

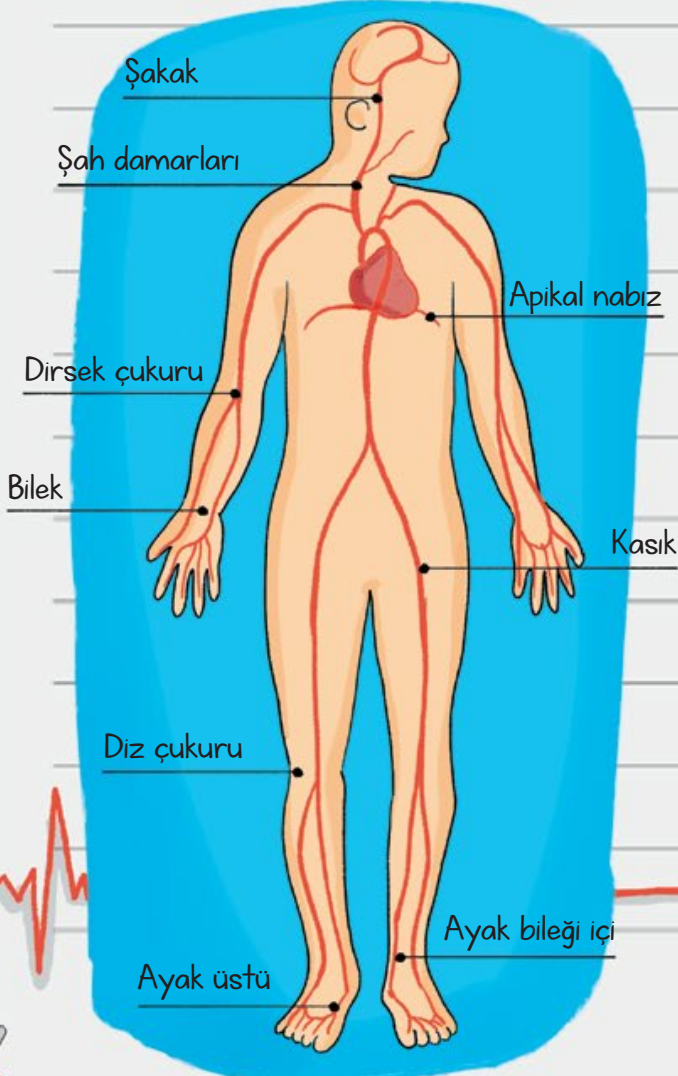
Nabız



Bilim Çocuk Sözlüğü

Kalp atışının sağladığı kan basıncının atardamarlarda oluşturduğu etki, vuru.

Kalbimiz sürekli kasılıp gevşeyerek atardamarlarımız aracılığıyla vücudumuzun her yerine kan pompalar. Bu pompalanan kan yüksek basınçlıdır ve atardamarlarımızdan geçerken bir etki oluşturur. Bu etki, atardamarlar üzerinde ritmik bir vuru biçiminde hissedilir. İşte buna nabız adı verilir.



Kalbimizin bir dakikadaki atış sayısı, yani atardamarlarda bir dakikada hissedilen vuru sayısı nabız hızımızı verir. Nabzımızı hissedebileceğimiz ve hızını ölçebileceğimiz vücudumuzda çeşitli noktalar vardır. Bu noktalar atardamarlarımızın yüzeye daha yakın olduğu bölgelerdir. El bileklerimizin iç tarafı, boynumuzda soluk borumuzun iki yanı, şakaklarımız, ayak bileklerimizin iç tarafı ve ayaklarımızın üst kısmı bu noktalardan bazılarıdır. Bu bölgelere parmaklarımızın uç boğumlarını koyduğumuzda nabzımızı hissedebiliriz.

Bazen nabız hızımız kalbimizin üzerinden stetoskopla da ölçülebilir. Kalp üzerinden ölçülen nabız hızına apikal nabız denir. Ancak nabız hızı çoğunlukla el bileğimizin iç tarafından ölçülür. Nabız hızı yaşa, cinsiyete, vücut yapısındaki farklılıklara göre kişiden kişiye değişebilir. Ayrıca dinlenirken ya da egzersiz yaparken nabız hızı da değişir. Sağlıklı bir yetişkinde nabız hızı 60 ila 100 vuruyla 8-10 yaşlarındaki çocuklar için bu hız 70 ila 110 vuru olur. Yaş ilerledikçe nabız hızı yavaşlar.

Nabız Hızı Grafiği Yapalım

Yatağınıza uzanıp rahat edebileceğiniz bir biçimde yatın. Eğer öncesinde fiziksel bir etkinlikte bulundunuz 5-10 dakika dinlenin. Bir elinizi, avucunuz yukarı bakacak biçimde tutun. Bileğinizin iç tarafına, başparmağınızın bittiği yere diğer elinizin işaret ve orta parmağıyla hafifçe bastırın ve bekleyin. Nabzınızı ölçerken başparmağınızı kullanmamaya dikkat edin. Eğer hissetmekte zorlanırsanız parmaklarınızın yerini biraz değiştirin ya da biraz daha bastırın. Bazen doğru yeri bulamayınca nabzınızı hissedemeyebilirsiniz. Bu durumda aynı parmaklarınızı boynunuzda soluk borunuzun hemen yanına koyarak deneyebilirsiniz.

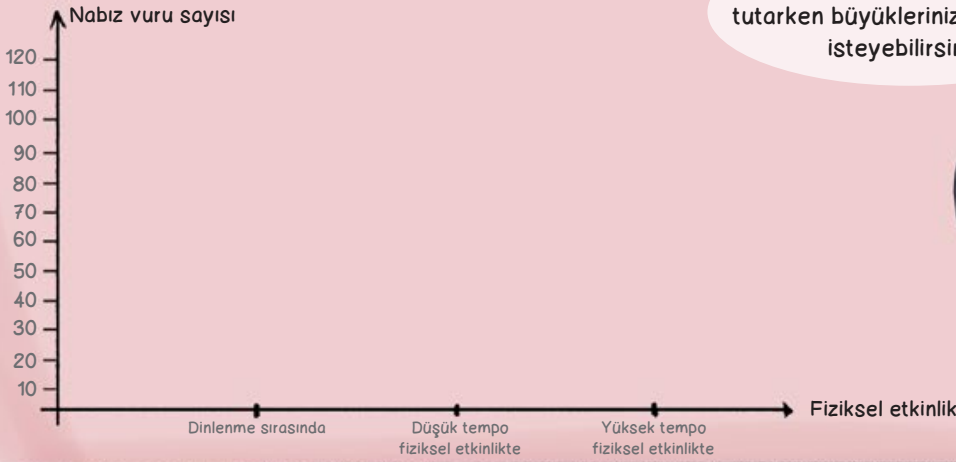
Nabızı hissettikten sonra süre tutun ve 30 saniye boyunca duyduğunuz vuruları sayın. Daha sonra

elde ettiğiniz sayıyı 2 ile çarparak aşağıdaki grafiğe işaretleyin.

Şimdi de 5-10 dakika orta hızlı bir tempoda yürüyün. Dinlenmeden nabız vurularınızı aynı biçimde sayın ve hesaplayın. Sonra da grafiğe işaretleyin.

Sırada biraz hızlı tempoda 5 dakika kadar koşup zıplama var. Sonrasında dinlenmeden tekrar nabız vurularınızı sayıp hesaplayın ve grafiğe işaretleyin.

Grafikte işaretlediğiniz noktaları bir çizgiyle birleştirdiğinizde fiziksel etkinliklerinize göre nabız hızı grafiğinizi görebilirsiniz.



Nabzınızı ölçerken ya da süre tutarken büyüklerinizden yardım isteyebilirsiniz.



Doğru mu, Yanlış mı?

Aşağıda nabızla ilgili bazı bilgiler var. Ancak bunların kimi doğru kimiyse yanlış. Bu bilgilerden hangileri doğru hangileri yanlış bulabilir misiniz? Bunun için biraz araştırma ya da hesaplama yapmanız gerekebilir.



1. Endişeli ya da heyecanlıysak nabız hızımız yavaşlar.
2. Bazı yiyecek ya da içecekleri fazla tüketmek nabız hızımızın artmasına neden olur.
3. Yetişkin bir insanın kalbi günde ortalama 115000 defa atar.
4. Erkeklerin nabız hızı kadınlarınkinden daha fazladır.
5. Uzun boylu ve zayıf kişilerin nabız vuruş sayısı, kısa boylu ve kilolu bireylerinkine göre daha yavaştır.
6. Bisiklete binmek nabız hızımızı yavaşlatır.

