

FIȘA DE LUCRU

Determinarea unor parametri fiziologici a sistemului circulator.

Pulsul este expansiunea ritmică și contracția unei artere cauzată de impactul pompării sângelui de către inimă. Poate fi simțit cu ajutorul degetelor la nivelul diferitelor **puncte de presiune** ale organismului și auzit cu ajutorul stetoscopului

Pulsul sau ritmul cardiac este dat de numărul bătăilor inimii într-un minut.

Pulsul normal variază de la o persoană la alta, iar cunoașterea și monitorizarea lui ajută la preîntâmpinarea problemelor de sănătate.

Caracteristicile pulsului

Prin măsurarea pulsului se apreciază:

- Ritmul sau regularitatea pulsului (puls ritmic sau aritmic)
- Amplitudinea sau intensitatea pulsului (mică sau mare)
- Frecvența sau rapiditatea pulsului (limitele: ritmul tahicardic sau accelerat și ritmul bradicardic sau lent)

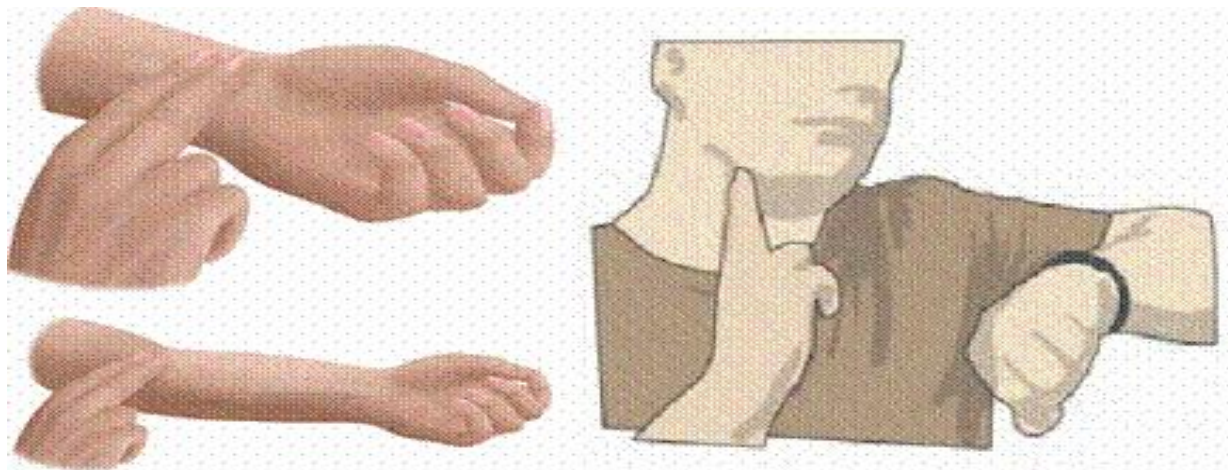
Tehnica

Pregătiți ceasul și așezați palma stângă sau dreapta în sus, cu cotul ușor îndoit.

Amplasați degetele arătător și mijlociu ale celeilalte mâini la baza degetului mare de la mâna la care se face măsurătoarea. Degetele trebuie să se găsească între osul de la marginea încheieturii și tendonul care merge spre degetul mare. S-ar putea să fie nevoie să mișcați puțin degetele până să simțiți pulsul. Pentru a vă fi mai ușor, numărați bătăile inimii timp de 30 de secunde, apoi înmulțiți cu doi, pentru a afla câte bătăi aveți pe minut. Iar dacă ritmul inimii este neregulat, faceți un efort și numărați până la un minut.

Nr.crt.	Nume și prenume	Pulsul în repaus	Pulsul în efort

http://easy-learning.neuro.pub.ro:8888/Laboratoare/_Mase/L01_e-health/MonitorSemneVitale.htm



https://www.medichub.ro/upload/dynamic_photos/semne_vitale_in_pediatrie_valori_normale_in_functie_de_varsta_764_0_90_bigger.png

Tabelul 1 Semne vitale în pediatrie – valori normale în funcție de vârstă

Vârsta	Frecvența respiratorie	Frecvența cardiacă	TAS	TAD
Nou-născut	30-50	100-160	55-80	20-60
1-5 luni	25-40	90-150	75-100	50-60
6-12 luni	20-30	80-140	80-110	50-70
1-3 ani	20-30	80-130	80-110	50-80
3-5 ani	20-30	80-120	85-110	50-80
6-10 ani	15-30	10-110	85-120	55-80
11-14 ani	12-20	60-105	85-120	60-80
15-20 ani	12-30	60-100	95-140	60-90

<https://www.robifitness.ro/despre-robi-fitness/calculator-frecventa-cardiatica/>

Tabel frecvența cardiacă optimă în funcție de vârsta și intensitatea efortului depus

VARSTA	INTENSITATE EFORT FIZIC DEPUȘ 60 – 70 %		INTENSITATE EFORT FIZIC DEPUȘ 70 - 80 %		INTENSITATE EFORT FIZIC DEPUȘ 80 - 90 %	
	Batai inimă / minut	Batai inimă / 10 secunde	Batai inimă / minut	Batai inimă / 10 secunde	Batai inimă / minut	Batai inimă /10 secunde
	pana in 19	121 - 141	20 - 24	141 - 161	24 - 27	161 - 181
20 - 24	119 - 139	20 – 23	139 - 158	23 - 26	158 - 178	26 - 30
25 - 29	116 - 135	19 - 23	135 - 154	23 - 26	154 - 174	26 - 29
30 - 34	113 - 132	19 - 22	132 - 150	22 - 25	150 - 169	25 - 28
35 - 39	110 - 128	18 - 21	128 - 146	21 - 24	146 - 165	24 - 28
40 - 44	107 - 125	18 - 21	125 - 142	21 - 24	142 – 160	24 - 27
45 - 49	104 - 121	17 - 20	121 - 138	20 - 23	138 - 156	23 - 26
50 - 54	101 - 118	17 - 20	118 - 134	20 - 22	134 - 151	22 - 25
55 - 59	98 - 114	16 - 19	114 - 130	19 - 22	130 - 147	22 - 25
60 - 64	95 - 111	16 - 19	111 - 126	19 - 21	126 - 142	21 - 24
65 - 69	92 - 107	15 - 18	107 - 122	18 - 20	122 - 138	20 - 23
70 - 74	89 - 104	15 - 17	104 - 118	17 - 20	118 - 133	20 - 22
75 - 79	86 - 100	14 - 17	100 - 114	17 - 19	114 - 129	19 - 22
80 - 84	83 - 97	14 - 16	97 - 110	16 - 18	110 - 124	18 - 21
85 +	81 - 95	14 - 16	95 - 108	16 - 18	108 - 122	18 - 20

Webografie:

- http://easy-learning.neuro.pub.ro:8888/Laboratoare/_Mase/L01_e-health/MonitorSemneVitale.htm
- https://www.medichub.ro/upload/dynamic_photos/semne_vitale_in_pediatrie_valori_normale_in_functie_de_varsta_764_0_90_bigger.png
- <https://www.robifitness.ro/despre-robi-fitness/calculator-frecventa-cardiatica/>