

## ПЕРСОНАЛЕН ДНЕВНИК

Можете да използвате този дневник, за да описвате симптомите (в случай че имате такива), които откривате при измерване на пулса си.

Дата	Пулс (удар/минута)	Коментар



ПОВИШАВА  
**5**  
ПЪТИ РИСКА ОТ  
ИНСУЛТ

### ИЗМЕРВАНЕТО НА ПУЛСА

**5** ПЪТИ СЕДМИЧНО

**5** МИНУТИ ПОДГОТОВКА

**1** МИНУТА ИЗМЕРВАНЕ

### Е ЛЕСЕН НАЧИН ДА СЕ ПРЕДПАЗИМ

Кампанията се осъществява от:



С любезната подкрепа на:



Повече информация за предсърдното мъждене можете да откриете на [www.uni.pro.bg](http://www.uni.pro.bg)

За допълнителна информация  
[www.uni.pro.bg](http://www.uni.pro.bg)  
тел. 0700 10 515

Кампанията се осъществява от:



## Какво е пулс?

Пулсът представлява пулсиране на артериите, предизвикано от съкращенията на сърцето. Нормалният пулс е между 60 и 100 удара в минута. При здраво сърце пулсът е равномерен, което означава, че всяко сърдечно съкращение настъпва през еднакъв интервал от време.

## Какво е предсърдно мъждене?

Предсърдното мъждене е едно от най-често срещаните нарушения на сърдечната дейност<sup>1</sup>. То се дължи на хаотично възникване на електрически импулси в предсърдията на сърцето, което води до неравномерно сърдечно съкращение. При предсърдно мъждене сърдечната честота често е по-висока от обичайната (над 100 удара в минута).

## Какви могат да бъдат последствията от предсърдното мъждене?

Неравномерното съкращение на сърцето при предсърдно мъждене създава предпоставки за образуване на съсиреци (тромби) в сърцето, които по кръвен път могат да запушат кръвоносен съд (емболия). В 75% от случаите тромбите запушват артерия в мозъка и причиняват инсулт<sup>2</sup>. Предсърдното мъждене повишава 5 пъти риска от инсулт.

## Какви са симптомите на предсърдно мъждене?

Хората с предсърдно мъждене често нямат никакви симптоми или ако имат, те са неспецифични - световъртеж, недостиг на въздух и др., поради което състоянието им остава неразпознато и нелекувано до появата на инсулт<sup>3</sup>. Най-лесният и достъпен начин за ранно разпознаване на предсърдното мъждене е измерването на пулса.

## Как се диагностицира предсърдното мъждене?

При 30% от пациентите, диагностицирани с предсърдно мъждене, няма съпътстващо сърдечно заболяване. Диагнозата предсърдно мъждене се поставя след преглед и консултация с кардиолог. Основните прояви на заболяването, а именно неравномерното сърдечно съкращение и/или повишената сърдечна честота, могат да се разпознаят от самите пациенти, ако те бъдат обучени предварително и се самоизследват.

<sup>1</sup>Kannel WB, Benjamin EJ. Status of the epidemiology of atrial fibrillation. *Med Clin North Am* 2008; 92:17-40.

<sup>2</sup>Marini C., De Santis F., Sacco S. et al. Contribution of atrial fibrillation to incidence and outcome of ischemic stroke: results from a population-based study. *Stroke* 2005; 36:1115-9.

<sup>3</sup>Gladstone DJ, Bui E., Fang J. et al. Potentially preventable strokes in high-risk patients with atrial fibrillation who are not adequately anticoagulated. *Stroke* 2009; 40:235-40.

## В кои случаи е добре да следим пулса си?

- Ако имаме сърцебиене или прескачания на сърцето
- Ако изпитваме слабост и безсилие до колабиране
- Ако изпитваме болка в гърдите и задух
- Ако имаме повишено кръвно налягане и/или имаме сърдечно заболяване
- Ако страдаме от диабет и/или имаме проблеми с щитовидната жлеза
- Ако страдаме от белодробно заболяване
- Поне 5 пъти седмично, дори и да нямаме никакви симптоми

Измерването на пулса може да помогне за по-ранно откриване на предсърдното мъждене, навременно започване на лечение, а оттам и до намаляване на честотата на инсултите при пациентите с предсърдно мъждене<sup>4,5</sup>.

## 4 лесни стъпки за измерване на пулса



Преди да се измери пулсът е препоръчително да сте в покой поне 5 минути



Задръжте лява или дясна ръка с длан нагоре, като дланта и лакътят са леко свити



Поставете показалеца и средния пръст на другата ръка в основата на палеца (както е показано на изображението). Може да се наложи да движите пръстите в тази област, докато намерите пулса си



Измерете пулса си за 30 секунди и умножете броя на ударите x2

Ако установите, че Вашият пулс е неравномерен и/или с повишена честота, потърсете Вашия личен лекар.

<sup>4</sup>Lip GY, Lim HS. Atrial fibrillation and stroke prevention. *Lancet Neurol* 2007; 6:981-93.

<sup>5</sup>"AF AWARE" cardiology groups call for greater awareness and better education on atrial fibrillation. <http://www.world-heart-federation.org/publications/heart-beat-e-newsletter/heart-beat-mayjunejuly-2009/in-this-issue/af-aware/>. Accessed 5 April 2016.