

Нормальный пульс во время сна

Обновлено 10 сентября 2025 г.

Автор: Джей Вера Саммер | Медицинский обзор: Абхинав Сингх, доктор медицинских наук, MPH, FAASM

- Средняя частота сердечных сокращений
- Как изменяется частота сердечных сокращений во время сна
- Ненормальная частота сердечных сокращений во сне
- Как измерить частоту сердечных сокращений во сне
- Советы по управлению частотой сердечных сокращений
- Когда следует обратиться к врачу

Ключевые рекомендации на Вынос

- В то время как нормальная частота сердечных сокращений в состоянии покоя обычно составляет от 60 до 100 ударов в минуту, нормальная частота сердечных сокращений во время сна снижается на 20-30% и составляет от 40 до 60 ударов в минуту. Мониторинг частоты сердечных сокращений во время сна с помощью носимого устройства может помочь выявить нарушения, а раннее выявление аномалий сердечного ритма может привести к улучшению общего состояния здоровья.

Частота вашего пульса колеблется в течение дня в зависимости от уровня активности и эмоций. Стресс и физические упражнения могут повышать частоту сердечных сокращений, в то время как сон может ее снизить. Нормальная частота сердечных сокращений во время сна часто составляет от 40 до 50 ударов в минуту (bpm), хотя у разных людей она различается. Ниже мы обсудим, что считается нормальной частотой сердечных сокращений во сне для каждого возрастного диапазона, а также поделимся признаками, на которые следует обратить внимание и которые могут указывать на основное заболевание. [Высокая частота сердечных сокращений в состоянии покоя? Тест на сон подскажет вам, почему](#)

наш партнер на распродаже [sleepdoctor.com](#)

"Черная пятница": 20% скидка на домашние тесты на сон

[Купить сейчас](#)

"Искренне благодарен за этот домашний тест на сон. Справедливая цена

и улучшил мой сон!" Dawn G. Проверенный тестер

Средняя частота сердечных сокращений

Ваш пульс - количество ударов сердца в минуту - естественным образом повышается и понижается в течение дня в зависимости от уровня вашей активности, эмоций и даже температуры тела. Во время бодрствования, частота сердечных сокращений имеет тенденцию к увеличению физической активности, стресс или волнение, как ваш организм реагирует на необходимость [обогащенная кислородом кровь](#). Напротив, ваш сердечный ритм замедляется в периоды отдыха или расслабления, особенно ночью во время сна. Это снижение является частью естественного для вашего организма [циркадного ритма](#).

Частота сердечных сокращений в состоянии покоя

Для большинства взрослых нормальной частотой сердечных сокращений в состоянии покоя считается от 60 до 100 ударов в минуту, по данным Американской ассоциации сердца (АНА), хотя этот диапазон может варьироваться и зависит от множества факторов. [Надежный источник](#) Мониторинг артериального давления [Просмотреть источник](#) Например, у спортсменов и людей в хорошей физической форме частота сердечных сокращений в состоянии покоя может достигать 30 ударов в минуту. Частота сердечных сокращений в состоянии покоя снижается с возрастом. Например, одно крупное исследование показало, что верхний предел средней частоты сердечных сокращений в состоянии покоя составляет 110 ударов в минуту для взрослых в возрасте от 18 до 45 лет, 100 ударов в минуту для тех, кому от 45 до 60 лет, и 95 ударов в минуту для тех, кто старше 60 лет. [Надежный источник](#) Национальная библиотека медицины, биотехнологической информации Национальный центр биотехнологической информации продвигает науку и здравоохранение, предоставляя доступ к биомедицинской и геномной информации. [Просмотреть источник](#)

Это средняя частота сердечных сокращений в состоянии покоя у здоровых взрослых людей, согласно данным того же исследования:

Возраст	Средняя частота сердечных сокращений в состоянии покоя
18-20 лет	68-96 ударов в минуту
21-30 лет	65-95 ударов в минуту
31-40 лет	63-94 ударов в минуту
41-50 лет	61-90 ударов в минуту
51-60 лет	60-87 ударов в минуту
61-70 лет	60-86 ударов в минуту
71-80 лет	63-85 ударов в минуту

Частота сердечных сокращений во время тренировки

Во время [тренировки](#), АНА рекомендует стремиться к целевой частоте сердечных сокращений от 50% до 70% от вашей максимальной частоты сердечных сокращений (220 минус ваш возраст) для тренировок средней интенсивности и от 70% до 85% для тренировок высокой интенсивности.

Например, максимальная частота сердечных сокращений для 20-летнего человека оценивается в 200 ударов в минуту. Это означает, что 20-летний спортсмен может стремиться к частоте сердечных сокращений от 100 до 140 ударов в минуту во время тренировки средней интенсивности или от 140 до 170 ударов в минуту при тренировке высокой интенсивности.

Однако при расчете целевой частоты сердечных сокращений необходимо учитывать дополнительные факторы, поэтому важно проконсультироваться с медицинским работником, чтобы определить любые потенциальные риски, прежде чем приступать к интенсивным физическим упражнениям.

Частота сердечных сокращений во время сна

Во время сна частота сердечных сокращений человека обычно падает ниже дневной частоты сердечных сокращений в состоянии покоя по мере того, как ваше тело входит в состояние покоя и восстановления. У большинства здоровых взрослых людей нормальная частота сердечных сокращений во время сна колеблется от 40 до 60 ударов в минуту, хотя она может варьироваться в зависимости от возраста, уровня физической подготовки и общего состояния здоровья. Это замедление происходит как часть вашего тела [естественный цикл сна](#) - особенно во время глубокого не-быстрого сна, когда парасимпатическая нервная система становится более активной, способствуя расслаблению и сохранению энергии.

Частота сердечных сокращений у детей

У детей частота сердечных сокращений обычно выше, чем у взрослых. По мере взросления ребенка частота сердечных сокращений постепенно замедляется. Конкретные диапазоны идеальной частоты сердечных сокращений в состоянии покоя у детей могут различаться. Обычная частота сердечных сокращений в состоянии покоя у детей основана на 10-90 перцентилях в мета-обзоре почти 60 исследований [Надежный источник](#) Национальная медицинская библиотека, биотехнологическая информация Национальный центр биотехнологической информации продвигает науку и здравоохранение, предоставляя доступ к биомедицинской и геномной информации. [Просмотреть источник](#) .

Возраст	Типичная частота сердечных сокращений при бодрствовании
Новорожденный	107-148 ударов в минуту
0-3 месяца	123-164 ударов в минуту
3-6 месяцев	120-159 ударов в минуту
6-9 месяцев	114-152 ударов в минуту
9-12 месяцев	109-145 ударов в минуту
12-18 месяцев	103 - 140 ударов в минуту
18-24 месяца	98-135 ударов в минуту
2-3 года	92-128 ударов в минуту
3-4 года	86-123 ударов в минуту
4-6 лет	81-117 ударов в минуту
6-8 лет	74-111 ударов в минуту
8-12 лет	67-103 ударов в минуту
12-15 лет	62-96 ударов в минуту
15-18 лет	58-92 ударов в минуту

Исследования показывают, что, как и у взрослых, частота сердечных сокращений у детей, как правило, ниже во время сна [Надежный источник](#) Национальная медицинская библиотека, биотехнологическая информация Национальный центр биотехнологической информации продвигает науку и здравоохранение, предоставляя доступ к биомедицинской и геномной информации. [Показать источник](#) . Например, в то время как у детей в возрасте от 6 до 8 лет может быть частота сердечных сокращений в состоянии покоя от 74 до 111 ударов в минуту при бодрствовании, их частота сердечных сокращений во сне может варьироваться от 67 до 89 ударов в минуту. Дети женского пола, младшего возраста и дети с ожирением, как правило, имеют более высокую частоту сердечных сокращений во время сна.

Узнайте больше о своем сне

Подпишитесь на получение электронных писем о том, как улучшить свой сон, а также нашего всеобъемлющего руководства по улучшению сна.

Электронная почта

Как меняется частота сердечных сокращений во время сна

В целом, во время сна частота сердечных сокращений медленнее, чем когда человек бодрствует. Однако частота сердечных сокращений также меняется по мере прохождения спящим различных стадий сна. На первых стадиях легкого сна частота сердечных сокращений начинает замедляться. Во время глубокого сна частота сердечных сокращений достигает самого низкого уровня.

Во время **быстрого сна с движением глаз (REM)**, частота сердечных сокращений может ускориться до такой же, как во время бодрствования. У

большинства людей частота сердечных сокращений более спокойная [Надежный источник](#) Национальная медицинская библиотека, биотехнологическая информация Национальный центр биотехнологической информации продвигает науку и здравоохранение, предоставляя доступ к биомедицинской и геномной информации. [Просмотреть источник](#) во время **сон без быстрого движения глаз (NREM)**, который помогает защититься от сердечно-сосудистых событий.

Напротив, быстрый сон часто характеризуется периодами повышенной активности. Хотя это считается нормальным, исследователи полагают, что всплеск активности во время быстрого сна может объяснить, почему у и без того уязвимых людей часто случаются сердечные приступы и другие события рано утром в часы, которые обычно больше проводятся в фазе быстрого сна.

Проблемы со сном могут негативно сказываться на вашем сердце и здоровье сердечно-сосудистой системы, увеличивая частоту сердечных сокращений и способствуя повышению кровяного давления. Нарушения, такие как апноэ во сне, **периодические движения конечностей** или нарушения при сменной работе, которые мешают сну, были связаны с более высоким шансом **развития сердечно-сосудистых заболеваний**.

Ненормальная частота сердечных сокращений во время сна

В то время как частота сердечных сокращений естественным образом замедляется во время сна, когда организм переходит в состояние покоя, постоянно слишком высокая (тахикардия) или слишком низкая (брадикардия) частота сердечных сокращений может указывать на лежащие в основе проблемы со здоровьем. Такие факторы, как стресс, болезнь, определенные лекарства или нарушения сна, могут способствовать нарушению сердечного ритма.

Учащенное сердцебиение во время сна

За возможным исключением быстрого сна, частота сердечных сокращений обычно должна быть ниже **во время сна** чем когда вы бодрствуете. Высокая частота сердечных сокращений во время сна - обычно более 100 ударов в минуту - может иногда возникать без повода для беспокойства, но постоянное повышение может указывать на основную проблему. Известное как ночная тахикардия, это состояние может нарушить спокойный сон и привести к дневной усталости.

Стресс и беспокойство: **Беспокойство** приводит к учащению сердцебиения и повышению кровяного давления.

Длительный стресс и беспокойство могут увеличить частоту сердечных сокращений [Надежный источник](#) Национальная библиотека медицины, биотехнологическая информация Национальный центр биотехнологической информации продвигает науку и здравоохранение, предоставляя доступ к биомедицинской и геномной информации. [Просматривать источник](#)

во время сна. Плохой сон, в свою очередь, может негативно влиять на частоту сердечных сокращений и кровяное давление в течение дня.

Измененный график сна: Плохая гигиена сна также может способствовать повышению частоты сердечных сокращений во время сна.

Одно исследование показало, что перенос времени отхода ко сну всего на 30 минут позже может повысить частоту сердечных сокращений в состоянии покоя [Надежный источник](#) Национальная медицинская библиотека, биотехнологическая информация Национальный центр биотехнологии продвигает науку и здравоохранение, предоставляя доступ к биомедицинской и геномной информации. [Показать источник](#) во время сна, с эффектами, которые последний на следующий день.

Беременность: Как [беременность](#) прогрессирует, пульс может подняться, так как он адаптируется к поставке жизненно важный кислород и питательные вещества для растущего плода [Надежный источник](#) Национальная медицинская библиотека, биотехнологическая информация Национальный центр биотехнологической информации продвигает науку и здравоохранение, предоставляя доступ к биомедицинской и геномной информации. [Просмотреть источник](#) . Регулярные физические упражнения могут помочь снизить частоту сердечных сокращений в состоянии покоя и улучшить здоровье сердца [Надежный источник](#) Национальная библиотека медицины, биотехнологической информации Национальный центр биотехнологической информации продвигает науку и здравоохранение, предоставляя доступ к биомедицинской и геномной информации. [Показать источник](#) во время беременности.

Лекарства: Противоотечные, стимуляторы или некоторые антидепрессанты могут увеличивать частоту сердечных сокращений в ночное время суток

в качестве побочного эффекта.

Определенные продукты питания и напитки: [Алкоголь](#), кофеин и тяжелая пища перед сном могут оказывать стимулирующий эффект на частоту сердечных сокращений. **Основное заболевание:** В некоторых случаях учащенное сердцебиение во время сна может быть связано с

сопутствующими заболеваниями, такими как гипертиреоз, анемия, лихорадка или нарушения сердечного ритма.

Учащение сердцебиения не всегда является причиной экстренной помощи. Частота сердечных сокращений может временно повышаться по ряду обычных причин, от стресса до физических нагрузок, и замедляться сама по себе. Однако, если он продолжает оставаться повышенным или сопровождается такими симптомами, как боль в груди, [учащенное сердцебиение](#), или затрудненное дыхание, важно проконсультироваться с поставщиком медицинских услуг для выявления и устранения основной причины.

Причины низкой частоты сердечных сокращений во сне

Низкая частота сердечных сокращений во время сна - обычно менее 40 ударов в минуту - не всегда является причиной для беспокойства, особенно если в остальном вы здоровы. Фактически, многие физически подготовленные люди, такие как спортсмены на выносливость, естественно, имеют более низкую частоту сердечных сокращений в состоянии покоя и сна из-за более эффективной работы сердца. Однако стабильно низкая частота сердечных сокращений во время сна также может сигнализировать о лежащей в основе проблемы. Одной из возможных причин является брадикардия, состояние, при котором сердце бьется слишком медленно. Брадикардия может возникать в результате возрастных изменений в сердце, электролитного дисбаланса или сопутствующих заболеваний сердца, таких как синдром больного синусового узла или блокада сердца.

Ряд состояний здоровья может способствовать снижению частоты сердечных сокращений, включая болезни сердца, ревматизм, болезнь Лайма, анорексию, гипотиреоз и [обструктивное апноэ во сне](#) может иногда способствовать снижению частоты сердечных сокращений. Некоторые лекарства, особенно бета-блокаторы или седативные средства, также могут замедлять частоту сердечных сокращений.

Как измерить частоту сердечных сокращений во время сна

Чтобы измерить частоту сердечных сокращений во время сна дома, вы можете использовать смарт-часы. Некоторые компании также начинают предлагать интеллектуальные датчики, встраиваемые в кровать. Если ваш врач подозревает, что у вас может быть нарушение сна, он может заказать лабораторное или [исследование сна в домашних условиях](#) с помощью профессионального оборудования, обеспечивающего более точное измерение частоты сердечных сокращений.

Чтобы рассчитать частоту сердечных сокращений в состоянии покоя в течение дня, слегка надавите кончиками указательного и среднего пальцев на артерию на шее, груди или внутренней стороне запястья. Посчитайте ваш пульс в течение 30 секунд и умножьте на два.

Некоторые [сон устройства слежения](#) также функционируют как пульсометры. Например, [Наше Кольцо](#) измеряет частоту сердечных сокращений и вариабельность сердечного ритма в дополнение к таким показателям, как задержка сна (или сколько времени вам требуется, чтобы заснуть), количество времени, которое вы проводите на каждом этапе цикла сна в течение ночи, и общее качество вашего сна.

Советы по управлению частотой сердечных сокращений

Чтобы изменить частоту сердечных сокращений во время сна и улучшить общее состояние сердца, попробуйте следующие советы:

Улучшайте сон: Соблюдайте [регулярный график сна](#), и стремитесь спать не менее семи часов . . каждый день.

Уменьшайте стресс и тревогу: Йога, медитация, [упражнения на глубокое дыхание](#) или прогрессивную мускулатуру .

расслабление может помочь вызвать состояние расслабления с замедлением дыхания и снижением частоты сердечных сокращений.

Регулярно занимайтесь спортом.: Физическая подготовка связана с более низкой частотой сердечных сокращений в состоянии покоя.

Избегайте никотина и кофеина: Никотин и кофеин могут вызывать учащенное сердцебиение.

Придерживайтесь здоровой диеты: Чтобы контролировать частоту сердечных сокращений и общее состояние сердца [Надежный источник](#) Национальная библиотека медицины, биотехнологической информации Национальный центр биотехнологической информации продвигает науку и здравоохранение, предоставляя доступ к биомедицинской и геномной информации. [Просмотреть источник](#) , возможно, вы захотите включить в свой рацион больше орехов, семян и рыбы, а также сократить потребление холестерина и насыщенных жиров.

Когда следует обратиться к Своему Врачу

Если у вас есть опасения по поводу частоты сердечных сокращений или она кажется выше или ниже того, что считается нормой, обратитесь к своему врачу. Они могут диагностировать, влияет ли основное заболевание на частоту сердечных сокращений, и предложить варианты лечения, изменения образа жизни и дозы лекарств, чтобы приблизить ее к нормальному уровню.

Также сообщите своему врачу, если вы регулярно испытываете нерегулярное сердцебиение или если ваш пульс не приходит в норму после отдыха или глубокого дыхания. Если вы испытываете другие симптомы, такие как боль в груди, одышка, учащенное сердцебиение или чувство слабости, немедленно обратитесь к врачу . Тем, у кого был диагностирован диабет, высокое кровяное давление или высокий уровень холестерина, следует тщательно контролировать частоту сердечных сокращений.

Вопросы и ответы

Что такое слишком низкая частота сердечных сокращений во время сна?

Частота сердечных сокращений во сне ниже 40 ударов в минуту (bpm) обычно считается слишком низкой, особенно если это вызывает такие симптомы, как головокружение, усталость или одышка. В то время как хорошо тренированные спортсмены, естественно, могут иметь более низкую частоту сердечных сокращений из-за повышения эффективности сердечно-сосудистой системы, у большинства людей падение частоты сердечных сокращений ниже 40 ударов в минуту может указывать на брадикардию или другую основную проблему. Если вы испытываете симптомы или не уверены, находится ли частота сердечных сокращений в пределах нормы во время сна, лучше всего проконсультироваться с врачом.

Увеличивает ли алкоголь частоту сердечных сокращений во время сна?

Да, алкоголь может увеличить частоту сердечных сокращений во время сна. Хотя алкоголь является депрессантом и может поначалу вызвать у вас чувство расслабленности или сонливости, он может нарушить циклы вашего сна и стимулировать симпатическую нервную систему позже ночью. Это может привести к более высокой частоте сердечных сокращений в состоянии покоя, повышенному кровяному давлению и нарушенному сну. Люди, которые регулярно употребляют алкоголь перед сном, также могут с большей вероятностью испытывать нарушения сердечного ритма. [Учащается ли у вас сердцебиение из-за недосыпания?](#)

Да, [лишение сна](#) может привести к повышению частоты сердечных сокращений в состоянии покоя. Когда вы недостаточно спите, в вашем организме вырабатывается больше гормонов стресса, таких как кортизол и адреналин, которые могут активировать симпатическую нервную систему и увеличить частоту сердечных сокращений. Хроническое недосыпание также было связано с повышением кровяного давления и повышением риска сердечно-сосудистых проблем с течением времени. Приоритезация достаточно и качество сна очень важно для поддержания здорового сердечного ритма и общее здоровье сердечно-сосудистой системы.

Остались вопросы? Задать нашего сообщества!

Присоединяйтесь к нашей [Сообщество Помощи Сна](#) - надежный центр профессионалов в области здоровья сна, специалистов по продуктам и таких же людей, как вы. Независимо от того, нужна ли вам квалифицированная консультация по вопросам сна при бессоннице или вы ищете идеальный матрас, мы позаботимся о вас. Получите индивидуальную консультацию от экспертов, которые лучше всего разбираются в сне.

[О нашей редакционной команде](#)



Автор:

Джей Вера Саммер, автор статей

Джей Вера Саммер - писатель, редактор и тренер по оздоровлению. Она имеет степень бакалавра наук в области психологии и степень магистра как в области литературы, так и в области государственной политики.



Рецензент с медицинской точки зрения

Абхинав Сингх, доктор медицинских наук, MPH, FAASM, врач медицины сна, доктор медицинских наук

Доктор Абхинав Сингх, сертифицированный специалист по медицине сна и внутренним болезням, является медицинским директором Индианского центра сна, который аккредитован Американской академией медицины сна . Он также является клиническим ассистентом профессора в Медицинском колледже Университета Мэриан в Индианаполисе, где разработал и преподает методику лечения сна. Исследования доктора Сингха и клиническая практика сосредоточены на нарушениях сна, включая чрезмерную дневную сонливость, нарколепсию, апноэ во сне, хронический храп, бессонницу и нарушение режима сна.