

## **Какой пульс считается нормальным у женщин в состоянии покоя: норма по возрастам.**

Для определения состояния сердца и сосудистой системы врачи измеряют давление и ЧСС. Эти параметры могут меняться с возрастом и при наличии ряда заболеваний. Каждый человек, который заботится о своем здоровье, должен знать, с чем могут быть связаны изменения частоты сокращений миокарда и на какие отклонения это указывает. Предлагаем разобраться подробнее, какой пульс считается нормальным у женщин в разном возрасте и в зависимости от различных факторов.

### **Содержание**

1. Что означает ЧСС
2. Пульс в покое: норма по возрастам у женщин
3. Частота пульса при нагрузке
  - 3.1 В покое
  - 3.2 Утром
  - 3.3 Днем
  - 3.4 Во время ночного сна
  - 3.5 Во время ходьбы
  - 3.6 При беге
4. Причины и виды нарушения пульса
  - 4.1 Тахикардия
  - 4.2 Брадикардия
5. Особенности женского организма
6. Отклонение ЧСС от нормы: что делать
7. Заключение

### **Что означает ЧСС**

Не все знают, что ЧСС (частота сердечных сокращений) и пульс – это разные понятия. Пульсом называется колебания стенок артерий, которые возникают после сокращения миокарда и выброса крови в большой круг кровообращения.

Его можно прощупать или даже увидеть под тонкой кожей запястья, в области шеи, виска или локтевого сгиба. Этот показатель говорит о состоянии многих органов, но в первую очередь – сердечной мышцы.

Частота сокращений сердца – это количество сократительных движений желудочков. Нормальный пульс у здоровых женщин полностью соответствует ЧСС, но так бывает не всегда. Если наблюдается значительное нарушение в проводящей системе миокарда и возникает аритмия, то пульсация артерий снижается и не равняется количеству сокращений, они начинают «выпадать».

## Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС)



Такое явление часто наблюдается при следующих отклонениях:

- мерцательной аритмии;
- экстрасистолии;
- атриовентрикулярной блокаде.

### Пульс в покое: норма по возрастам у женщин

Норма пульса у женщин в спокойном состоянии зависит от возраста. У новорожденных пульс учащенный, это необходимо для обеспечения организма кровью при быстром росте и высоком метаболизме. В таблице отражены нормы пульса у взрослого человека, а именно по возрастам у женщин.

Возраст (лет) Среднее значения пульса Минимальное Максимальное	Среднее значения пульса	Минимальное	Максимальное
<1	130	100	160
<2	125	95	155
<4	115	90	140
<6	106	85	125
<8	100	80	120
<10	90	70	110
<12	80	60	100
<15	75	55	95
<30	65		
<40	70		
<50	75		
<60	80		
<70	80		
>70	85		

**Важно!** Чтобы определить пределы увеличения ЧСС, необходимо вычесть из числа 220 возраст. То есть, максимальные значения нормы пульса у женщин 35-40 лет составит  $220 - 35 (40) = 185 (180)$ .

Во время беременности происходит гормональная перестройка организма – плоду требуется дополнительное количество крови для роста и развития. Поэтому и частота сокращений миокарда увеличивается.

### **Норма сердцебиения у женщин в положении такова:**

- в 1 триместре – от 75 до 90 ударов за минуту;
- во 2 – от 85 до 95;
- в последние три месяца – от 100 до 110 в минуту.



### **Частота пульса при нагрузке**

При физической нагрузке пульс учащается. Это нормальное физиологическое явление, которое организм использует для удовлетворения растущего потребления кислорода мышцами. А вот сколько должен быть пульс у взрослого человека, а именно у женщины, во время бега, ходьбы, выполнения упражнений, зависит от степени ее тренированности.

### **В покое**

Даже в состоянии покоя у одного и того же человека частота сокращений будет неодинакова в зависимости от времени суток. Сразу после пробуждения ЧСС снижается, днем его показатели снова увеличиваются, немного уменьшаются в вечернее время.

В период сна пульс сильно замедляется, но нормальное сердцебиение в минуту у женщин в этот период не должно быть ниже 40 ударов в минуту.

### **Утром**

Измерение ЧСС по утрам проводят, не вставая с кровати, в горизонтальном положении.

Нормальный пульс у взрослого человека женщины от 20-40-50 лет после сна составит, в среднем, 55-65 уд/мин.

У людей старше 60 лет – от 50 до 60 уд/мин.

**Важно!** Если с утра частота биения сердца превышает 80 за минуту, стоит обратиться к специалисту и пройти тесты с нагрузкой, сделать ЭКГ.

## **Днем**

Так как днем активность повышается, то ткани требуют больше кислорода. Поэтому и нормальный пульс у взрослого человека, женщины ускоряется.

В зависимости от возраста он составит:

до 25 лет – от 70 до 80;

до 40-50 лет – 75-85;

дневная норма пульса у женщин после 50 лет будет от 70 до 80.

Отсюда можно сделать вывод, что пульс в покое днем равный 70 ударов в минуту у женщины считается нормой в любом возрасте.

## **Во время ночного сна**



Во сне все процессы организма замедляются. Становятся реже дыхательные движения, температура опускается на 0,5-1 градусов, пульс становится редким. Как показывают измерения при проведении холтеровского мониторирования, норма ударов в минуту у женщин во сне снижается по сравнению с утренними показателями на 10-20 единиц.

## **Во время ходьбы**

При ходьбе многие группы мышц начинают усиленно работать, и поэтому норма ЧСС у женщин по возрастам в это время увеличивается. Для молодых девушек она

составит до 90 уд/мин, до 40 лет у зрелых дам пульс достигнет 85/мин, после 50-60 лет – от 70 до 80/мин.

## При беге



Бег – более тяжелая физическая нагрузка, чем ходьба. Поэтому и повышение пульса будет на 20-40% выше, чем в спокойном состоянии за минуту.

Если пробежка входит в комплекс занятий физкультурой, рекомендуется измерять ЧСС до и после нее. Особенно важно делать это людям после 40 лет и при этом следить, чтобы частота сердечных сокращений не была более 110 уд/мин, а после 50-55 лет – в пределах 100 уд/мин.

**Важно!** *Когда задают вопрос о том, это нормально или нет, если пульс составляет 86-90 ударов в минуту у женщины, то необходимо уточнить возраст и физическую активность во время измерения. Только после этого можно делать определенные выводы.*

## Причины и виды нарушения пульса

Итак, когда вам станет известно, какой нормальный пульс в покое и при различной нагрузке, необходимо проверить его в разные периоды и сделать соответствующие выводы. Если показатели сильно отличаются от стандартных, и это происходит на фоне других симптомов, это может указывать на патологические процессы в организме.



## Тахикардия

Учащение пульса, или тахикардия, определяется в том случае, когда количество ударов превышает 100 в минуту при полном покое. При такой частоте сокращений сердце не успевает за короткий промежуток вытолкнуть достаточный объем крови, что приводит к ишемии тканей и жизненно важных органов.

При этом отмечается:

- боль за грудиной из-за дефицита коронарного кровотока;
- головокружение, темнота перед глазами в результате кислородного голодания мозга;
- одышка для увеличения поступления кислорода;
- иногда отмечается ощущение пульсации сосудов и сердечной мышцы.

**Важно!** *Чтобы понять, это нормально или нет для женщин, если пульс 83-100 ударов в минуту, обратите внимание на сопровождающую симптоматику. Если тахикардия – это реакция на физическую нагрузку или появилась после эмоционального стресса, она проходит самостоятельно и без последствий.*

Учащение пульса – это не самостоятельное заболевание. Тахикардия указывает на наличие следующих проблем:

- тиреотоксикоз;
- нарушения функции сердца, недостаточность, кардиосклероз, изменения в проводящей системе;
- анемия или острая потеря большого объема крови;
- травма, ожог;
- почечная колика;
- острые инфекции;
- злокачественные новообразования;

- нарушение мозгового кровообращения.

Иногда тахикардия развивается на фоне приема гормонов, мочегонных средств, стероидов. Она также сопровождает любое лихорадочное состояние и бывает при отравлении.

Спровоцировать учащение сердцебиения может жаркая погода, пребывание в бане или сауне, курение.

**Интересно, что ЧСС зависит также от фазы вдоха и выдоха при глубоком дыхании. На вдохе частота несколько увеличивается, а на выдохе – снижается.**

## **Брадикардия**

Если пульс составляет 60 ударов в минуту – это нормально, при условии, что человек находится в полном покое. Даже пульс 59 ударов в минуту у женщин можно рассматривать как вариант нормы.

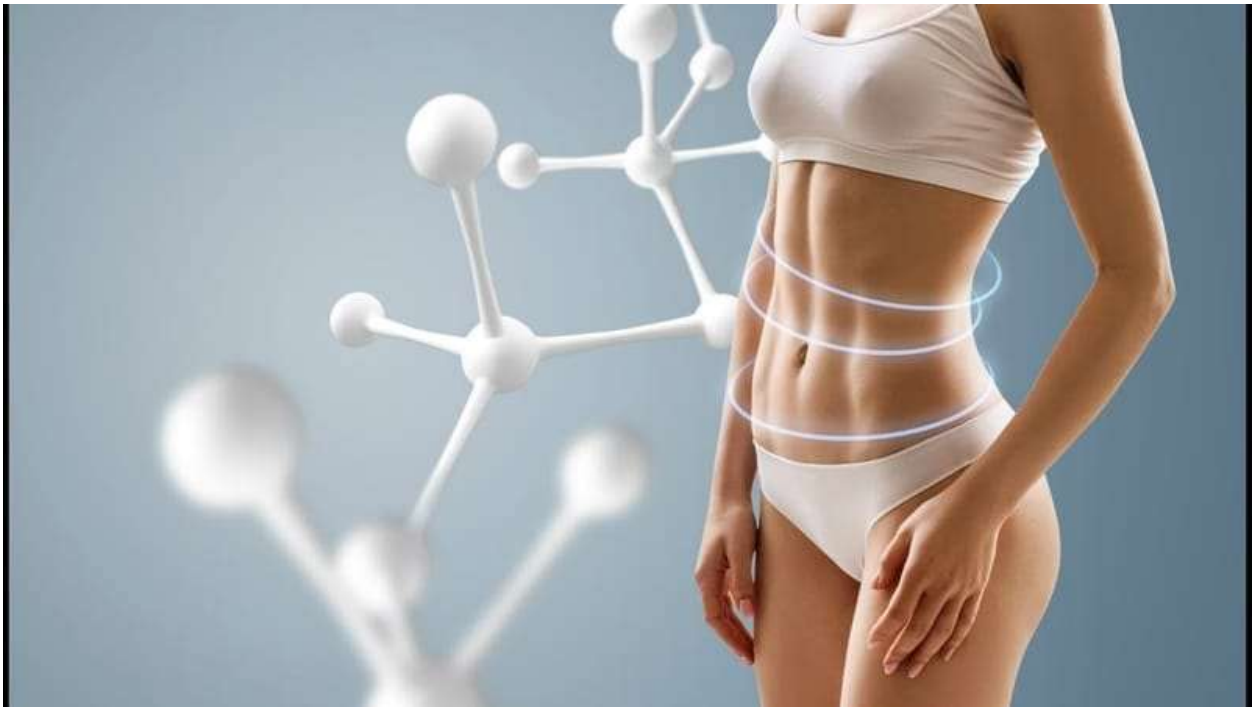
Если такие показатели наблюдаются при сильной нагрузке, состояние указывает на патологию и носит название брадикардии. Самую большую опасность замедление пульса представляет, когда число уд/мин становится 40 и ниже, при этом сопровождается судорогами и потерей сознания. При отсутствии помощи может наступить смерть.

Брадикардия отмечается при таких нарушениях:

- инфаркт,
- кардиосклероз,
- СССУ,
- миокардит;
- интоксикации,
- сепсис;
- уремия при гломерулонефрит;
- резкая потеря организмом калия и увеличением уровня кальция;
- гипотиреоз;
- прием гликозидов, бета-блокаторов или передозировка антиаритмиками.

**Важно!** Снижение пульса отмечается у спортсменов, но такой вариант брадикардии не должен составлять ниже 45 уд/мин.

## **Особенности женского организма**



У женщин есть характерные только для них нарушения, сопровождающиеся изменением ЧСС.

К ним относятся:

- ожирение;
- доброкачественная маточная миома;
- климакс.

**Если есть одно или несколько таких состояний, при которых частота сокращений сильно отличается от нормы после 40 лет, нужно принимать меры.**

При лишнем весе жир откладывается не только на боках и животе. Его висцеральные отложения во внутренних органах блокируют свободное движение диафрагмы. Вентиляция легких при этом снижается, а сердце начинает биться сильнее, чтобы компенсировать недостаток кислорода.

Если развивается миома в матке, она долго протекает бессимптомно, но на каком-то этапе вызывает обильные маточные кровотечения вместо обычной менструации. Кровотворная система не справляется с восстановлением, появляется анемия и компенсаторная тахикардия.

При климаксе происходит гормональная перестройка, у некоторых женщин она проявляется только прекращением менструального цикла. Но чаще наблюдается патологический климакс, при нем наблюдается слабость, потливость, головокружение.

К тому же частота сокращений сердца нередко отличается от того, каким должен быть пульс в норме у женщин. Если не обратиться за помощью к врачу, проблема может перерасти в появление стенокардии и инфаркта.



## Отклонение ЧСС от нормы: что делать

В случае, когда сердечный ритм не соответствует норме у взрослых женщин, возникает тахикардия или брадикардия, самолечением заниматься не следует. Обращайтесь к терапевту или кардиологу, записывайтесь на исследования.

Если возникла внезапная тахикардия, то до приезда врача можно облегчить состояние, воздействуя на вагусный нерв:

- задержать дыхание на глубоком вдохе, как можно дольше;
- ополоснуть лицо холодной водой;
- вызвать рвоту;
- произвести несильное надавливание на глазные яблоки.

При сильном снижении частоты пульса можно выпить крепкий кофе или чай. Полезно также проделать упражнения, совершить прогулку в среднем темпе на свежем воздухе.

**Важно!** Если любые отклонения в частоте пульса отмечаются впервые, визит к врачу откладывать нельзя. При наличии других симптомов и предобморочного состояния вызывайте бригаду Скорой помощи.

При обращении к врачу он может назначить такие обследования:

- общие анализы мочи и крови;
- определение ионов в плазме;
- уточнение баланса гормонов;
- УЗИ внутренних органов, щитовидной железы;
- ЭКГ;
- ультразвуковое исследование сердца;
- холтеровское мониторирование.

Исходя из результатов этих исследований, врач назначит лечение. В некоторых случаях может потребоваться консультация эндокринолога, гинеколога, невролога.

## Заключение

Определение пульса и сравнение полученных результатов с нормой по возрасту позволяет выявить различные отклонения. В среднем нормальная ЧСС колеблется от 60 до 90 ударов за минуту, при этом у женщин этот показатель несколько выше, чем у мужчин. С возрастом ЧСС снижается, а при беременности нередко отмечается ее увеличение. Если при неоднократном измерении частота сильно отличается от нормы, обращайтесь за помощью к терапевту или кардиологу.

Виктория Вадимовна Лапушанская  
Врач - терапевт-кардиолог первой категории.  
Член благотворительного общества «Медицинская помощь».

Видео

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=80&v=jLI7JMXSNJU&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=80&v=jLI7JMXSNJU&feature=emb_logo)