



# Merite utrip srca.



**Prepoznajte motnjo srčnega utripa,**  
ki ogroža milijone ljudi po svetu.  
**Atrijska fibrilacija** lahko vodi v možgansko kap.  
**Preprečite jo!**

**Atrijska fibrilacija** je najpogostejša motnja srčnega utripa pri odraslih, ki v povprečju prizadene skoraj vsako četrto žensko ali moškega po 40. letu starosti. Število bolnikov v razvitem svetu narašča, zaskrbljujoče pa je, da se povečuje tudi število zbolelih med mlajšimi. Zgodnje odkrivanje atrijske fibrilacije je zato izjemnega pomena, saj jo zaradi nejasnih ali neznačilnih simptomov zdravniki pogosto odkrijejo šele pri prvih težavah, ki jih povzročijo, na primer ob možganski kapi.

*Zgodnje odkrivanje atrijske fibrilacije je izjemnega pomena. Zato priporočamo, da si srčni utrip merite redno in tako preverjate, če je bitje vašega srca v mejah normale.*



[www.meri-utrip.si](http://www.meri-utrip.si)

S podporo Društva za zdravje srca in ožilja, Društva za preprečevanje možganskih in žilnih bolezni in Združenja bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo Slovenije.

## Izmerite svoj srčni utrip



**Normalni srčni utrip je običajno v mejah od 60 – 100 impulzov na minuto.** Srce v tem času uravnava hitrost potovanja krvi po telesu in prečrpa določeno količino krvi.

Srčni utrip si lahko izmerite sami ali pa vam ga pomaga izmeriti druga oseba. Za merjenje boste v obeh primerih potrebovali uro ali timer za merjenje časa v dolžini 10 sekund.

## Srčni utrip merimo v stanju mirovanja telesa



Srčni utrip je potrebno meriti **v stanju mirovanja telesa**, lahko že zjutraj ali čez dan, ko ste dlje časa povsem umirjeni. Merjenje utripa poteka povsem preprosto – s pritiskom roke na hrbtno stran zapestja ali na vratno arterijo, pomagata pa si lahko tudi z raznolikimi elektronskimi pripomočki in napravami, ki merijo pulz.

Pred meritvijo mirujemo približno 15 minut. Utrip si lahko merimo na zapestju ali na vratu. S pomočjo ure 10 sekund štejemo število utripov. To število pomnožimo s 6 in dobimo število utripov na minuto. Rezultat, ki ga dobimo po množenju, je dejansko stanje vašega srčnega utripa.

## Nereden srčni utrip



Srčni utrip občasno zaniha vsakomur izmed nas, **a nereden srčni utrip je lahko pokazatelj resne motnje srčnega utripa - atrijske fibrilacije.** Pri atrijski fibrilaciji gre za popolnoma kaotično krčenje oziroma migetanje preddvorov (atrijev), kar pokaže **neredni srčni utrip** z nihajočo frekvenco.

*V primeru, da ste v stanju mirovanja zaznali nihajoč in prehitel srčni utrip, takoj obiščite osebnega zdravnika, ki bo opravil potrebne preiskave in vas po potrebi napotil k specialistu!*

Atrijska fibrilacija kar za petkrat poveča možnost nastanka **možganske kapi**, ki v Sloveniji letno prizadene okoli 4.200 ljudi. Rehabilitacija po preboleli možganski kapi je dolgotrajna in zahtevna, neredko pa bolniki po kapi potrebujejo trajno pomoč.

Za prepoznavanje motnje srčnega utripa lahko več preberete na spletni strani **[www.meri-utrip.si](http://www.meri-utrip.si)**, kjer boste izvedeli več o značilnih simptomih atrijske fibrilacije, dejavnih tveganja, ki jo povzročajo, in se seznanili z nevarnimi in uničujočimi posledicami, ki jih ta bolezen prinaša.