Пульс (в переводе с латинского означает - удар, толчок) – это периодические колебания объёма сосудов, связанные с сокращениями сердца. У обычного здорового человека пульс варьируется от 60 до 80 ударов в минуту. Чем экономичнее идут процессы, тем медленнее пульс, а, следовательно, больше продолжительность жизни. Если вы хотите жить долго, то нужно следить за обменными процессами и за своим пульсом. Следует обратить внимание и на тот факт, что число колебаний в течение дня не постоянно. Самые низкие показатели вы можете наблюдать рано утром или поздно вечером перед сном. А самый высокий показатель - на пике активности, т.е. после обеда ближе к вечеру. Также значительно высоких значений пульс достигает в положении стоя и сидя, в положении лежа – данный показатель значительно ниже. Таким образом, если вы решили отслеживать свой пульс, то это стоит делать приблизительно в одно время и в одном положении. Врачи советуют отслеживать свой пульс по утрам, сразу после пробуждения, лежа на кровати. Чтобы добиться наиболее точных данных, пульс следует замерять в течение одной минуты, однако можно измерять в течение 30 секунд, затем количество ударов помножить на 2.

Для разных возрастных категорий, существует своя норма ударов в минуту. У ребенка до 1 года -140 уд/мин., 1-2 года - 100 уд/мин., 3-7 лет – 95 уд/мин., 8-14 лет – 80 уд/мин., средний возраст -72 уд/мин., более преклонный возраст 65 уд/мин. При болезни пульс учащается и может достигнуть 120-130 уд/мин.

Также, не следует замерять пульс после принятия алкогольных напитков, после физических нагрузок, после массажа, ванны, секса, после пребывания на жаре или холоде и в критические дни.