

把握脈搏



甚麼是脈搏？

脈搏是心跳，是心率，也是心律。你可在身體不同部位感覺到自己的脈搏，包括手肘、腹股溝、膝後、以及拇指對下手腕位置：最容易感覺到脈搏的部位。

為何要量度脈搏？

知道自己的脈搏很重要，因為脈搏可反映出不正常心率或心律。你可以嘗試在一天的不同時間量度脈搏，例如在各種活動前後。若發現脈搏會隨不同活動而有所改變，乃正確現象。你亦可於早上醒來時及睡前量度靜止脈搏，以記錄你的基準脈搏及正常心律。

何為正常脈搏？

每分鐘60至100次跳動。但是，一些屬正常情況的因素可導致你的脈搏比較慢或快，包括年齡、藥物、咖啡因、體能、疾病如心臟病、壓力及焦慮。

在甚麼情況下需要尋求協助？

- 脈搏急劇加快，而且你經常感到不適
- 脈搏有時或經常緩慢，而且你經常感到不適
- 脈搏感覺不規律（「撲通亂跳」），即使你沒有感到不適

指引不能詳盡列明所有情況，因為每個人的情況都不一樣。有很多人一般脈搏都高於每分鐘100下或少於每分鐘60下。而不規律的情況亦很難判斷，因為正常脈搏的規律亦可隨着呼吸過程而轉變。若你的脈搏持續高於每分鐘120下或低於每分鐘40下，應該盡快求醫。

Translated by

IPACT INTERNATIONAL
PHARMACISTS FOR
ANTICOAGULATION
CARE TASKFORCE


Arrhythmia Alliance
www.heartrhythmalliance.org

