

## تپش قلب را جدی بگیرید

یک فوق تخصص بیماری‌های قلبی و فلوشیپ آریتمی گفت: تپش قلب ناشی از کم خونی ممکن است با علائم دیگری همراه باشد که به صورت خستگی زیاد، رنگ پریدگی در پوست و ضعف عمومی در بدن دیده می‌شود که در چنین شرایطی نیاز به اقدام سریع پزشک است.

به گزارش سایت خبری پرسون، دکتر علیرضا حیدری بکاولی با اشاره به اینکه تپش قلب سریع‌تر یا نامنظم می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات قلبی باشد، گفت: تپش قلب را می‌توان به صورت‌های مختلفی مانند کوبیدن، تپیدن یا لرزیدن احساس کرد؛ زیرا ناشی از ضربان غیرعادی قلب است.

وی با بیان اینکه علائم تپش قلب همیشه به دلیل ضربان قلب بسیار سریع یا کند نیست و گاهی نمایانگر ضربان قلب برادی‌کاردی است، افزود: تپش قلب ممکن است ناشی از دلایلی مانند استرس، ورزش یا هیجان باشد و یا اینکه نشانه‌ای از بروز یک بیماری جدی باشد. بنابراین، در صورت ادامه این علائم یا وجود علایم دیگر، بهتر است به پزشک مراجعه کرد تا مشکل به‌درستی تشخیص و درمان مناسب ارائه شود.

حیدری تصریح کرد: تپش قلب و دلهره ممکن است به دلایل مختلفی از جمله استرس، اضطراب ناشی از حمله پانیک، عوامل فیزیولوژیکی یا مشکلات قلبی ایجاد شود.

وی ابراز کرد: در بیماری‌های غده تیروئید معمولاً تولید بیش از حد هورمون‌های تیروئید باعث افزایش ضربان قلب و تپش قلب می‌شود. همچنین، کاهش سطح قند خون می‌تواند باعث افزایش ضربان قلب و تپش قلب شود.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد افزود: خستگی، خواب‌آلودگی، کاهش وزن، ناخوشی و افزایش اشتها ممکن است همراه تپش قلب احساس شود.

وی با بیان اینکه تپش قلب اگر با علائمی همچون درد قفسه سینه، گیجی، تنگی نفس شدید و حتی بیهوشی همراه باشد نیاز به پیگیری دارد، خاطرنشان کرد: در صورتی که تپش قلب به علت مشکلات قلبی باشد، ممکن است عوارض جدی برجای بگذارد که شامل بیهوشی، ایست قلبی، عفونت دور قلب، استروک یا سکته و نارسایی قلبی باشد.

حیدری با اشاره به اینکه فشارخون و کم خونی نیز می‌تواند علت ابتلا به تپش قلب شود، اظهار کرد: تپش قلب ناشی از کم خونی ممکن است با علائم دیگری همراه باشد که به صورت خستگی زیاد، رنگ پریدگی در پوست و ضعف عمومی در بدن دیده می‌شود که در چنین شرایطی نیاز به اقدام سریع پزشک است.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه در تپش قلب عصبی، گاهی عصبانیت می‌تواند به عنوان یک عامل مؤثر در عملکرد قلب و ایجاد ضربان قلب بالا تأثیر بگذارد، گفت: هنگامی که تپش قلب همراه با حس بی‌حسی و گزگز در اندام‌ها رخ می‌دهد، این می‌تواند نشان‌دهنده حمله اضطرابی یا اضطراب شدید باشد.

وی ادامه داد: تپش قلب هنگام تحرک و یا فعالیت‌های ورزشی، همراه با سرخ شدن صورت می‌تواند نشانه اختلالات پزشکی متنوعی از جمله استرس شدید، حمله‌های پانیک، فیبریلاسیون دهلیزی، یا اختلالات ریتم قلب باشد و اگر این نشانه همراه با درد یا فشار در قفسه سینه بوده و باعث محدودیت در انجام فعالیت‌های ورزشی شما شود، حتماً باید به پزشک مراجعه کنید.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، حیدری با اشاره به اینکه تپش قلب همراه با تعرق شدید یکی از نشانه‌های مهم برای مراجعه زودهنگام به پزشک است، گفت: برای بررسی وضعیت قلب، تعداد ضربان قلب در حالت استراحت مهم است و باید بین ۶۰ تا ۱۰۰ ضربان در دقیقه باشد. اما عوامل مختلفی مانند فعالیت بدنی، رژیم غذایی، میزان استرس و عوامل دیگر می‌توانند بر ضربان قلب اثر بگذارند.

وی بیان کرد: تنفس عمیق، تمرکز بر امور روزمره، کاهش استرس و نگرانی، خواب منظم و کاهش مصرف قهوه و چای، در بهبود تپش قلب موثرند.