ДУ «ННЦ «Інститут кардіології імені академіка М.Д. Стражеска» НАМН України Освітня програма «Превентивна кардіологія». Рекомендації для пацієнтів.



## ЯК ВИМІРЯТИ ПУЛЬС В ДОМАШНІХ УМОВАХ

## 1 ПІДГОТОВКА







Перед вимірюванням слід уникати фізичних вправ, куріння, вживання алкоголю та кави



Дайте собі розслабитися принаймні на 5 хв



Уникайте фонового шуму та розмов



Температура в кімнаті повинна бути комфортною



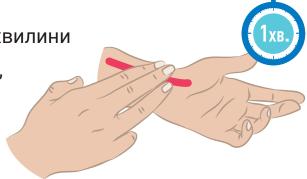
Вимірювати слід у сидячому положенні



Сидіть зручно, не розгинаючи ноги

## 2 ПРАВИЛА ВИМІРЮВАННЯ

- Поверніть руку долонею вверх
- Іншою рукою обхопіть кисть так, щоби три пальці знаходилися на променевій артерії в основі великого пальця
- Знайшовши променеву артерію притисніть її, і ви відчуєте пульсову хвилю, як удар або поштовх
- Підрахуйте кількість ударів протягом 1 хвилини
- Пульс вимірюється чотири рази на день, двічі вранці і двічі ввечері
- Записуйте свої показники в щоденник самоконтролю та передавайте їх лікарю



Проконсультуйтесь з лікарем щодо стану Вашого здоров'я.

Виданий за партнерства ДУ «ННЦ Інститут кардіології імені М.Д. Стражеска» НАМН України та ТОВ «Серв'є Україна»

станом на серпень 2020 року за матеріалами публікації Palatini P et al. Management

ТОВ «Серв'є Україна»: 04070, м. Київ, вул. Набережно-Хрещатицька, 41. Тел. (044) 490-34-41, www.servier.ua. Copyright © 2020, ТОВ «Серв'є Україна» Всі права захищені. CV-NonPM-2020-3

