

Bắt

mạch

MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG

Sau bài truyền thông này, thành viên sẽ nắm được:

- Tại sao cần bắt mạch?
- 2 phương pháp bắt mạch

Bắt mạch để: 1

Kiểm tra xem tim có hoạt động bình thường không. Trong tình huống khẩn cấp, nhịp mạch có thể theo dõi xem tim có bơm đủ máu hay không.

Bắt mạch để: 2

Giúp tìm ra nguyên nhân của các triệu chứng, chẳng hạn như nhịp tim bất thường hoặc nhanh (đánh trống ngực), chóng mặt, ngất, đau ngực, hoặc khó thở.

Bắt mạch để: 3

Kiểm tra lưu lượng máu sau khi bị thương hoặc khi mạch máu có thể bị chặn.

Bắt mạch để: 4

Kiểm tra SK tổng quát và mức độ tập thể dục. Việc kiểm tra nhịp mạch khi nghỉ ngơi, trong thời gian tập thể dục, hoặc ngay sau khi tập thể dục mạnh có thể cung cấp những thông tin quan trọng về mức độ tập thể dục tổng thể.

1 Bắt mạch để:

Kiểm tra xem tim có hoạt động bình thường không. Trong tình huống khẩn cấp, nhịp mạch có thể theo dõi xem tim có bơm đủ máu hay không

2 Bắt mạch để:

Giúp tìm ra nguyên nhân của các triệu chứng, chẳng hạn như nhịp tim bất thường hoặc nhanh (đánh trống ngực), chóng mặt, ngất, đau ngực, hoặc khó thở

3 Bắt mạch để:

Kiểm tra lưu lượng
máu sau khi bị thương
hoặc khi mạch máu
có thể bị chặn.

4 Bắt mạch để:

Kiểm tra Sức khỏe tổng quát và mức độ tập thể dục

Hướng dẫn bắt mạch

Hướng dẫn bắt mạch (1)

Đặt ngón trỏ và ngón giữa ở phía dưới, hoặc phía lòng bàn tay, của cổ tay. Nếu thích, có thể bắt mạch trên cổ, sử dụng cùng hai ngón tay như ở trên. Đặt cả hai ngón tay vào phần dưới của cổ, bên cạnh khí quản.

Vị trí mạch



Cổ tay

Hướng dẫn bắt mạch (2)

Dùng lực ấn nhẹ cho đến khi cảm thấy mạch đập. Có thể cần phải điều chỉnh để tìm ra vị trí thích hợp. Nếu gặp khó khăn khi bắt mạch trên cổ tay, hãy thử ở cổ, và ngược lại.

Vị trí mạch



Cổ

Hướng dẫn bắt mạch

đếm số nhịp

mạch trong thời gian 10 giây.

Lấy con số đó nhân với 6 để cho ra số nhịp đập mỗi phút.

3



Hướng dẫn bắt mạch (4)

Người trưởng thành, độ tuổi từ **16 trở lên**, cần phải có nhịp tim từ **60 đến 100** nhịp mỗi phút. **Trẻ em** dưới 16 sẽ ở mức **70 đến 100**. Nếu vừa tập thể dục xong hoặc vừa làm 1 công việc tốn thể lực, nhịp tim/mạch sẽ cao hơn. Hãy kiểm tra lại một lần nữa khi cơ thể bạn nghỉ ngơi.

Số nhịp mỗi 10 giây	Nhịp mạch
8	48
10	60
12	72
14	84
16	96
18	108
20	120

Hướng dẫn bắt mạch

Vị trí mạch



1

Cổ
tay

Hướng dẫn bắt mạch (1)

Vị trí mạch



Đặt ngón trỏ và ngón giữa ở phía dưới, hoặc phía lòng bàn tay, của cổ tay; ấn nhẹ để cảm giác mạch đập vào đầu ngón tay

Cổ tay

Hướng dẫn bắt mạch



Vị trí mạch

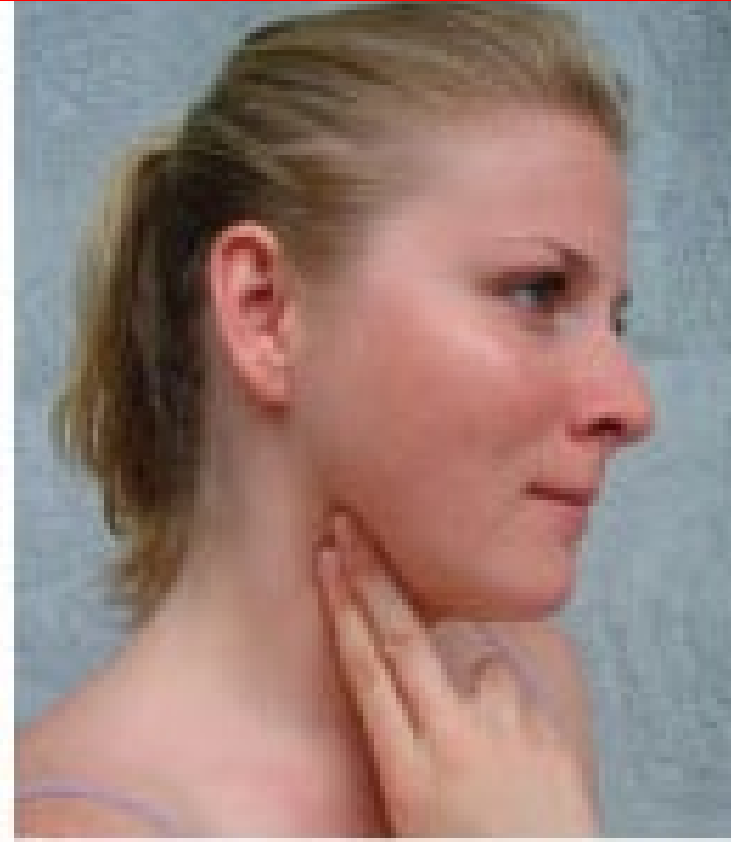
2

CỔ

Hướng dẫn bắt mạch (2)

Dùng lực ấn nhẹ cho đến khi cảm thấy mạch đập. Có thể cần phải điều chỉnh để tìm ra vị trí thích hợp. Nếu gặp khó khăn khi bắt mạch trên cổ tay, hãy thử ở cổ, và ngược lại.

Vị trí mạch



CỔ

Hướng dẫn bắt mạch

đếm số nhịp

mạch trong thời
gian 10 giây.

Lấy con số đó
nhân với 6 để
cho ra số nhịp
đập mỗi phút.

3



Hướng dẫn bắt mạch

Người trưởng thành, độ tuổi từ **16 trở lên**, cần phải có nhịp tim từ **60 đến 100** nhịp mỗi phút. **Trẻ em** dưới 16 sẽ ở mức **70 đến 100**. Nếu vừa tập thể dục xong hoặc vừa làm 1 công việc tốn thể lực, nhịp tim/mạch sẽ cao hơn. Hãy kiểm tra lại một lần nữa khi cơ thể bạn nghỉ ngơi.

Số nhịp mỗi 10 giây	Nhịp mạch
8	48
10	60
12	72
14	84
16	96
18	108
20	120

Số nhịp mỗi 10 giây	Nhịp mạch
8	48
10	60
12	72
14	84
16	96
18	108
20	120

CÂU HỎI ÔN BÀI

Dành cho người truyền thông

Phương pháp dùng thẻ Đúng-Sai:

Câu 1: Chỉ cần đếm mạch trong 10 giây, sau đó nhân con số với 6 sẽ ra số mạch trong 1 phút. Đúng hay Sai?

Đáp án: Đ

Câu 2: Người trưởng thành, độ tuổi từ 16 trở lên, cần phải có nhịp tim từ 80 đến 100 nhịp mỗi phút. Đúng hay Sai?

Đáp án: S - Đúng là 60 đến 100 nhịp mỗi phút

CÂU HỎI ÔN BÀI

Dành cho người truyền thông

Phương pháp Thực hành:

Mời 1 thành viên lên làm người được bắt mạch, 1 thành viên lên làm người bắt mạch và yêu cầu cả CLB quan sát xem kỹ thuật bắt mạch đã chính xác hay chưa; xem số mạch của người đó là thấp, trung bình hay cao. Mời các nhóm giờ tay nêu ý kiến nhận xét.

Mời 2 cặp đôi để thực hành 2 phương pháp bắt mạch.