

اگر گردش خون کند شود

مدتها بود دست و پایم یخ می‌کرد، ضعف داشتم، با چند قدم راه رفتن دچار تنگی نفس، ضعف و خستگی می‌شدم و گاهی هم سرگیجه داشتم.



مدتها بود دست و پایم یخ می‌کرد، ضعف داشتم، با چند قدم راه رفتن دچار تنگی نفس، ضعف و خستگی می‌شدم و گاهی هم سرگیجه داشتم. وقتی به پزشک مراجعه کردم، توصیه کرد به متخصص قلب و عروق مراجعه کنم. دکتر تشخیص داد که گردش خونم کند است و علائمی که دارم ناشی از این اختلال است.

خیلی از ما کمتر درباره کاهش یا افزایش سرعت گردش خون شنیده‌ایم، ولی دکتر محمدرضا رجبی، متخصص قلب و عروق و فوق تخصص آنژیوپلاستی، به جام‌جم می‌گوید: این اختلال بسیار شایع است و در اثر مشکلی زمینه‌ای ایجاد می‌شود.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شاهد می‌افزاید: البته در افراد سالم هم با ورزش و تحرک، امکان افزایش سرعت گردش خون به دلیل پمپاژ بیشتر قلب وجود دارد. آنچه سرعت گردش خون را در بدن تعیین می‌کند، پمپ شدن خون از بطن چپ و رفتن به آئورت و عروق اصلی و رسیدن به ارگان‌های حیاتی و دیگر اعضای بدن است. بعد از آن، خون از سوی سیستم‌های وریدی جمع‌آوری می‌شود و به وریدهای مرکزی می‌رسد سپس به سمت راست قلب برمی‌گردد. درواقع خون در بدن مسیری را طی می‌کند و دور می‌زند.

سرعت گردش خون به چند عامل بستگی دارد

دکتر رجبی می‌گوید: در افراد مختلف در شرایط سنی مختلف و با جته‌های متفاوت، معمولا سرعت گردش خون متفاوت است. به‌طور کلی گردش خون در هر فردی تحت کنترل دو عامل است؛ اول، تعداد ضربان قلب و دوم، حجم خونی که در هر پمپاژ از قلب خارج می‌شود، درواقع یعنی حجم ضربه‌ای خون به داخل عروق بدن. هر چه ضربان قلب بالا برود، سرعت گردش خون بیشتر می‌شود.

این متخصص قلب و عروق توضیح می‌دهد: همین ساز و کار است که باعث می‌شود وقتی ورزش می‌کنیم، ضربان خون و سرعت گردش خون افزایش یابد. در حالت استراحت ممکن است ضربان قلب بین 70 - 60 ضربه باشد، ولی با شروع ورزش برای این‌که مصرف اکسیژن عضلات افزایش یافته و قلب بتواند آن را جبران کند، گردش خون تندتر می‌شود و حتی ممکن است در ورزش‌های شدید و کار با تردمیل با زمان و سرعت بالا، ضربان قلب به 170 تا 180 ضربه برسد تا جبران‌کننده گردش بالای خون در بدن شود.

او می‌افزاید: به غیر از ضربان قلب، حجم خونی که از قلب پمپاژ می‌شود، افزایش پیدا می‌کند. این تغییرات در آدم‌های طبیعی هم اتفاق می‌افتد و درواقع تغییرات فیزیولوژیک محسوب می‌شوند.

بیماری‌ها، سرعت گردش خون را تغییر می‌دهند

در یک فرد طبیعی میزان گردش خون و سرعت آن طبیعی است، ولی در حال استراحت و ورزش تغییر می‌کند، اما برخی بیماری‌ها هم ممکن است باعث کاهش قدرت برون‌ده قلب و منجر به آن شود که خون با مقدار کمتر از قلب پمپ شود.

دکتر رجبی ادامه می‌دهد: از همه مهم‌تر در نارسایی قلبی، بخصوص نارسایی پیشرفته قلبی، این اتفاق می‌افتد. در این بیماران قلب به دلیل این‌که بزرگ و گشاد می‌شود، عملا نمی‌تواند نقش خود را که پمپاژ خون است، ایفا کند بنابراین مقدار خونی که از قلب به داخل سیستم گردش خون پمپ می‌شود، کاهش پیدا می‌کند. وقتی حجم خون کاهش یابد، سرعت گردش آن نیز کم خواهد شد. در این شرایط پمپاژ خون کم است.

به گفته این متخصص قلب و عروق، در بیماری‌های دریچه‌ای و پیشرفته هم ممکن است این اتفاق بیفتد. به طور کلی، در مبتلایان به بیماری‌های قلبی پیشرفته که عملکرد اصلی قلب به عنوان پمپاژکننده خون مختل می‌شود، این حالت پیش می‌آید. البته برعکس این اتفاق هم ممکن است بیفتد؛ یعنی در بسیاری از بیماری‌ها، نیاز بدن به اکسیژن افزایش می‌یابد و قلب با پمپاژ بیشتری خون را پمپ می‌کند.

وی تاکید می‌کند: در این صورت قدرت برون‌ده قلب افزایش پیدا می‌کند. این اتفاق برای مبتلایان به کم‌خونی‌های شدید زیاد می‌افتد چون وقتی فردی دچار کم‌خونی شدید می‌شود، برای این‌که به عضلات و بافت‌های بدن به اندازه کافی اکسیژن برسد، قلب باید خون بیشتری را برای جبران کم‌خونی پمپ کند. علاوه بر این، در خانم‌های باردار و مبتلایان به اختلال‌های هورمونی مثل پرکاری تیروئید هم این حالت بروز می‌کند. در افراد دچار بیماری‌های خونی و سیستمیک هم ممکن است این اتفاق بیفتد که بحث بسیار تخصصی‌ای دارد. به هر حال، این مشکل بسیار شایع است؛ سرعت گردش پایین، نشان‌دهنده بیماری‌های خود قلب و پمپاژ آن است و گردش خون سریع، حاکی از بیماری‌های سیستمیک است که از آنها نام بردیم.

علائم گردش خون سریع و کند را بشناسیم

در انواع شدید که گردش خون خیلی کند است، فرد احساس ضعف شدید می‌کند، نمی‌تواند فعالیت بدنی داشته باشد، با چند قدم راه رفتن دچار تنگی‌نفس، ضعف و خستگی می‌شود، اندام‌هایش سرد است چون خورسانی به اندام‌ها کاهش پیدا کرده و ممکن است دچار کاهش هوشیاری و سرگیجه شود. نبض این بیماران در معاینه خیلی ضعیف و فشار خونشان بسیار پایین است. در این بیماران برون‌ده قلب کاهش شدید دارد و باعث بروز این مشکلات می‌شود. به گفته دکتر رجبی، برعکس، افراد با گردش خون سریع، معمولا اندام‌هایی گرم دارند و امکان دارد فشارخون و ضربان قلبشان بالا باشد و احساس تپش قلب و پرخونی در رگ‌های سر و صورت می‌کنند. او معتقد است: درمان این مشکلات، اصلاح و درمان مشکل زمینه‌ای است تا تاثیر فشار و باری که روی قلب ایجاد کرده، کاهش یابد.

زهره سادات صفوی سهی / جام‌جم