

توصیه هایی برای کنترل تپش قلب

گاهی اوقات تپش قلب برحسب دلایلی ایجاد می شود که بدن نیازمند جریان خون بیشتری است.

به گزارش سایت خبری پرسون، گاهی اوقات تپش قلب برحسب دلایلی ایجاد می شود که بدن نیازمند جریان خون بیشتری است. به طور مثال ممکن است به علت وجود استرس، بیماری، کم آبی بدن یا ورزش این حالت بروز پیدا کند. بارداری، مصرف کافئین، مشکلات پزشکی، مصرف داروهای خاص، مصرف داروهای غیر مجاز و غیربهداشتی، توتون و تنباکو از دیگر دلایل ایجاد تپش قلب سریع هستند.

سه روش برای کنترل تپش قلب عبارتند از:

۱. از مصرف مواد غذایی محرک اجتناب کنید

برخی نوشیدنی ها و مواد غذایی کافئین دار، محصولات تولید شده از تنباکو، الکل، داروهای مخصوص سرماخوردگی و سرفه، کاهش دهنده های اشتها، داروهایی که برای درمان بیماری های روانی استفاده می شوند، داروهای فشارخون بالا، مت آمفتامین و... سبب شدت تپش قلب می شوند. حذف این موارد از برنامه غذایی روزمره می تواند شما را در کنترل ضربان سریع قلب یاری کند.

۲. نوشیدن مداوم آب را در نظر بگیرید

کمبود آب در بدن می تواند باعث تپش قلب شدید شود، زیرا خون حاوی مقادیر زیادی آب است؛ به همین دلیل وقتی بدن کم آب می شود، غلظت خون افزایش می یابد. هر چقدر خون غلیظ تر باشد، انتقال خون به رگ ها و سراسر بدن برای قلب دشوارتر می شود و قلب در نهایت مجبور است تعداد و شدت ضربان ها را افزایش دهد. همین عامل سبب بروز تپش قلب می شود. هرگاه احساس کردید که ضربان قلبتان بالاست، یک لیوان آب بنوشید.

۳. تکنیک های آرام سازی را در اولویت قرار دهید

استرس می تواند به تنهایی موجب تپش قلب شود زیرا هیجان و اضطراب باعث افزایش ترشح آدرنالین می شود. کنترل استرس از طریق راه های آرام سازی مانند مراقبه و یوگا می تواند در این زمینه بسیار کارساز باشند. پایین نگه داشتن سطح استرس اجتماعی نیز می تواند در جلوگیری از وقوع تپش قلب و کاهش و کنترل آن مؤثر واقع شود.