

تپش قلب

راهنمای ساده برای بیماران



در این بوکلت به زبان ساده می‌خوانید تپش قلب چیست، چه علت‌هایی دارد، چه زمانی مهم می‌شود و چگونه می‌توان آن را کمتر کرد.



دکتر اسفندیار نوروزی

متخصص قلب و عروق

تپش قلب چیست؟



تقریباً همه افراد در طول زندگی خود گاهی احساس تپش قلب را تجربه می‌کنند. تپش قلب یعنی فرد به‌طور غیرعادی متوجه ضربان قلب خود می‌شود؛ ممکن است قلب تند بزند، محکم بکوبد، نامنظم شود یا گاهی حس شود یک ضربان جا افتاده است. خبر خوب این است که بسیاری از موارد تپش قلب خطرناک نیستند و با اصلاح چند عامل ساده بهتر می‌شوند.

تپش قلب چه حسی ایجاد می‌کند؟



تپش قلب در همه بیماران یکسان نیست. بعضی‌ها احساس کوبیدن شدید در قفسه سینه دارند. بعضی دیگر می‌گویند قلب برای لحظه‌ای می‌ایستد و سپس با یک ضربان محکم ادامه می‌دهد. گاهی هم بیمار تند شدن ناگهانی ضربان، نامنظم شدن ضربان، لرزش در سینه یا ضربان در گردن را حس می‌کند.

شایع‌ترین علت‌های تپش قلب



در بسیاری از بیماران، علت تپش قلب یک بیماری خطرناک قلبی نیست. استرس و اضطراب، کم‌خوابی، خستگی، مصرف زیاد چای و قهوه، نوشابه‌های انرژی‌زا، سیگار و قلیان، کم‌آبی بدن و بعضی داروها یا مکمل‌ها می‌توانند باعث تپش قلب شوند یا آن را تشدید کنند.

چه بیماری‌هایی ممکن است باعث تپش قلب شوند؟



گاهی تپش قلب نشانه یک مشکل زمینه‌ای است. کم‌خونی، پرکاری تیروئید، تب و عفونت، افت قند خون، بعضی بیماری‌های قلبی و برخی اختلالات ریتم قلب می‌توانند باعث تپش قلب شوند. تشخیص علت اصلی با شرح حال دقیق، معاینه و در صورت نیاز بررسی‌های تکمیلی انجام می‌شود.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنیم؟



اگر تپش قلب همراه با درد سینه، تنگی نفس، غش، سرگیجه شدید، تعریق شدید، ضعف واضح یا سابقه بیماری قلبی باشد، بهتر است زودتر بررسی شود. این علائم همیشه به معنی خطر جدی نیستند، اما نباید نادیده گرفته شوند.

چگونه تپش قلب را کمتر کنیم؟



اصلاح سبک زندگی در بسیاری از بیماران باعث کاهش واضح تپش قلب می‌شود. خواب کافی، کاهش مصرف کافئین، ترک سیگار، نوشیدن آب کافی، فعالیت بدنی منظم، کنترل استرس و مصرف صحیح داروها از مهم‌ترین اقدامات کمک‌کننده هستند.

پرسش‌های رایج بیماران



آیا هر تپش قلبی خطرناک است؟ خیر، بیشتر موارد خوش‌خیم هستند. آیا اضطراب می‌تواند باعث تپش قلب شود؟ بله، اضطراب یکی از علل بسیار شایع است. آیا ورزش برای من ضرر دارد؟ در بیشتر بیماران خیر، اما نوع و شدت ورزش بهتر است با نظر پزشک تعیین شود. آیا تپش قلب باعث سکته قلبی می‌شود؟ خود تپش قلب معمولاً باعث سکته قلبی نمی‌شود، اما علت آن باید مشخص شود.

چک لیست بیمار



خواب کافی دارم. مصرف چای و قهوه را کنترل کرده‌ام. سیگار و
قلیان مصرف نمی‌کنم. داروهایم را منظم مصرف می‌کنم. زمان،
مدت و شرایط ایجاد تپش قلب را یادداشت می‌کنم. فعالیت
بدنی منظم دارم و در صورت وجود علائم هشدار، مراجعه را
عقب نمی‌اندازم.

جمع‌بندی



تپش قلب یکی از شایع‌ترین علت‌های مراجعه بیماران به پزشک است. خوشبختانه بیشتر موارد خطرناک نیستند، اما اگر تپش قلب مکرر، طولانی یا همراه با علائم هشدار باشد، باید توسط پزشک بررسی شود. تشخیص درست علت تپش قلب بهترین راه برای درمان مؤثر و کاهش نگرانی بیمار است.



دکتر اسفندیار نوروزی

متخصص قلب و عروق

تلفن: 09120365992

آدرس: تهران، کارگر شمالی، خیابان دوم، پلاک

40، واحد 15