



تغذیه برای قلب‌های پُر تپش

مصرف برخی مواد غذایی همچون چای و قهوه، سیگار و نوشابه گازدار، غذاهای نفخ‌دار، سبزیجات و میوه‌های خام ممکن است باعث بروز تپش قلب در افراد شود.

مصرف برخی مواد غذایی همچون چای و قهوه، سیگار و نوشابه گازدار، غذاهای نفخ‌دار، سبزیجات و میوه‌های خام ممکن است باعث بروز تپش قلب در افراد شود.

قلب تلمبه مرکزی دستگاه گردش خون است. هر دوره کار قلب 0/8 ثانیه طول می‌کشد.

تعداد تپش (فرکانس کاردیاک) طبیعی به صورت زیر تعریف می‌شود که بیشتر از این تعداد، «تاکی کاردی» و کمتر از آن، «برادی کاردی» نام دارد.

در نوزاد (1 تا 30 روزه) : 140 تا 160 تپش در دقیقه

شیرخواران (1 تا 3 ساله) : 120 تا 140 تپش در دقیقه

کودک (3 تا 12 ساله) : 100 تا 120 تپش در دقیقه

بزرگسالان: 60 تا 100 ضربان در دقیقه

تپش قلب در میان مراجعه کنندگان به ارائه دهندگان خدمات بهداشتی بسیار شایع است و به صورت احساس متناوب ضربت، کوبش یا لرزش در قفسه سینه تعریف می‌شود. این احساس ممکن است متناوب یا مداوم و همین‌طور منظم یا نامنظم باشد. بسیاری از بیماران، تپش قلب را به صورت آگاهی ناخوشایند از ضربان قلب توصیف می‌کنند که به خصوص در زمان احساس شدن ضربان‌های پریده یا جا افتاده برای آن‌ها نگران کننده است. تپش قلب عمدتاً در حالت استراحت، یعنی زمان حداقل بودن سایر محرک‌ها مورد توجه قرار می‌گیرد. تپش قلب ممکن است نشانگر یک اختلال ساختمانی در داخل یا مجاور قلب باشد. بر اساس مجموعه بزرگی از بیماران بررسی شده، علل قلبی (43 درصد)، روانپزشکی (31 درصد)، متفرقه (10 درصد) و نامشخص (16 درصد) عامل ایجاد تپش قلب بودند.

برخی از علل شایع تپش قلب

* ورزش و فعالیت جسمی

* بی‌خوابی

* استعمال بیش از حد دخانیات

* نفخ

* برانگیختگی احساسی مانند ترس، استرس یا اضطراب

* فعالیت‌های فیزیکی

* موادی مانند کافئین، نیکوتین، کوکائین و برخی از قرص‌های لاغری

* تب

* کم‌خونی

* از دست دادن خون

* درد شدید

* تغییرات هورمونی مربوط به یائسگی، حاملگی و قاعدگی

* بعضی از داروهای ضد آلرژی و سرماخوردگی حاوی ماده‌ای به نام سدوافدرین

* هر کاری که روی قلب فشار وارد می‌کند.

* بیماری‌هایی مانند پرکاری تیروئید، کاهش میزان اکسیژن خون، نفس کشیدن سریع و شدید، بیماری قلبی و افتادگی (پرولاپس) دریچه میترال

* داروهایی که برای درمان بیماری‌های تیروئید، آسم، فشارخون بالا یا بی‌نظمی ضربان قلب مصرف می‌شوند.

مواد غذایی افزایش‌دهنده تپش قلب

مصرف برخی مواد غذایی همچون چای و قهوه، سیگار و نوشابه گازدار، غذاهای نفخ‌دار، سبزیجات و میوه‌های خام ممکن است باعث بروز تپش قلب در افراد شود.

علائم تپش قلب

* عرق کردن

* از حال رفتن

* سرگیجه

* کمبود نفس

* ناراحتی در قفسه سینه و ضربان تند

* عملکرد ضعیف قلب

درمان تپش قلب

اصول درمان تپش قلب، بر حذف عامل به وجود آورنده (دارو، تنباکو، قهوه، چای و الکل)، تشخیص و درمان بیماری‌های همراه (پرکاری تیروئید، افت قند خون، علائم یائسگی و اضطراب) استوار است که در اکثر موارد با رعایت عادات مناسب زندگی و تغذیه، پرهیز از استرس‌ها و هیجانات و انجام ندادن فعالیت‌های ورزشی نامتناسب تپش قلب فرد بهبود می‌یابد.

درمان تغذیه ای تپش قلب

ویتامین C

به نظر می‌رسد ویتامین C خوراکی احتمال وقوع مجدد ضربان نامنظم قلب که تحت عنوان فیبریلاسیون دهلیزی شناخته شده است را کاهش می‌دهد. از منابع ویتامین C می‌توان به فلفل، مرکبات، کلم بروکلی، توت فرنگی، طالبی، انبه و گوجه‌فرنگی اشاره کرد.

انار

مصرف انار در علاج تپش قلب مفید است و قلب را جلا می‌دهد.

انگور

مصرف انگور در درمان بیماری‌های قلبی موثر است. انگور برای تپش قلب و تسکین درد عضلات قلب بسیار موثر است. استفاده از آب انگور برای بیمارانی که در معرض خطر حمله قلبی هستند توصیه شده است. مصرف روزی یک لیوان آب انگور می‌تواند تپش قلب را تسکین دهد.

زالزالک

مهم‌ترین فایده زالزالک برای قلب، تنظیم کردن حرکات نامنظم آن است و از تپش قلب و ضربان سریع آن جلوگیری می‌کند. زالزالک در درمان آنزین و تصلب شرایین نیز موثر است.