

تپش قلب و میانگین ضربان قلب در انسان ها

تپش غیرطبیعی اولین علامت وضعیت نامناسب قلب است قلب با سرعت طبیعی و منظم می زند اما زمانی که ضربان قلب غیرمنظم و شدید باشد، فرد دچار تپش غیرطبیعی قلب می شود. اگر تپش قلب به طور واضح احساس شود و این احساس شبیه کوبیده شدن قفسه سینه باشد، باید این علامت را جدی گرفت و به پزشک مراجعه کرد زیرا تپش قلب اولین علامت وضعیت نامناسب قلب است.

شیوه نادرست زندگی، استرس، رژیم غذایی نامناسب، افزایش فعالیت های فیزیکی، نفخ و افراط در مصرف دخانیات ممکن است باعث تپش قلب شود.

در این باره با دکتر هاشم سزاوار متخصص قلب و آنژیوپلاست، دانشیار دانشگاه پزشکی تهران گفت وگویی انجام داده ایم.

وی می گوید: تپش قلب، یعنی احساس ناخوشایند از ضربان قلب. اما سوالی که پیش می آید این است که چرا فرد تپش قلب پیدا می کند؟

تپش قلب علت های متعددی دارد. تغییر در تعداد ضربان قلب، تغییر حجم ضربه ای قلب یا تغییر در نظم عملکرد قلب از جمله این علل است. به عنوان مثال، افرادی که به طور ناگهانی قلبشان نامنظم می زند، احساس تپش قلب می کنند، بیماری که دچار فیبرولاسیون دهلیزی می شود، بیماری که ضربان نابه جا دارد یا احساس نوعی ریزش در ناحیه قفسه سینه می کند، دچار تپش قلب می شود.

بیمارانی که ضربان قلبشان کم یا زیاد می شود، یعنی تعداد ضربان از ۷۰ تا بیشتر است، احساس تپش قلب می کنند. این متخصص قلب افزود: در بعضی از بیماری های دریچه ای یا غیردریچه ای، حجم خون تغییر و در نهایت ضربان تغییر خواهد کرد و ممکن است فرد احساس تپش قلب کند.

گاه علت تپش قلب بیماری های دیگر است. به عنوان مثال کسی که دچار کم خونی می شود، به دلیل تغییر در تعداد ضربان و به علت تغییر در حجم ضربه ای ممکن است احساس تپش قلب پیدا کند. ناگفته نماند پرکاری تیروئید، تب یا حتی بیماری های عفونی باعث تپش قلب می شود.

زمینه های تشدید تپش قلب عبارت است از استرس، اضطراب، خستگی شدید، بی خوابی، مصرف غذاهای محرک مانند قهوه، نوشابه و استفاده از بعضی از داروها حتی سرماخوردگی معمولی که می تواند تپش قلب ایجاد کند و یا تعداد ضربان قلب را بالا ببرد. مصرف داروهایی از دسته داروهای اعصاب و روان نیز به تپش قلب منجر می شود.

در بسیاری از موارد تپش قلب فقط یک احساس ناخوشایند است که علامتی ندارد، در حالی که بعضی مواقع همراه با علائمی از قبیل احساس درد در قفسه سینه، سیاهی رفتن چشم و سرگیجه، اختلال هوشیاری و تنگی نفس است.

تپش قلب را در بیماران قلبی نیز باید جدی گرفت. افرادی که سابقه نارسایی قلبی یا سکته قلبی یا سابقه بیماری دریچه ای دارند و دچار تپش قلب می شوند، باید این علامت را جدی بگیرند. یادآوری می شود که بعضی از انواع تپش قلب در بیماران به علت کاهش بیش از حد تعداد ضربان قلب رخ می دهد.

برخی از این بیماران به انواع باتری های خاص نیاز پیدا می کنند. بعضی اوقات پس از بررسی شرایط مراجعه کننده به پزشک، مشخص می شود که وی بیماری خاصی ندارد اما تپش قلب شدید، زندگی فرد را مختل می کند. تپش قلب در این دسته از افراد ممکن است به دلیل خستگی مفرط، بی خوابی شدید، استرس یا مصرف بعضی از مواد غذایی یا داروها باشد که در این زمینه به بیمار توصیه هایی می شود.

گاهی بیمار نیاز به درمان دارویی پیدا می کند و با مصرف دارو حملات و شدت تپش قلب کاهش پیدا می کند. وی می افزاید: از لحاظ سنی ارتباطی بین سن و تپش قلب وجود ندارد و تپش قلب در جوانان نیز دیده می شود.

دکتر سزاوار تاکید می کند: در صورت تکرار این حالت به خصوص اگر همراه علائم ذکر شده باشد، فرد باید به متخصص قلب مراجعه کند. برای بررسی شرایط بیمار علاوه بر گرفتن نوار قلب در برخی مواقع لازم است بیمار اکوکاردیوگرافی انجام دهد. در مواردی نیز دستگاهی به مدت ۲۴ یا ۴۸ ساعت به بیمار وصل می شود تا به پزشک برای تشخیص علت این بیماری کمک کند.

به طور کلی باید گفت که بعضی از انواع تپش قلب نیاز به درمان اختصاصی دارد و بعضی از انواع آن چندان مخاطره آمیز نیست. اگر تپش قلب فردی در حد احساس کوبیده شدن قفسه سینه باشد نیاز به اورژانس ندارد اما اگر ناگهانی باشد و فرد دچار افزایش فشار خون و اختلالات تنفسی شود، باید توسط متخصص معاینه شود.

نکته

ضربان قلب حاصل یک دوره انقباض کامل قلب یعنی پر و خالی شدن آن از خون است. هر دوره این انقباضات در یک فرد بزرگسال سالم کمتر از یک ثانیه طول می کشد. تعداد ضربان طبیعی قلب در هر دقیقه برای آقایان حدود ۷۰ و برای خانم ها ۷۵ ضربه است. این تعداد برای نوزادان که گردش خون سریع و تنفس تندتری دارند تا ۱۳۰ ضربه در دقیقه هم می رسد.