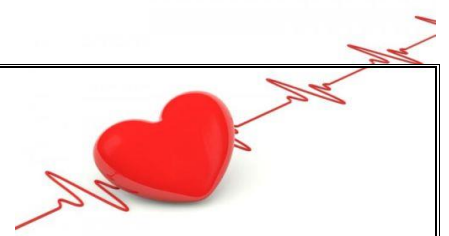


PULS, BILO ILI BROJ OTKUCAJA SRCA



Zašto mjeriti puls?

Kako biste znali da li vam organizam dobro funkcionira ili vježbate li dovoljno, potrebno je usporediti broj otkucaja srca kada mirujete i kada izvodite neku tjelesnu aktivnost. Tijekom tjelesne aktivnosti opterećuju se mišići, te u njima izrazito raste potreba za kisikom. Srce počinje ubrzano raditi da bi mišići dobili potreban kisik i tako raste broj otkucaja srca u minuti.

Kako izmjeriti otkucaje srca?

Otkucaje srca trebate mjeriti u nekoliko situacija i u nekoliko navrata kako biste dobili pravilne rezultate.

- **Prvo mjerite** otkucaje u **stanju mirovanja** (najbolje dok sjedite ili stojite mirno), nakon mjerenja upišite broj u tablicu.

Izmjeriti puls možete pomoću jagodica kažiprsta i srednjeg prsta. Nikako ne smijete koristiti palac za mjerenje pulsa jer palac ima prejak pritisak, te se njime ne može precizno izmjeriti puls.

- Najjednostavnije je da pronađete puls na vratu ili zglobu ruke



Kažiprst i srednji prst stavite na bočni (unutarnji) dio **vrata (karotidna arterija)**. Ne smijete raditi preveliki pritisak prstima na vrat. Tek toliko da osjetite vibriranje. Puls će se najbolje osjetiti na žili vrata. Dok brojite morate biti mirni, normalno disati i brojati otkucaje u sebi. Budite posebno koncentrirani kada mjerite puls ručno zato što ovakvo mjerenje može biti izuzetno neprecizno.



Osim na vratnim žilama, puls možete izmjeriti i na žilama unutarnjeg djela **zgloba šake (radijalna arterija)**. Desnim prstima, kažiprstom i srednjim prstom nađemo na lijevoj podlaktici puls. Na isti način se mjeri puls kao i na vratnoj žili.

Ako ne možete osjetiti puls na unutarnjem djelu zgloba, probajte sljedeći trik: stavite kažiprst i srednji prst svaki puta na neki drugi dio unutarnjeg djela zgloba te brojite pet sekundi. Na onom djelu gdje osjetite puls, krenite brojati otkucaje.

- Nakon što ste pronašli arteriju, nježno namjestite prste na nju i počnite brojati
- **Brojite 15 sekundi**

Dobiveni broj pomnožite sa 4 kako bi dobili točan broj otkucaja srca u minuti. Npr. $16 \times 4 = 64$

- Sada se razgibajte (5 minuta) i izvršite zadane [vježbe za razvoj kondicije](#). Nakon prvog kruga se zaustavite i izmjerite puls (upišite dobiveni broj u tablicu). **Drugo mjerenje**

- Odmah nakon prvog mjerenja ponovite vježbe još jedanput – 2.krug! Zaustavite se i izmjerite puls (upišite dobiveni broj u tablicu). **Treće mjerenje**
- Nakon toga pričekajte dvije minute nakon što ste završili sa vježbanjem i ponovno izmjerite puls. **Četvrto mjerenje**

Izvori: <https://geek.hr/e-kako/zdravlje/kako-izmjeriti-puls/#ixzz6Hb5ORrDD>

<https://net.hr/magazin/zdravlje/otkucaji-srca-sto-o-vasem-zdravlju-govori-srcani-ritam-i-kako-znati-koji-je-normalan/#>

Upute za mjerenje pulsa: <https://www.youtube.com/watch?v=Prc7lJbSPv4>

PRIPREMILE: Bojana Kukec, prof. i Katja Luketić, prof.