

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，以記錄你的基准脈搏及正常心律。

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



www.heartrhythmalliance.org

四步量度脈搏：

1

要量度靜止脈搏率，請先坐下最少5分鐘。量度前如有服用任何刺激物如咖啡因或尼古丁都會影響結果。你需要用手錶或時鐘計時。



2

如戴着手錶，請先除下。將你的左手或右手伸出，保持手掌心向上及手肘微微屈曲。



3

將另一隻手的食指及中指放在拇指對下的手腕位置，手指應處於手腕骨邊緣及連接拇指的筋腱之間。你可以將手指移動以尋找脈搏位置。鎖定位置後，用手指緊按以感覺脈搏。



4

計時30秒，
然後將數得的脈搏跳動次數乘以2，以取得每分鐘的跳動次數。如你的心跳不規律，則應該直接計時1分鐘。



將你的脈搏記錄如下：