

HƯỚNG DẪN ĐO NHỊP TIM

Tìm nhịp tim:

1. Áp sát mặt trong 2 ngón tay bên này vào mặt trong của cổ tay bên kia. Vị trí là ở chỗ có các nếp gấp cổ tay. Sau đó, bấm nhẹ vào đến khi thấy mạch đập. Có thể di chuyển ngón tay xung quanh đến khi thấy nhịp đập.
2. Tìm mạch ở động mạch cảnh: Đặt 2 ngón tay vào một bên cổ, vị trí là nơi giao giữa các cơ lớn ở cổ và khí quản. Bấm nhẹ đến khi cảm thấy nhịp đập.



Kiểm tra, ghi lại nhịp tim

Đeo đồng hồ trên tay mà bạn dùng để xác định mạch đập của tim. Cần chú ý đến nhịp đập đây chính là số nhịp mỗi phút.

Nếu không đeo đồng hồ có thể dùng đồng hồ báo thức hoặc để bàn thuận tiện trong tầm mắt để dễ theo dõi. Có thể xác định nhịp tim bằng công thức:

Nhịp đập trong 15s x 4 = nhịp tim của bạn
Hoặc công thức: Đến số nhịp trong 30s x 2



Xác định nhịp tim bình thường

Người lớn từ 60 – 100 nhịp/phút.

Trẻ dưới 18 tuổi từ 70 – 100 nhịp/phút

Sau khi áp dụng cách đo nhịp tim như hướng dẫn ở trên, so sánh với giới hạn này để biết được nhịp tim của bạn có đang ở mức bình thường hay không.

Nhịp tim từ 60 – 80 nhịp/phút là bình thường, khỏe mạnh.

> 80 nhịp/phút: Nguy cơ bị tim và cần có sự hỗ trợ của bác sĩ càng sớm càng tốt. Tim đập nhanh để có thể duy trì mức độ điều đặn khi nghỉ ngơi. Người có nhịp tim cao có nguy cơ bị béo phì, bệnh tim mạch, tiểu đường.

Tốc độ nhịp tim cũng có thể bị tác động bởi những yếu tố bên ngoài. Chẳng hạn như thuốc tuyến giáp, nhiệt độ môi trường, độ ẩm, thuốc hạ huyết áp, uống bia rượu, hút thuốc lá làm tim đập nhanh hơn.

< 60 nhịp/phút: Không có nghĩa là sức khỏe đang có vấn đề. Các vận động viên thể thao, người có thể lực tốt nhịp tim khoảng 40 nhịp/phút lúc nghỉ ngơi. Hoặc có thể là do bẩm sinh, đang sử dụng các loại thuốc an thần, thuốc beta...