

# A MAGAS SZÍVVERÉSSZÁM ÉS AZ ANGINA



MINDEN EGYES DOBBANÁS SZÁMÍT!

## MI A SZÍVVERÉSSZÁM?<sup>1</sup>

(MÁS NÉVEN: PULZUS)

- Megmutatja, hányszor ver a szív egy meghatározott időszak, rendszerint egy perc során

## MI AZ ANGINA?<sup>2</sup>

- Egy fajta mellkasi fájdalom vagy kellemetlen érzet, amelyet a szív oxigénigénye és oxigénellátása közötti egyensúly felbomlása idéz elő.
- Mellkasi fájdalom, nyomás, szorító vagy kellemetlen érzet formájában jelenik meg, kisugározhat a karokba, a hátba, a vállakba, a nyakba, az állkapocsba vagy a hasba.

## MILYEN HATÁSSAL VAN A MAGAS SZÍVVERÉSSZÁM AZ ANGINÁRA?<sup>2,3</sup>



### ■ Az emelkedett szívverésszám:

- > Az angina tüneteinek **kockázati tényezője**, vagyis **nagyobb eséllyel** alakulhat ki Önnél angina
- > Anginás epizódokat **kiváltó inger**

### ■ Okai:

- > **Megemeli a szív oxigénigényét**, melynek működése károsodhatott az **ateroszklerózis**, vagyis az artériákban lerakódott zsír, illetve **vérrögök** kialakulásával, a szív vérellátásának részleges akadályozása miatt.



## MI AZ IDEÁLIS SZÍVVERÉSSZÁM?<sup>4</sup>

Irányelvek szerint

**≤70 szívverés percenként**

Kérjen orvosától segítséget a szívverésszám célértékének eléréséhez!

## MIÉRT FONTOS FIGYELNI A SZÍVVERÉSSZÁMOT ANGINA ESETÉN?<sup>3</sup>



A szív és a vérerek védelme miatt

Az anginás tünetek enyhítése miatt

A szövődmények megelőzése miatt

A betegség súlyosbodásának késleltetése miatt

## HOGYAN FIGYELJE A SZÍVVERÉSSZÁMÁT?<sup>5</sup>

### MÉRJE MEG PULZUSÁT CSUKLÓN VAGY NYAKON AZ ALÁBBIK SZERINT:



Pihenjen legalább 5 percig

Pulzus a csuklón: fordítsa egyik kezét tenyérrel fölfelé, majd a másik keze mutató- és középső ujját helyezze a csukló belső részére, közvetlenül a hüvelykujj töve alatti részhez.



Pulzus a nyakon: helyezze a mutató- és középső ujját a nyak oldalához, közvetlenül az állsont alatti és a légcső melletti részhez.

Nyomja le az ujjait: ekkor lüktetést kell éreznie – ez az Ön pulzusa. Ha nem találja, csúsztassa odébb a két ujját vagy nyomja le őket kicsit erősebben.



30s x 2

Számolja az érzékelt szívveréseket 30 másodpercig, majd a kapott értéket 2-vel megszorozva megkapja a szívverésszámát.

Beszélje meg orvosával, mekkora az Ön szívverésszám-célértéke, milyen gyakran és hogyan kell megmérni a szívverésszámot, valamint hogyan kell értelmezni az eredményeket!



Partner a kardiológiában

Servier Hungária Kft.  
1062 Budapest, Váci út 1-3.  
Tel: +36(1)238-7799  
Fax: +36(1)238-7966  
www.servier.hu

Az angina kontroll alatt tartásához töltsse le az **AnginaControl** alkalmazást:



Az Apple, az Apple logó és az iPhone az Apple Inc. Egyesült Államokban és más országokban bejegyzett védjegyei. Az App Store az Apple Inc. szolgáltatásjele.

Hivatkozások:

1. NCI. Definition of heart rate - NCI Dictionary of Cancer Terms. <https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/heart-rate>. Elérés ideje: 2021. március 23. 2. NHLBI. Angina. <https://www.nlm.nih.gov/health-topics/angina/> Elérés ideje: 2021. március 23. 3. Böhm M et al. *Am J Med*. 2015;128(3):219-228. 4. Knuuti J et al. *Eur Heart J*. 2020;41(3):407-477. 5. NHS. How do I check my pulse. [https://www.nhs.uk/common-health-questions/accidents-first-aid-and-treatments/how-do-i-check-my-pulse/#:~:text=press%20the%20first%20\(index\)%20finger,or%20move%20your%20fingers%20around](https://www.nhs.uk/common-health-questions/accidents-first-aid-and-treatments/how-do-i-check-my-pulse/#:~:text=press%20the%20first%20(index)%20finger,or%20move%20your%20fingers%20around). Elérés ideje: 2021. április 1.

22CVPOR2P14 / 2022.03.08.