**Количество сердцебиений в секунду**

**Описание**

В наше время очень важно следить за здоровьем. Много внешних факторов, начиная с некачественной еды, заканчивая гаджетами, могут очень легко повлиять на нас, но мы должны оставаться в форме. Измерение частоты сердечных сокращений не является исключением, так как сердце главный орган нашей нервной системы, который непосредственно участвует во всех процессах жизнедеятельности. Частота ритма сердцебиений (ЧСС) - физическая величина, которая получается в результате измерения числа сердечных систем в единицу времени. Измеряется в единицах: «число ударов в минуту». Эта величина технически различная с пульсом – индикатором движения крови по артериям, частота расширения артерий, хотя измеряются они обе одинаково.

**Методы измерения**

Есть несколько способов, чтобы измерить собственную частоту сердечных сокращений самостоятельно, но всегда можно воспользоваться пульсометром, которые могут входить в конструкции различных электронных часов, а иногда даже мобильных телефонов. Если вы повернёте руку ладонью вверх и приложить два пальца с наружной стороны руки, то при помощи секундомера можно посчитать количество толчком крови в минуту и соответственно узнать ЧСС и пульс. Так вы померите пульс на запястье, на лучевой артерии. Для того чтобы померить ту же самую величину на шее, на сонной артерии, необходимо поместить указательный и безымянный палец руки на шее, рядом с трахеей. Есть ещё места на теле человека, где можно его измерить, но это основные.

**Факторы влияющие на ЧСС**

Ритм сердцебиений далеко не постоянная величина: он может измениться за секунду, поэтому можно ссылаться на большое количество вещей, которые хоть как-то влияют на наше эмоциональное и физическое состояние. Например, такое настроение человека – гневное, тревожное, испуганное – приведёт к повышению ЧСС. Также оно повысится из-за высокого уровня физической активности (когда вы делаете физические упражнения). Кроме того наличие лишнего веса, температура окружающей среды, приём некоторых лекарств, алкоголя или курение влияют на ЧСС.

**Нормальная частота сердцебиения**

Разным группам людей соответствует свой пульс, ЧСС, но нормальный среднестатистический пульс человека старше 18 лет в состоянии покоя составляет 60-100 ударов в минуту. Известен факт, что чем больше натренирована сердечно-сосудистая система человека – тем меньше требуется ЧСС. Так у новорождённых детей пульс 120-160 ударов в минуту, а у взрослых спортсменов 40-60 ударов в минуту.

**Викторина**

Чем отличается пульс от ЧСС?

Способом измерения

Частотой

Обозначают разное, технически

Это одно и тоже

Ответ: Обозначают разное, технически

Эта величина технически различная с пульсом – индикатором движения крови по артериям, частота расширения артерий, хотя измеряются они обе одинаково.

Измерять ЧСС и пульс можно только в двух местах на теле?

Да, на шее и на запястье

Нет, на четырёх

Нет, только с помощью пульсометра

Нет, есть много мест

Ответ: Нет, есть много мест

Если вы повернёте руку ладонью вверх и приложить два пальца с наружной стороны руки, то при помощи секундомера можно посчитать количество толчком крови в минуту и соответственно узнать ЧСС и пульс. Так вы померите пульс на запястье, на лучевой артерии. Для того чтобы померить ту же самую величину на шее, на сонной артерии, необходимо поместить указательный и безымянный палец руки на шее, рядом с трахеей. Есть ещё места на теле человека, где можно его измерить, но это основные.

От чего НЕ зависит пульс?

От эмоционального состояния

От количества вдохов

От веса

От температуры воздуха

Ответ: От количества вдохов

Кроме того наличие лишнего веса, температура окружающей среды, приём некоторых лекарств, алкоголя или курение влияют на ЧСС.

У кого больше пульс?

У спортсменов

У новорождённых

У среднестатистического человека

У пожилых людей

Ответ: У новорождённых

Так у новорождённых детей пульс 120-160 ударов в минуту, а у взрослых спортсменов 40-60 ударов в минуту.

Нормальный пульс человека старше 18 лет?

60-100 ударов в минуту

40-50 ударов в минуту

Больше 100 ударов в минуту

Около 120 ударов в минуту

Ответ: 60-100 ударов в минуту

Нормальный среднестатистический пульс человека старше 18 лет в состоянии покоя составляет 60-100 ударов в минуту.