Давиденко Е. А. - Контролируем сердце - нужен ли пульсометр в преклонном возрасте. – 08.08.14

Кем бы человек не являлся по жизни, какой бы образ жизни не вел, но абсолютно любого настигает старость. В преклонном возрасте наше здоровье пожинает плоды всей жизни – любое самое незначительное, но не залеченное до конца нарушение выплывает наружу или приводит к другим заболеваниям. Особенно частым явлением в этот период жизни бывают заболевания сердечно-сосудистой системы. Это связано с тем, что она работает постоянно, начиная еще с внутриутробного этапа и до самого конца. Естественно, что такие нагрузки не проходят даром, и для сохранения крепкого здоровья в преклонном возрасте необходимо контролировать работу центрального органа сердечно-сосудистой системы – сердца.

Подобный контроль также следует совершать правильно, чисто субъективная оценка «не болит – значит все нормально» часто приводит к печальным последствиям – нередко нарушения в работе сердца можно обнаружить на самых начальных этапах заболевания, а боль в большинстве случаев уже является признаком запущенного патологического процесса. Контроль за работой сердца в домашних условиях можно осуществлять при помощи достаточно доступных приборов медицинского назначения, одним из которых является пульсометр.

Пульсометр, как прибор регистрирующий частоту сердечных сокращений, широко продается в спортивных магазинах – спортсмены используют его при тренировках для регуляции нагрузки на сердечно-сосудистую систему. Однако мало кто знает, что пульсометр разрабатывался именно как медицинский прибор, предназначенный для людей с различными заболеваниями сердца и сосудов. А так как ни для кого не секрет, что в преклонном возрасте сердечно-сосудистые патологии являются превалирующими, пожилым людям весьма полезно иметь пульсометр для контроля работы сердца.

Для начала следует правильно выбрать прибор. Пульсометры продаются как в спортивных магазинах, так и в торговых точках медицинской техники. Для использования в преклонном возрасте пульсометр лучше брать именно в медтехнике – в подобных магазинах товар всегда проверен и сертифицирован для использования, что исключает выдачу неверных данных. Если же все же приходиться брать подобный прибор в спортивных товарах, то он должен быть сконструирован по раздельной схеме – прикрепляющийся на грудь ремень с датчиком и миникомпьютер с экраном выдачи данных. Использование цельных пульсометров, закрепляющихся на запястье неприемлемо – во-первых, такая конструкция уже сама по себе не обеспечивает точности показателей частоты ударов сердца, во-вторых, в преклонном возрасте происходят изменения в стенках сосудов, препятствующих к прохождению пульсовой волны – проще говоря, на запястье пожилого человека пульсометр будет работать крайне некорректно, или может даже не показывать никаких данных.

В программном обеспечении миникомпьютера пульсометра для использования в преклонном возрасте крайне желательно наличие нескольких функций:

1. Возможность записи частоты сердечных сокращений в течении дня и предоставление этих данных в виде таблицы или другим графическим способом. Это может помочь врачу поставить диагноз при наличии каких-либо нарушений или стать поводом и основанием для назначения дополнительных, более точных исследований.
2. Функции установки пределов частоты сердечных сокращений. То есть в пульсометре устанавливается предельно низкая и предельно высокая частота пульса, при достижении которых прибор будет издавать звуковой сигнал, сигнализирующий о необходимости передохнуть, успокоиться, принять лекарство или обратиться к врачу.
3. Контроля правильности частоты сердечных сокращений. Эта функция присутствует исключительно в медицинских пульсометрах, да и то не во всех, однако она будет весьма полезна при возможной аритмии. Суть ее заключается в том, что резких, скачкообразных изменениях пульса (которые сопровождают приступ пароксизмальной тахикардии или аритмии, например) прибор также будет выдавать звуковой сигнал, который даст понять человеку и окружающим об опасном состоянии.

В принципе, это основные функции, которыми должен обладать хороший медицинский пульсометр для использования в преклонном возрасте. Но возникает следующий вопрос – когда и как его использовать? Конечно, в идеале его должен иметь каждый пожилой человек, который хоть раз жаловался на сердце, и носить его постоянно. Однако на практике это очень неудобно, поэтому можно ограничиться лишь периодами повышенной физической нагрузки, когда сердце выполняет большую работу и велик риск нарушений – при работе по дому, дальней прогулке, любой другой физической нагрузке. Совершенно необходимо использовать пульсометр при физической зарядке или лечебной гимнастике для лиц преклонного возраста – занятия спортом это очень хорошо, но важно не перетрудить сердце в этом возрасте. В такой ситуации пульсометр будет не только следить за отсутствием нарушений, но и позволить регулировать спортивную нагрузку, которую определяет врач исходя из состояния здоровья человека.

Несмотря на многочисленные преимущества от использования пульсометра в преклонном возрасте он отнюдь не заменяет полностью другие медицинские приборы по контролю за состоянием сердечно-сосудистой системы. Важно также регулярно измерять уровень артериального давления тонометром, который также стоит приобрести и хотя бы раз в полгода делать кардиограмму – пульсометр проверяет только ритм сердца, тогда как кардиограф, помимо этого, регистрирует состояние отдельных частей сердца.