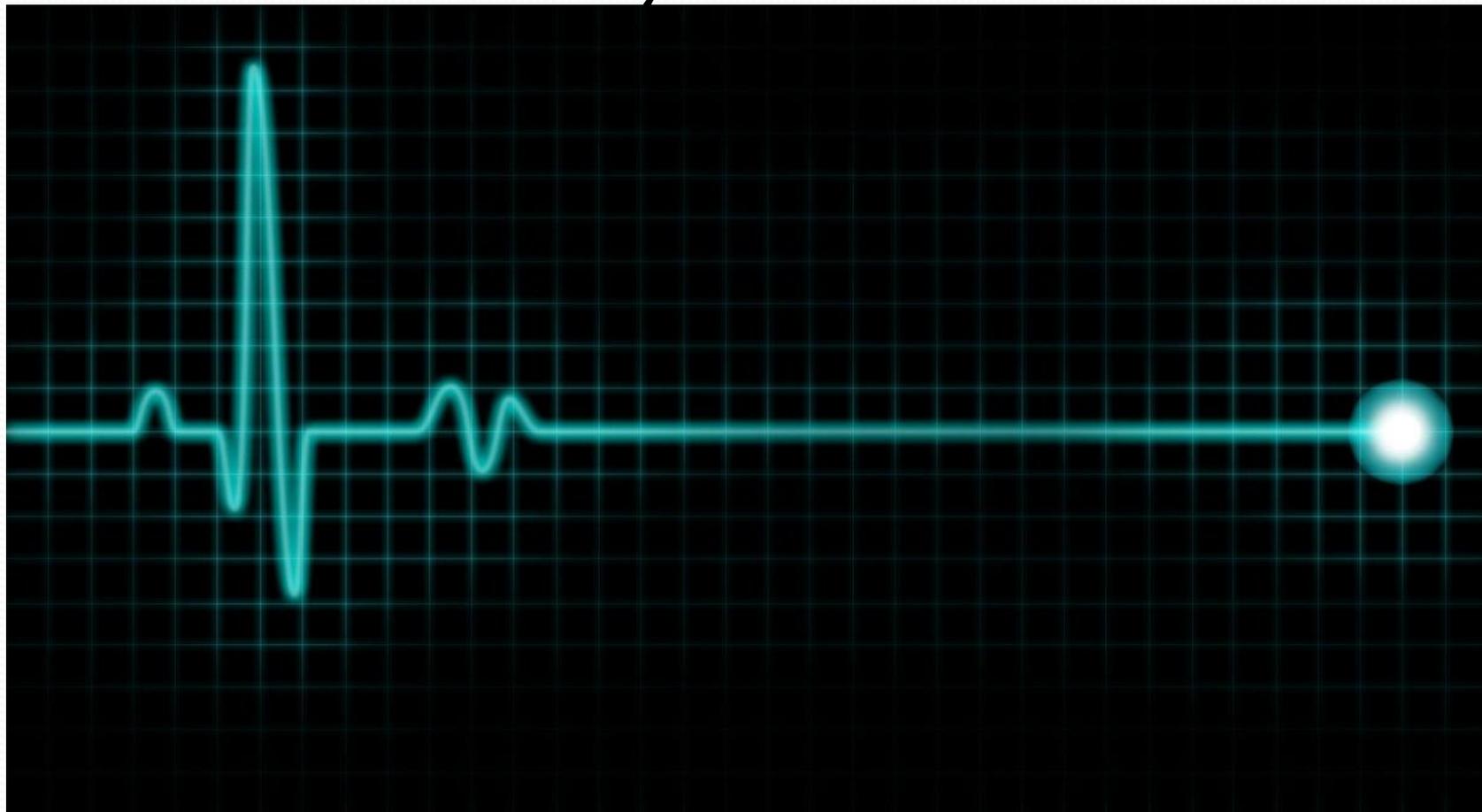


От чего зависит частота пульса



**Омельчука Сергея 7а
класс**



Цель: Узнать как измерять пульс.

- Задача: Для чего нужно измерять пульс?

Существуют виды пульса:

- артериальный пульс — толчкообразное колебание в артерии, которое возникает при наполнении кровью и имеет характеристики пульса;
- венозный — пульсация больших вен на шее и близко находящихся к сердцу;
- капиллярным называют изменение окраски ложа ногтя.

Какая частота пульса считается нормальной ?

Не смотря на очень сложное строение сердца , а также сложную регуляцию его деятельности, любой человек может заподозрить в деятельности миокарда , а также слушать и контролировать работу насоса в организме.

Наиболее простым показателем самочувствия при выполнении физических упражнений является частота сердечных сокращений (ЧСС) или пульс ПУЛЬС — это толчок крови в сосудах при сокращении сердца, производящий колебания стенок кровеносных сосудов.

Пульс характеризуется следующими параметрами: частота, ритм, напряжение и наполнение.



Частота сердечных сокращений человека в разном возрасте

Возраст человека	Число сердечных сокращений в минуту
До 1 года	120–140
До 5 лет	100
До 10 лет	90–95
До 20 лет	65–75
20–55 лет	65–80
55–60 лет	80–85
65–70 лет	90–95

На частоту пульса влияет

- ✓ рост (обратная зависимость - чем выше рост, тем меньше как правило количество сердечных сокращений в минуту),
- ✓ возраст
- ✓ пол (у мужчин в среднем пульс несколько ниже, чем у женщин),
- ✓ натренированность организма (при подверженности организма постоянным активным физическим нагрузкам пульс в состоянии покоя уменьшается)

СИМПТОМЫ ВЫСОКОГО И НИЗКОГО ПУЛЬСА

Слабый ритм

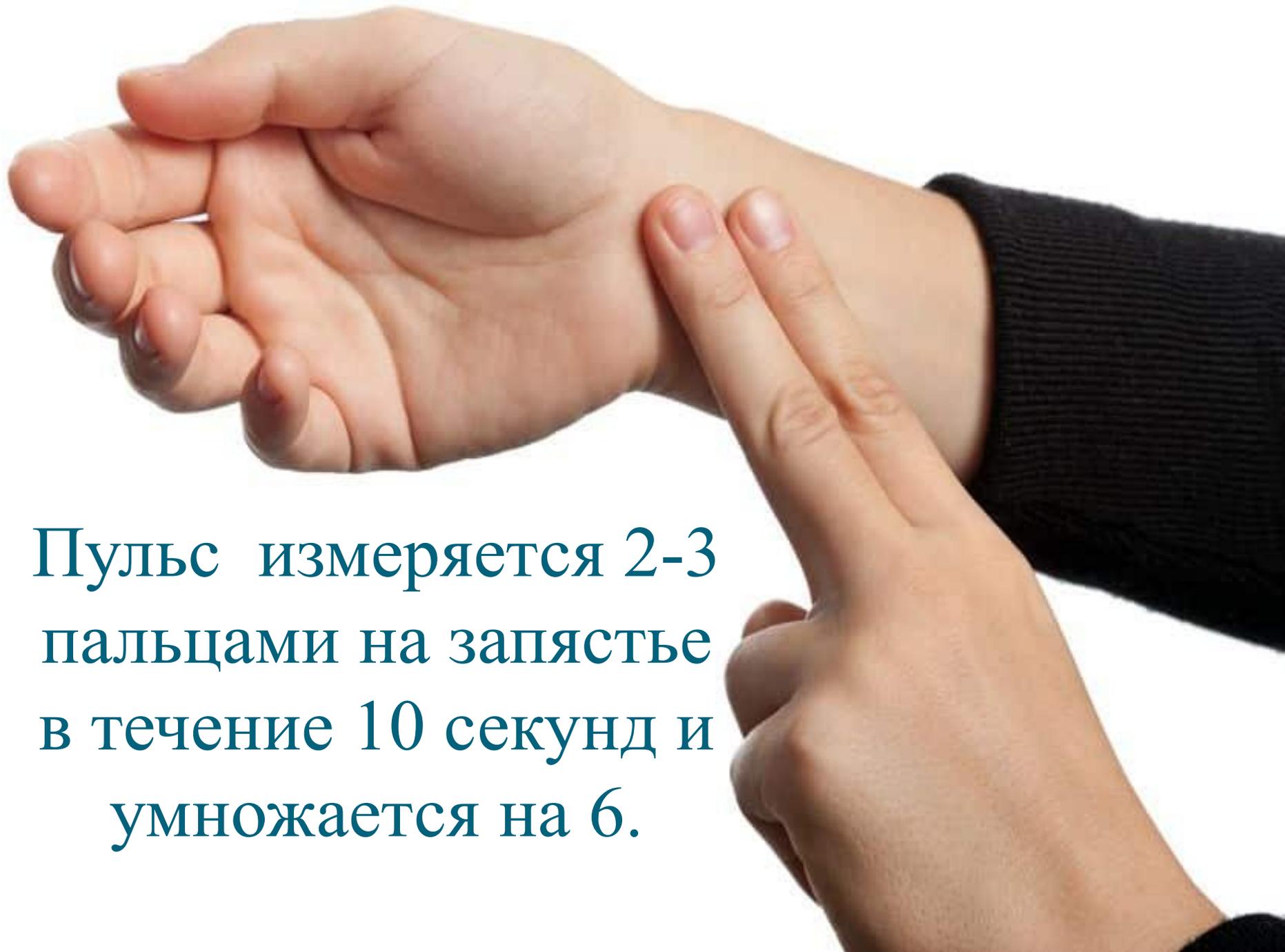
- человек быстро устает;
- возникает мигрень;
- повышается потоотделение;
- головокружение;
- слабость;
- сложно подняться по лестнице;
- обмороки;
- сбивчивое дыхание.

Сильный ритм

- ощущение пульсации в области сердца, висках, на кончиках

Для чего нужно измерять пульс?

- Человек испытывает многие неприятные симптомы при неправильной работе сердца. Появляется усталость и депрессивное настроение. Таким образом, у людей, которые имеют чрезмерную нагрузку на организм для физических упражнений, или испытывают постоянную эмиссию аритмии, развивается брадикардия – состояние, которое появляется во время медленного сердечного ритма. При брадикардии человек может испытывать постоянную слабость, сонливость, головокружение, появление холодного пота, и дыхание затруднено. Но не всегда медленное сердцебиение приводит к тревожным симптомам в целом.



Пульс измеряется 2-3
пальцами на запястье
в течение 10 секунд и
умножается на 6.