



**ZATIPAJTE svoj**

# **UTRIP**

To je preprost način za preverjanje zdravja  
vašega srca!

**1 marec 2025 – Svetovni dan utripa**

1 Marec 2025 | #PulseDay  
[www.escardio.org/pulse-day](http://www.escardio.org/pulse-day)



Poskeniraj me!



**Pulse Day**

GLOBAL ARRHYTHMIA AWARENESS DAY  
EHRA - APHRS - HRS - LAHRS




**ZATIPAJTE svoj**

**UTRIP**

 **Zatipajte:** Postavite kazalec in sredinec na zapestje druge roke, tik pod palec

 **Ocenite:** Štejte utripe 15 sekund, nato pomnožite s štiri, da dobite utripe na minuto. Normalen srčni utrip je od 60 do 100 utripov na minuto

 **Ukrepajte:** Če imate občutek, da je vaš utrip nepravilen, se posvetujte z zdravstvenim delavcem

1 Marec 2025 | #PulseDay  
[www.escardio.org/pulse-day](http://www.escardio.org/pulse-day)



**Pulse Day**

GLOBAL ARRHYTHMIA AWARENESS DAY  
EHRA - APHRS - HRS - LAHRS



ZATIPAJTE svoj

UTRIP

Mali koraki lahko vodijo do velikega napredka pri zdravju vašega srca 

Na dan utripa #PulseDay predstavljamo navade, ki bodo pomagale zmanjšati tveganje za srčne aritmije:

 Jejte uravnoteženo prehrano, bogato s sadjem, zelenjavo in polnozrnatimi izdelki

 Ostanite aktivni z redno zmerno vadbo

 Izogibajte se kajenju in omejite uživanje alkohola

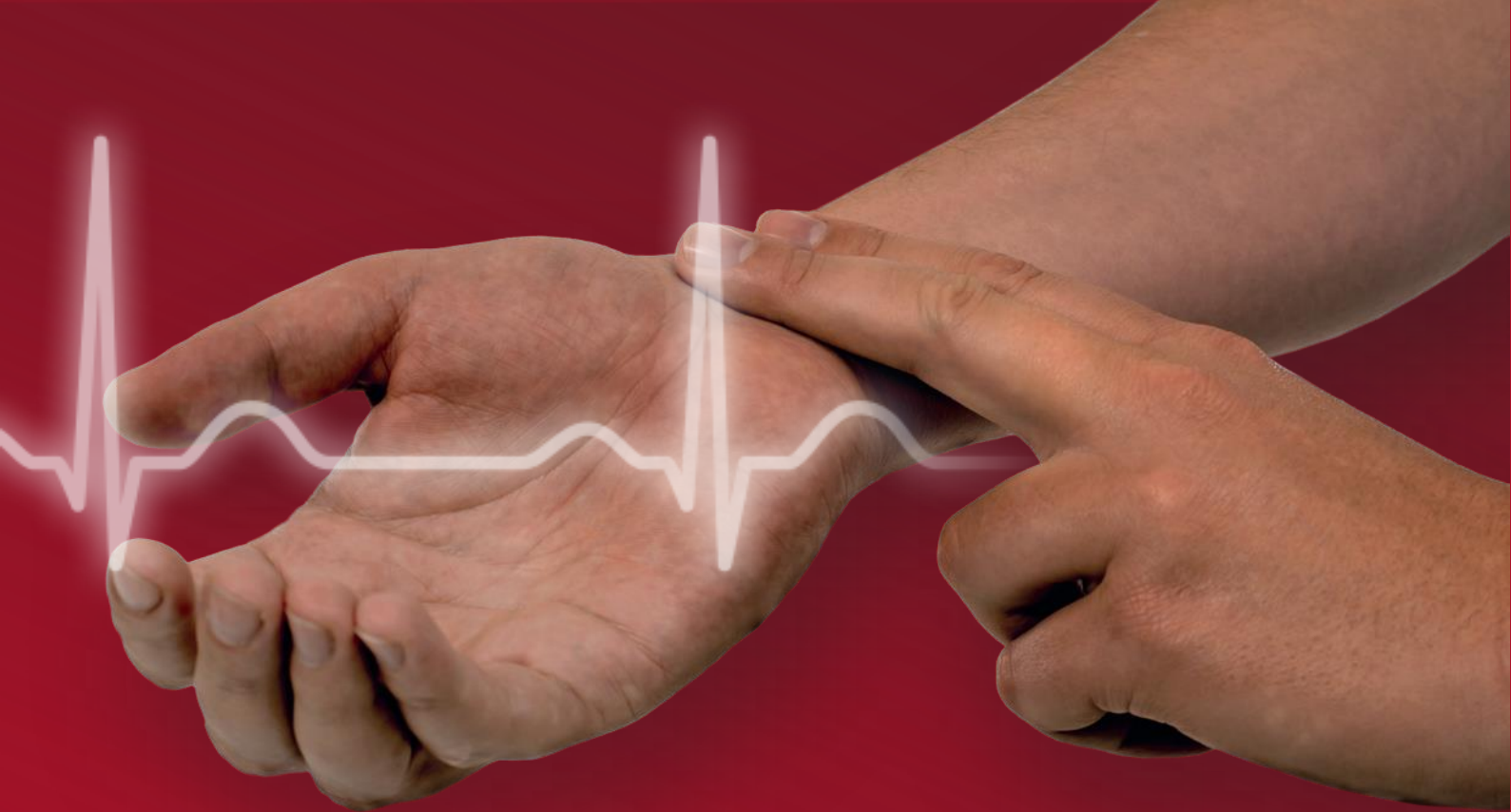
 Poskrbite za kakovosten spanec in obvladajte stres

1 Marec 2025 | #PulseDay  
[www.escardio.org/pulse-day](http://www.escardio.org/pulse-day)



**Pulse Day**

GLOBAL ARRHYTHMIA AWARENESS DAY  
EHRA - APHRS - HRS - LAHRS



ZATIPAJTE svoj

# UTRIP

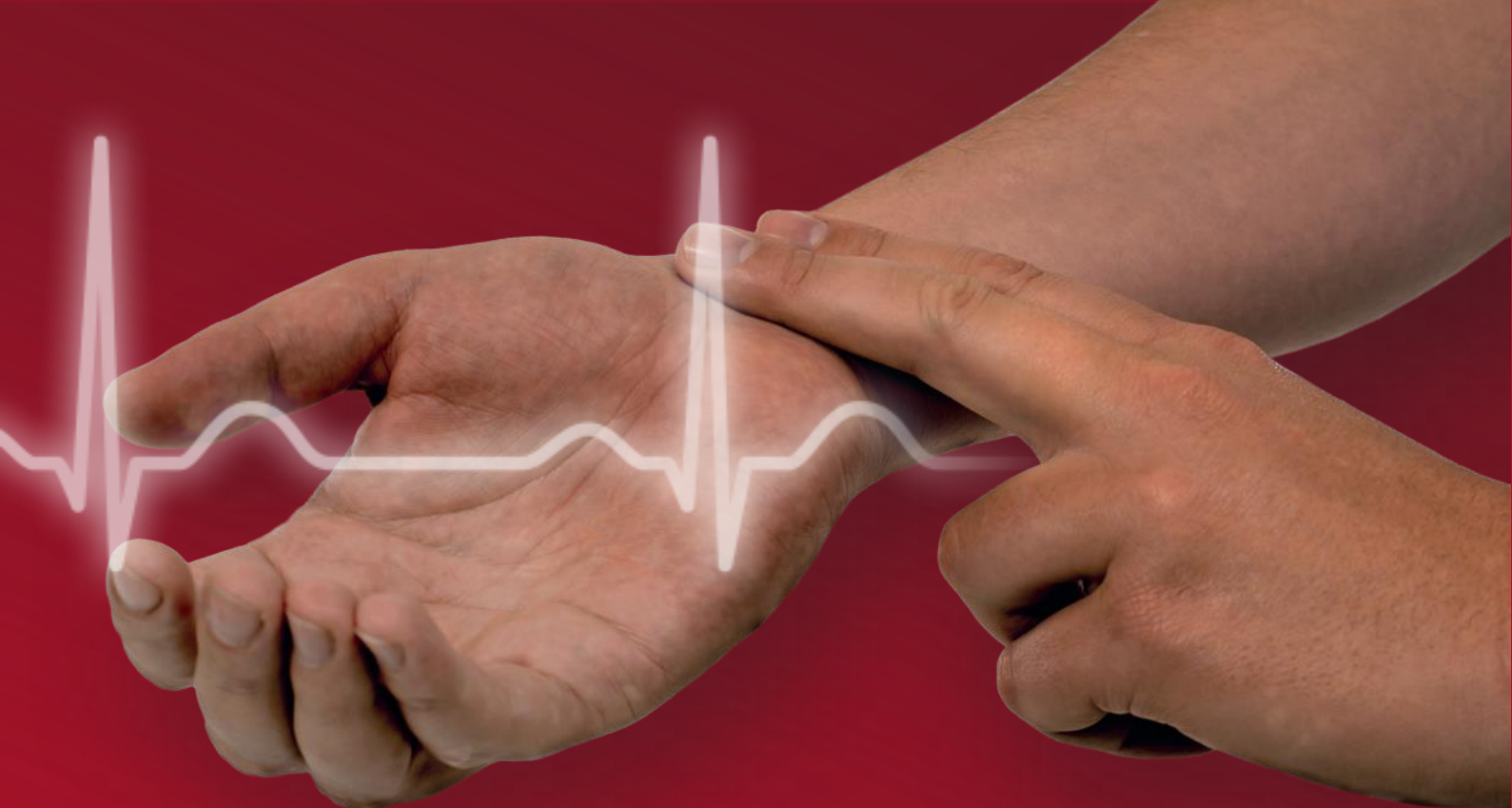
Naredite male korake danes za bolj  
zdrav jutri!

Več o tem 



*Skeniraj me!*





**ZATIPAJTE svoj**

# **UTRIP**

♥ Srčni utrip nastane zaradi širjenja in krčenja žile zaradi ritmičnega dotekanja krvi iz srca

♥ Pri odraslih je znaša povprečen srčni utrip v mirovanju 60-100 utripov na minuto

♥ Frekvenca srčnega utripa je močno spremenljiva. Nanjo vpliva telesna vadba, kofein, raven telesne pripravljenosti, spanje in drugo

♥ Stalno visok, nizek ali pa nepravilen srčni utrip lahko nakazujejo na težave s srcem – če imate kakršne koli pomisleke, se posvetujte z zdravstvenim delavcem

1 Marec 2025 | #PulseDay  
[www.escardio.org/pulse-day](http://www.escardio.org/pulse-day)



**Pulse Day**  
GLOBAL ARRHYTHMIA AWARENESS DAY  
EHRA - APHRS - HRS - LAHRS