



انجام ورزش‌های سبک در کاهش ضربان قلب موثر است

یک متخصص بیماری‌های قلب و عروق با تأکید بر اینکه در اکثر موارد تپش قلب بیماری خاصی در کار نیست گفت: با کاهش استرس و اضطراب و انجام ورزش‌های سبک می‌توان تپش قلب را کاهش داد...

یک متخصص بیماری‌های قلب و عروق با تأکید بر اینکه در اکثر موارد تپش قلب بیماری خاصی در کار نیست گفت: با کاهش استرس و اضطراب و انجام ورزش‌های سبک می‌توان تپش قلب را کاهش داد. دکتر سینا مرادمند، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت‌وگو با ایسنا درباره تپش قلب اظهار داشت: هنگامی که فرد احساس کند که دچار تپش قلب شده است که به صورت‌های گوناگونی نظیر: کوبیدن، لرزیدن، تپیدن و... احساس می‌شود؛ ضربان قلب در حالت نرمال بین 60 تا 100 ضربه در دقیقه است و در تپش قلب بالاتر از 100 تا 130 تپش در دقیقه اتفاق افتد. وی افزود: منظور از تپش قلب همان باز و بسته شدن آن است که در حالت انقباض و انبساط، تلمبه قلب در حالت انقباض یا بسته شدن خون را بیرون می‌فرستد اما در حالت انبساط یا باز شدن خون را به درون قلب می‌کشد. این متخصص قلب و عروق گفت: در اکثر موارد تپش قلب نشانه بیماری خاصی نمی‌باشد و جای نگرانی وجود ندارد اما استرس، هیجان و اضطراب باعث تحریک قلب می‌شود و تپش قلب فرد را تشدید می‌کند. وی همچنین تصریح کرد: ورزش و فعالیت بدنی شدید می‌تواند باعث تپش قلب برای مدت چند دقیقه در فرد شود. همچنین مصرف چای غلیظ، قهوه تلخ و برخی سیگارها ممکن است در افراد تپش قلب ایجاد کنند. این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران تأکید کرد: افراد کم خون و مبتلایان به پرکاری غده تیروئید نیز قلبشان با سرعت و شدت بیشتری می‌تپد، به علاوه در پرولاپس دریچه میترال که یکی از بیماری‌های خوش خیم دریچه میترال قلب است تپش قلب به نسبت شایع می‌باشد و افرادی که این مشکلات را دارند، با کمی فعالیت بدنی دچار درد و تپش قلب می‌شوند. وی ادامه در خصوص علائم همراه با تپش قلب افزود: تپش قلب همراه با علایمی مانند سرگیجه، تنگی نفس، سرفه‌های ناگهانی، درد قفسه سینه و غش کردن همراه است. دکتر مرادمند ادامه داد: فردی که به تپش قلب دچار می‌شود باید پزشک مراجعه نماید و پس از انجام معاینات لازم، نوار قلب از بیمار گرفته می‌شود که تا حدودی می‌تواند علت تپش قلب را تشخیص دهد، اگر علت تپش قلب مشخص نشود نوار قلب متحرک به فرد متصل شود تا اگر در طول 24 ساعت فرد دچار تپش قلب شد نوار قلب در همان حالت از بیمار گرفته شود و نوع بیماری مشخص شود و به علاوه می‌توان از تست ورزشی استفاده کرد چون شاید فعالیت شدید عامل تپش قلب باشد. وی در خصوص درمان تپش قلب گفت: عوامل بوجود آورنده تپش قلب را باید تشخیص داد و بیماری‌های قندخون، اضطراب و هیجانات را بهبود بخشید و با رعایت رژیم غذایی، پرهیز از استرس، هیجان، عدم فعالیت‌های ورزشی سنگین، پیاده روی، شنا و با کاهش وزن می‌توان ضربان قلب را کاهش داد. این متخصص قلب و عروق در پایان تأکید کرد: در صورتی که مبتلا به کم خونی هستید و احتمالاً احساس خستگی و ضعف بیش از حد می‌کنید و انجام فعالیت‌های روزانه برایتان دشوار شده احتمال بروز تپش قلب در شما زیاد است و حتماً باید به پزشک مراجعه کنید. از کشیدن سیگار خودداری کنید زیرا احتمال تخریب رگ‌های قلب را افزایش می‌دهد. با انجام ورزش‌های سبک می‌توان ضربان قلب را در فرد مبتلا به تپش قلب کاهش داد.