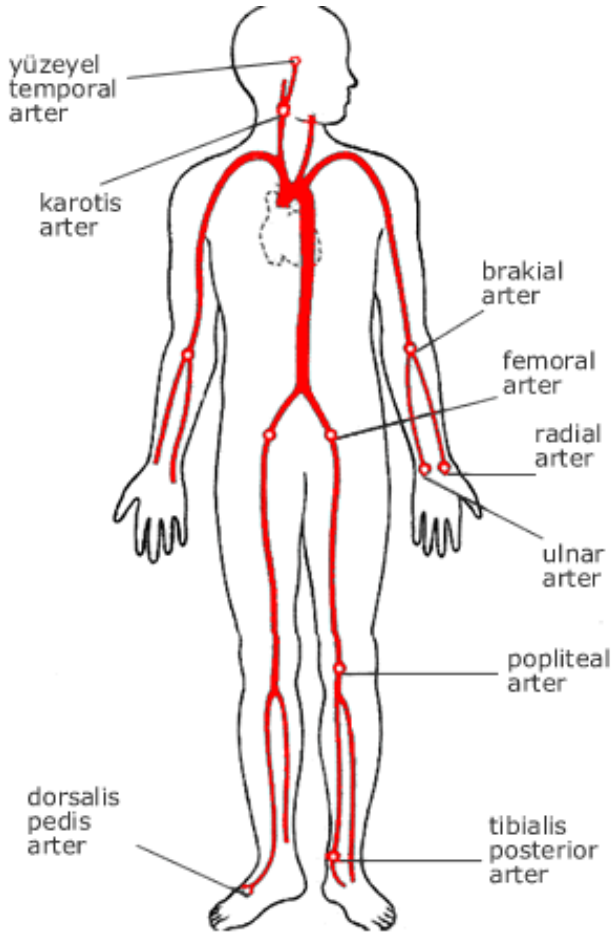


Nabız



Kalbin 1 dakika içinde kaç kere kasıldığını yani kalbin hızını yansıtır. Kalp her kasılmasıyla bir miktar kan atardamarlar içine fırlatır ve damarların esneyebilme özelliğinden dolayı atardamarlarda buna bağlı bir genişleme olur ve ardından eski durumuna dönmek ister. İşte bu genişleme, damarların yüzeysel seyrettiği yerlerde (el bileği, dirsek içi, kasık, şakak, ayak bileği gibi) nabız dalgası olarak hissedilir.

Vücutumuzdaki nabızın bakılabileceği bölgeler. Buraları, atardamarların yüzeysel seyrettiği ve parmak ucu ile atımın hissedilebildiği yerlerdir. Bu bölgelerden en sık olarak, kolay ulaşılabilmesi ve kolay bakılabilmesi nedeniyle radial arter nabızı tercih edilir.

Nabız bize yalnız kalp hızı hakkında bilgi vermez, aynı zamanda kalbin düzenli çalışıp çalışmadığı yani kalbin ritmi hakkında da bilgi verir.

Sağlıklı bireylerde nabız istirahat halinde iken dakikada 60-100, ortalama 70 civarında olmalıdır. Nabız hızı birçok durumdan etkilenir. Çeşitli hastalıklar, egzersiz, stres, yaralanma gibi durumlarda nabız hızı artar. 12 yaş üzerindeki kızlar ve kadınlarda nabız, erkek çocuk ve erkek yetişkinlere göre daha hızlıdır. Atletlerde ve koşucularda ise nabız daha düşük (hatta dakikada 40'larda) olabilir.

Nabzımıza nasıl bakalım?

Yukarıda söz ettiğim nabızın hissedilebileceği bölgelerde nabıza bakılabilir. Ama en sık olarak el bileğinin baş parmak tarafındaki radial artere bağlı radial nabız kullanılır.

Nabız bölgelerinde birinci ve ikinci el parmak uçlarımızı yavaşça bastırarak nabız dalgasını aramalıyız. Nabızı hissettiğimiz zaman önce düzenli olup olmadığına bakalım. Normalde nabız dalgası eşit aralıklarla gelmelidir. Daha sonra da 1 dakika içindeki sayısını bulmalıyız. Bunun için de saatimizin saniye göstergesine bakarak 1 dakika içindeki sayısını sayabiliriz veya 15 saniye süreyle sayıp, bulduğumuz rakamı 4 ile çarpabiliriz.



Bazı ritim bozukluklarında ([atrial fibrilasyon](#) gibi) kalp hızı yüksek olabilir ve bazı kalp atımları ile atardamarlar içine atılan kan, yeterli bir basınç dalgası (dolayısıyla nabız dalgası) oluşturamaz ve bunu nabız olarak hissedemeyiz. Böylece nabız hızını gerçekte olduğundan daha düşük bulabiliriz. Bu gibi durumlarda kalbi dinleyerek kalp hızını bulmak daha doğru sonuç verecektir.

Kol veya bilekten ölçüm yapan dijital tansiyon aletleri, kan basıncı ölçümünün yanı sıra nabız hızını da vermektedirler. Ancak yukarıdaki anlattığım aritmi durumlarında (özellikle de atrial fibrilasyonda) dijital tansiyon aletleri ile nabız hızı ölçümleri tam doğru olmayabilir.