



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 вгору
- 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

