

הכר את הדופק

(כרטיס בדיקות דופק)



מהו הדופק שלך?

הדופק שלך הוא:

♥ פעימות הלב שלך ♥ מהירות פעימות הלב שלך ♥ קצב פעימות הלב שלך
אחד המקומות הנוחים ביותר למדידת הדופק הוא בשורש כף היד, מעט מתחת לאגודל. תוכל להרגיש את הדופק שלך בנקודות אחרות בגופך, למשל בחלקו הפנימי של המרפק שלך, במפשעה ומאחורי הברך.

למה ומתי עלייך למדוד דופק?

המודעות לדופק שלך חשובה משום שהיא עלולה להצביע על קצב או מהירות לב לקויים. מומלץ כי תמדוד את הדופק שלך בשעות שונות ביום (בטרם ולאחר פעילויות מסוימות). הדופק שלך עשוי להשתנות במהלך היום בהתאם לפעילויותיך ועיסוקיך השונים. תופעה זו תקינה לחלוטין. על מנת למצוא את הדופק הבסיסי והתקין שלך, נסה למדוד את הדופק שלך במנוחה מיד לאחר יקיצתך משינה ובטרם לכתך לישון.

מהו דופק תקין?

בין 60-100 פעימות לב בדקה.

עם זאת, ישנם סיבות נורמאליות מדוע ליבך עשוי לפעום לאט או מהר יותר. הדבר עשוי לנבוע מפאת הגיל, תרופות אותן אתה נוטל, רמת צריכת הקפאין, רמת הכושר הגופני, מחלות אחרות לרבות מחלות לב, מתח נפשי וחרדה.

מתי מומלץ לגשת לקבלת ייעוץ רפואי נוסף?

♥ כאשר אתה חושש שליבך פועם מהר מדי לעיתים או רוב הזמן וכאשר אינך חש בטוב.
♥ כאשר אתה חושש שליבך פועם לאט מדי לעיתים או רוב הזמן וכאשר אינך חש בטוב.
♥ כאשר אתה חושש שליבך פועם בדפוס בלתי סדיר ("משתולל"), וזאת אף אם הינך חש היטב.
כל אדם שונה במקצת מחברו, ועל כן קיים קושי להעניק הנחיות מדויקות. כמובן, להרבה אנשים יש דופק העולה על 100 פעימות בדקה או הנופל מ-60 פעימות בדקה. קשה מאוד להעריך דפוס פעימות בלתי סדיר, שכן גם קצב פעימות הלב התקין הינו בלתי-סדיר במידת מה, ומשתנה בהתאם לשלביו השונים של תהליך הנשימה. מומלץ כי תיוועץ ברופא אם קצב ליבך באופן תכוף עולה על 120 פעימות בדקה או נופל מ-40 פעימות לב בדקה.



החוג הישראלי לקיצוב ואלקטרופיזיולוגיה
THE ISRAEL WORKING GROUP ON
PACING AND ELECTROPHYSIOLOGY

חוברת מידע זו תורגמה והותאמה לשימוש בישראל ע"י החוג לאלקטרופיזיולוגיה וקיצוב של האיגוד הישראלי לקרדיולוגיה. חלק קטן מן התכנים וההמלצות אינם רלבנטיים לישראל. המידע בחוברת ניתן לצורך חינוך ומתן מידע כללי ואינו תחליף ליעוץ מקיף ומסודר ע"י הקרדיולוג המטפל.

דע את הדופק שלך בארבעה צעדים

1

על מנת להעריך את הדופק שלך במנוחה באמצעות שורש כף היד, עלייך לשבת במנוחה במשך 5 דקות טרם המדידה. זכור כי כל מעוררים הניטלים טרם קריאת הדופק ישפיעו על ערכו הנמדד (כגון קפאין או ניקוטין). עלייך לאחוז בשעון-יד או שעון רגיל בידך השנייה.



2

הסר את שעון-היד והושט את ירך השמאלית או הימנית, כאשר כף ירך פונה כלפי מעלה ומרפקך כפוף מעט.



3

בעזרת ירך השנייה, הצמד את האצבע המורה והאמצעית שלך לשורש כף היד, בבסיס האגודל. על אצבעותיך לנוח בין העצם שבקצה שורש כף היד שלך ובין הגיד הסיבי המחובר לאגודלך (כפי שמוצג בתמונה). ייתכן ותידרש לממש מעט באצבעותיך את האזור על מנת לזהות את הדופק. הפעל לחץ קבוע על שורש כף ידע עם האצבעות על מנת לחוש בדופק.



4

ספור 30 שניות, והכפל ב-2 את מספר הפעימות שנמדדו על מנת להקיש את מספר פעימות ליברך בדקה.

אם קצב ליברך בלתי סדיר, עלייך לספור 60 שניות ולהימנע מביצוע ההכפלה.



תעד את ערכי הדופק שלך כאן:

יום	תוצאה		פעילות (כגון לאחר ריצה)
	אחרי הצהריים	בוקר	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			