

# ۹۴ تپش قلب

تپش قلب حالتی است که در آن فرد، متوجه سرعت یا قدرت غیرطبیعی یا نامنظم بودن ضربان قلب خود می‌شود. افزایش ضربان قلب در طی فعالیت و ورزش، طبیعی است و فرد ممکن است تا چند دقیقه بعد از فعالیت، تپیدن قلب را احساس کند. این حالت نباید باعث نگرانی شود. در بیشتر موارد، اثر موادی مثل کافئین یا نیکوتین باعث تپش قلب در هنگام استراحت می‌شود. گاهی ممکن است فقط اضطراب باعث این حالت باشد. با وجود این، در درصد پائینی از افراد، تپش قلب هنگام استراحت، نشانه نوعی بیماری زمینه‌ای است. در صورتی که مکرراً بدون علت واضح دچار تپش قلب می‌شوید یا تپش قلبتان همراه با درد قفسه سینه یا تنگی نفس است، همیشه باید درصدد پیگیری پزشکی باشید.

## شروع

آیا هنگام تپش قلب هیچ یک از علایم زیر را دارید؟

- درد قفسه سینه یا گردن
- تنگی نفس شدید و ناگهانی
- احساس از حال رفتن یا غش کردن

خیر

آیا هم‌اکنون تپش قلب دارید؟

بله

## اورژانس! فوراً آمبولانس درخواست کنید.

**علت احتمالی:** ممکن است مبتلا به بیماری جدی قلب یا رگ‌های خونی شده باشید. تپش قلب، مانع پمپ کردن قلب به صورت موثر می‌شود و باید فوراً درمان شود.

**اقدامات لازم:** درمان برای کنترل تپش قلب در بیمارستان انجام می‌شود. پس از درمان اولیه ممکن است برای جستجوی علت زمینه‌ساز، نوار قلب (صفحه ۲۰۳) و عکسبرداری از قفسه سینه (صفحه ۳۹) انجام شود. درمان بستگی به نتایج بررسی‌ها دارد ولی احتمالاً داروهای ضد نامنظمی ضربان قلب هم جزء این درمان‌ها هستند.

**علت احتمالی:** کافئین موجود در چای، قهوه، شکلات، نوشیدنی‌های حاوی کولا و برخی نوشیدنی‌های دیگر، نوعی ماده محرک است که می‌تواند باعث تپش قلب شود.

**اقدامات لازم:** به تدریج و در طی چند روز، مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین را کم کنید. در صورتی که همچنان دچار تپش قلب می‌شوید، به پزشک خود مراجعه کنید.

بله

آیا بیش از حد معمول چای، قهوه یا نوشیدنی‌های حاوی کولا نوشیده‌اید؟

خیر

بله

آیا بیش از حد معمول سیگار کشیده‌اید؟ آیا از داروهای مخدر یا مواد مخدر محرک استفاده کرده‌اید؟ آیا مواد حلال استنشاق کرده‌اید؟

خیر

**علت احتمالی:** نیکوتین که ماده اعتیادآور موجود در سیگار است مثل برخی مواد مخدر دیگر می‌تواند باعث تپش قلب شود. استنشاق حلال‌ها (مثل بزترین و...) نیز می‌تواند به تپش قلب منجر شود. تپش قلب ناشی از این موارد می‌تواند مرگبار باشد.

**اقدامات لازم:** سیگار را ترک کنید یا حداقل کمتر بکشید. مصرف مخدر یا حلال‌ها را ترک کنید. در صورتی که علایمتان ادامه پیدا کرد یا برای ترک سیگار یا مواد مخدر یا حلال‌ها نیاز به کمک داشتید، به پزشک خود مراجعه کنید. وی ممکن است بتواند شما را راهنمایی کند یا اینکه شما را به انجمن‌های حمایتی مربوط به این مشکلات ارجاع دهد.

بله

آیا دارو مصرف می‌کنید (چه داروی بدون نسخه و چه داروی تجویز شده توسط پزشک)؟

خیر

## در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.

**علت احتمالی و اقدامات لازم:** عارضه جانبی برخی داروهای مثل داروهای بیماری‌های قلبی ممکن است به صورت تپش قلب باشد. از مصرف داروهای بدون نسخه خودداری کنید ولی مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشک را قطع نکنید مگر آنکه خود پزشک توصیه کرده باشد.

ادامه در صفحه بعد

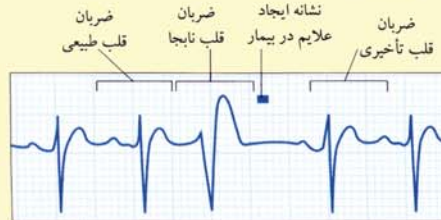
## کافئین

کافئین به مقادیر مختلف در چای، قهوه، شکلات و برخی از نوشابه‌های غیرالکلی به ویژه در کولا وجود دارد. قهوه خالص شده تقریباً دو برابر قهوه فوری و قهوه فوری تقریباً دو برابر چای، کافئین دارد. کافئین دستگاه عصبی را تحریک می‌کند و باعث می‌شود که فرد احساس کند انرژی بیشتری دارد. قهوه، میزان ادرار تولید شده را نیز افزایش می‌دهد. مقادیر کم کافئین ضرری ندارد اما مقادیر زیاد آن ممکن است علایمی مثل تپش قلب، لرزش و بی خوابی ایجاد کند. احتمال ایجاد این علایم در بعضی از افراد نسبت به بقیه بیشتر است.

سعی کنید به تدریج مصرف کافئین روزانه خود را به ۲ فنجان یا کمتر کاهش دهید. قطع ناگهانی مصرف کافئین ممکن است باعث علایمی مثل سردرد شود.

### نوار قلب سرپایی

برای گرفتن نوار قلب سرپایی، دستگاهی به نام نمایشگر هولتر وجود دارد که می‌توان آن را به تن کرد و به وسیله الکترودهایی که به قفسه سینه وصل می‌شوند، فعالیت الکتریکی قلب را ثبت کرد. فرد باید معمولاً ۲۴ ساعت یا بیشتر این دستگاه را به تن کند تا بتوان بی‌نظمی‌های متناوب و دوره‌ای قلب (سرعت ضربان غیرطبیعی و ریتم غیرطبیعی را شناسایی کرد. در صورتی که شخص علائمی پیدا کند، دکمه‌ای را فشار می‌دهد و این کار باعث مشخص شدن قسمت ثبت شده می‌شود. سپس نوار ثبت شده تجزیه و تحلیل می‌شود تا مشخص شود که دوره‌هایی از بی‌نظمی ضربان قلب وجود دارد یا خیر و اینکه آیا این دوره‌های بی‌نظمی ضربان، با بخش‌های مشخص شده توسط بیمار که حاکی از داشتن علائم است، ارتباط دارد یا خیر؟



منحنی نوار قلب سرپایی

#### استفاده از نمایشگر هولتر

شخص وسیله را در زیر لباس به تن می‌کند. نمودار ثبت شده دستگاه نشان دهنده یک ضربان زودرس غیرطبیعی است (ضربان نابجا) که همزمان با ایجاد علائم اتفاق افتاده است.

ادامه از صفحه قبل

آیا هیچ‌یک از علائم زیر را دارید؟

- کاهش وزن همراه با افزایش اشتها
- دایماً عصبی بودن
- بیرون زدن چشم‌ها
- عرق کردن بیش از حد

بله

خیر

آیا در کل احساس خستگی می‌کنید، پس از فعالیت خفیف هم تنگی‌نفس دارید و پوستتان رنگ پریده است؟

بله

خیر

آیا سابقه بیماری قلبی دارید؟

بله

خیر

آیا تپش قلب شما هیچ‌یک از حالات زیر را دارد؟

- جا افتادن برخی از ضربان‌ها
- زود آمدن برخی از ضربان‌ها یا پر قدرت بودن آنها

بله

خیر

آیا عصبی هستید یا تحت فشار و استرس قرار دارید؟

بله

خیر

**علت احتمالی:** پرکاری غده تیروئید (هیپرتیروئیدی) از علت‌های احتمالی این علائم است.

**اقدامات لازم:** به پزشک خود مراجعه کنید. پزشک برای اندازه‌گیری مقدار هورمون‌های تیروئید شما، آزمایش خون درخواست خواهد کرد. در صورت تأیید تشخیص پرکاری تیروئید، احتمالاً با داروهای تیروئیدی یا ید رادیواکتیو درمان خواهید شد که معمولاً هر دو به سرعت اثر می‌کنند در برخی موارد، برای برداشتن بخشی از غده تیروئید ممکن است جراحی لازم شود.

#### در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.

**علت احتمالی:** ممکن است مبتلا به کم‌خونی باشید. در این بیماری، مقدار هموگلوبین خون که رنگدانه حمل‌کننده اکسیژن است، کمتر از حد لازم است. کم‌خونی می‌تواند به خاطر انواع مختلفی، از بیماری‌های زمینه‌ای ایجاد شود.

**اقدامات لازم:** پزشک برای اندازه‌گیری مقدار هموگلوبین، آزمایش خون درخواست خواهد کرد. در صورت تأیید تشخیص کم‌خونی، احتمالاً لازم می‌شود که برای تعیین علت ایجاد آن، آزمایش‌های بیشتری انجام شود. هم درمان کم‌خونی و هم درمان علت زمینه‌ای آن ضرورت دارد.

#### همین حالا با پزشک خود تماس بگیرید.

**علت احتمالی:** ممکن است تپش قلب، نشانه‌ای از بدتر شدن بیماری قلبی شما باشد. علت تپش قلب هرچه باشد، خود باعث تحمیل بار اضافی بر قلب می‌شود و باید بررسی‌های لازم از این نظر انجام شود.

**اقدامات لازم:** پزشک احتمالاً بررسی‌هایی مثل نوار قلب (صفحه ۲۰۳) و عکسبرداری از قفسه‌سینه (صفحه ۳۹) درخواست خواهد کرد. درمان، به نتایج این بررسی‌ها بستگی دارد. ممکن است برای شما داروهای ضد نامنظمی ضربان قلب تجویز شوند.

**علت احتمالی و اقدامات لازم:** ضربان‌های نابجای قلبی، از علت‌های احتمالی این علائم هستند. این ضربان‌ها در مقایسه با الگوی منظم ضربان طبیعی، اندکی زودتر یا دیرتر ایجاد می‌شوند. ضربان‌های نابجا در مواقعی که فرد به آرامی استراحت می‌کند، شایعتر هستند و با فعالیت برطرف می‌شوند. ضربان‌های نابجای گاهگاهی شایع هستند و بعید است که نشانه‌ای از بیماری قلبی باشند. کافئین (صفحه قبل) و استرس احتمال ایجاد ضربان‌های نابجا را بالاتر می‌برند، بنابراین باید از آنها پرهیز کرد.

**علت احتمالی و اقدامات لازم:** اضطراب می‌تواند همان‌طور که ضربان قلب را بالا می‌برد فرد را هم از شدت ضربان قلب خود آگاه کند و تپش قلب در او به وجود آورد. سعی کنید تا حد ممکن از استرس و فشارتان کم کنید و از ورزش‌های آرامش‌بخش استفاده کنید (صفحه ۳۲). در صورت مفید نبودن این اقدامات به پزشک خود مراجعه کنید.

اگر با استفاده از این نمودار نمی‌توانید به هیچ تشخیصی برسید، به پزشک خود مراجعه کنید.