

PULSS



INFORMĀCIJA PACIENTIEM
Asinsspiediens, holesterīns un ... pulss

Dr. med. Kārlis TRUŠINSKIS

Latvijas Kardioloģijas centrs
Paula Stradiņa Klīniskā universitātes slimnīca,
Iekšējo slimību katedra
Rīgas Stradiņa universitāte
cardio@inbox.lv, tālr. 67095343, reģistratūra 67069989



Артериальное давление, уровень холестерина и ... пульс

Доктор мед. наук **Карлис ТРУШИНСКИС**

Латвийский центр кардиологии

Клиническая университетская больница имени Паула Страдина,

Кафедра внутренних болезней

Рижский университет имени Паула Страдина

cardio@inbox.lv, тел. 67095343, регистратура: тел. 67069989

Повышенное артериальное давление и уровень холестерина могут привести к большим неприятностям, даже к инвалидности или смерти. Эти факторы могут стать причиной сердечного приступа (инфаркт миокарда) или инсульта головного мозга. К этим хорошо известным факторам риска в последнем десятилетии уверенно присоединился ещё один – **УЧАЩЁННЫЙ ПУЛЬС**.

Учащение пульса приводит к увеличению потребления кислорода сердечной мышцей (миокардом) и уменьшению периодов расслабления сердца между сердечными сокращениями. Здоровое сердце в течение некоторого периода времени может с этим справиться, но для больного сердца это может стать серьезной проблемой. Расслабление, или диастолические периоды, между сердечными сокращениями – это как отдых для сердца, когда сердце, образно говоря, «утоляет жажду». Сердце не только обеспечивает приток крови к органам, но и, подобно всем прочим мышцам, само нуждается в снабжении кровью. Кровь доставляется к сердцу по коронарным артериям – сосудам, отходящим от основания аорты. Именно во время периода расслабления сердечная мышца по коронарным артериям получает кровоснабжение. Здоровые артерии имеют широкий просвет и гладкие стенки, что обеспечивает беспрепятственный ток крови. Если сердечные кровеносные сосуды склерозированы, с более или менее выраженными сужениями или даже закупоркой сосуда по причине атеросклероза, или же сосуды спазмированы в связи с повышенной сокращаемостью сосудистых мышц, учащённый пульс легко может стать угрозой для кардиологических больных.

Доказано, что у пациентов с большим сердцем **70 или более сердечных ударов в минуту** увеличивают риск сердечно-сосудистых осложнений (1). Повышение частоты сердечных сокращений на 5 ударов в минуту приводит к увеличению риска смерти от сердечно-сосудистых заболеваний на 8%, а также на 16% возрастает необходимость обращения в стационар из-за сердечной недостаточности (1).

Частота сердечных сокращений оказывает большое влияние на самочувствие человека. Если Вы страдаете от боли в груди во время физических нагрузок (приступы стенокардии), то важной задачей является снижение частоты пульса менее 60 раз в минуту (2). Болезни сердца бывают разные, и существуют различные лекарства для нормализации пульса. Поговорите со своим врачом о наиболее подходящем для Вас варианте (при быстром, но ритмичном сердцебиении наиболее часто используются сердечные бета-блокаторы, блокаторы If-каналов, или комбинация этих медикаментов).

Учащённый пульс также может быть симптомом другой, до сих пор не диагностированной болезни. Например, повышенная функция щитовидной железы и анемия также могут привести к увеличению частоты сердечных сокращений. Поэтому повторю ещё раз – важно проконсультироваться с врачом!

Если говорить о практически здоровых людях, я хочу сказать две вещи. Во-первых, по наблюдениям, проведённым в группах здоровых людей – чем чаще пульс в состоянии покоя, тем хуже прогнозы. (3). Известно, что учащение пульса во время физической нагрузки является нормальным показателем, но по окончании нагрузки пульс должен вернуться в нормальное состояние. Если между пульсом в состоянии покоя и при физической нагрузке нет выраженной разницы, это тоже может быть показателем плохого прогноза (4). И, во-вторых, при сочетании ряда факторов цивилизации, таких как стресс, малоподвижный образ жизни, увеличенное потребление кофе, курение, ауторегуляция сердечной деятельности может быть нарушена. По этой причине пульс может быть учащён даже в состоянии покоя, к чему пациенты быстро привыкают, и в дальнейшем этого не чувствуют. В таких случаях также необходимо обратиться к врачу.

И в заключении хочу сказать, что **пульс можно определить очень легко**. Пульсацию артерий можно почувствовать (прощупать) в местах, где артерии находятся близко к поверхности тела (радиальная, плечевая, сонная, бедренная артерии). На практике мы выбираем лучевую артерию, которую можно найти на запястье со стороны большого пальца. Перед определением пульса необходимо 5 минут спокойно посидеть, а затем подсчитать пульс в течение 30 секунд и умножить на 2. Получится количество сердечных ударов в минуту.

Считайте пульс и будьте здоровы!

Литература

1. Fox K., Ford I., Steg P.G., Tendera M., Robertson M., Ferrari R. Heart rate as a prognostic risk factor in patients with coronary artery disease and left-ventricular systolic dysfunction (BEAUTIFUL): a subgroup analysis of a randomised controlled trial. (2008) *Lancet* 372; 9641; 817–821.
2. Montalescot G., Sechtem U., Achenbach S. et al. ESC guidelines on the management of stable coronary artery disease. *European Heart Journal* (2013) 34, 2949–3003.
3. Benetos A., Rudnichi A., Thomas F., Safar M., Guize L. Influence of Heart Rate on Mortality in a French Population. (1999) *Hypertension* 33: 44–52.
4. Jouven X., Empana J.P., Schwartz P.J., Desnos M., Courbon D., Ducimetiere P. Heart-Rate Profile during Exercise as a Predictor of Sudden Death. (2005) *NEngl J Med* 352:1951–1958.

Materiāls izdots ar

 Merck Serono

 MERCK atbalstu.

Autors apliecina, ka *Merck Serono* atbalsts nav ietekmējis materiāla saturu.

SIA «MERCK SERONO» • Dunties iela 23a, Rīga, LV-1005 • Tālrunis: 67152500
Fakss: 67152501 • E-pasts: baltic-info@merckserono.net