



Co je srdeční tep?

Srdce se za normálních okolností pravidelně rytmicky stahuje, protože je pravidelně aktivováno elektrickými podněty, které vznikají ve specializované tkáni elektrického převodního systému. Počet srdečních stahů (tj. stahů levé komory) můžeme nahmatat na tepnách jako tep (puls). Tep lze nahmatat na větších tepnách, které se nacházejí bezprostředně pod povrchem těla. Nejčastěji se měří tep na zápěstí nebo na krku na tzv. krkavici (karotické tepně).

Kdy a proč byste si měli měřit tep?

Je užitečné znát svoji obvyklou srdeční frekvenci v klidu (tedy počet tepů za minutu), neboť jakákoli významnější změna může znamenat poruchu srdečního rytmu – arytmií. Vaše tepová frekvence se v průběhu dne může měnit, a to v závislosti na fyzické či psychické zátěži. To je naprosto normální. Pokud chcete zjistit, jaká tepová frekvence je pro Vaše tělo přirozená, zkuste si změřit tep ráno po probuzení či večer před usnutím. V případě, že máte nepříjemný pocit při vnímání srdeční akce (bušení srdce, přeskokování, nepravidelná srdeční akce atd.), je dobré zkontrolovat tep a spočítat tepovou frekvenci a pravidelnost. Pro rozhodování o dalším vyšetřování je důležitý například údaj, zda máte při potížích tepovou frekvenci 110/min nebo 200/min a zda je tep pravidelný nebo nepravidelný.

Jaká je normální tepová frekvence?

U většiny lidí se pohybuje při tělesném klidu v rozmezí od 60 do 100 tepů za minutu. Při zátěži se srdeční frekvence zvyšuje úměrně stupni zátěže a trénovanosti organismu. Tepová frekvence může být ovlivněna i různými léky, nadměrným pitím kávy nebo v důsledku některých onemocnění.

Kdy vyhledat odbornou pomoc?

Pokud se necítíte dobře a Vaše tepová frekvence je po většinu času vyšší, než by měla být.
Pokud se necítíte dobře a Vaše tepová frekvence je po většinu času nižší, než by měla být.
Pokud je Váš tep výrazně nepravidelný, ačkoli nemáte jiné potíže.

Každý z nás je jiný a někdy je těžké bez podrobného vyšetření určit, co je normální a co nikoli. I „normální“ puls je poněkud nepravidelný, neboť jej ovlivňuje dýchání. Pokud se však Vaše tepová frekvence pohybuje většinu času okolo 40 tepů za minutu či naopak nad hranicí 100 tepů za minutu, měli byste se obrátit na svého lékaře.

