



# تپش‌های دوست‌نداشتی

فاطمه کریمی [drmjeeps.com](http://drmjeeps.com)

مدیر مرکز آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی دزفول



نسرین سبزه خواه مطلق

کارشناس بیماری‌های غیرواگیر  
دانشگاه علوم پزشکی تهران



سیما جلالی

رابط فصلنامه بهورزی و کارشناس مسؤول آموزش  
بهورزی دانشگاه علوم پزشکی تهران



## اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:

- علایم ناراحتی‌های قلبی را بیان کنند.
- تپش قلب را توضیح دهند.
- علایم خطر ساز در تپش قلب را نام ببرند.
- راه‌های پیشگیری از ناراحتی‌های قلبی را بیان کنند.
- علایم سکتة قلبی را نام ببرند.

## مقدمه

تا حالا شده قلب شما به‌طور ناگهانی و بدون دلیل برای چند ثانیه تند و محکم بزند یا حس کنید که بعضی ضربان‌ها جا افتاده‌اند؟ به این حس تپش قلب می‌گویند. برای بعضی‌ها این اتفاق سالی یک‌بار می‌افتد، اما بعضی افراد در طی روز بارها آن را تجربه می‌کنند و گاهی این قدر قوی است که به حمله قلبی شبیه می‌شود. عامل ایجاد تپش قلب در اغلب موارد پیش‌آمدن مشکلی جزئی و موقتی در ضربان قلب است که خطری هم ندارد، اما در موارد نادری ممکن است نشان‌دهنده مشکلی در قلب باشد.

## تعریف

تپش قلب به ضربان غیرعادی قلب اطلاق می‌شود که منجر به انقباض عضلات قلب در قفسه سینه شده و توسط فرد به شکل ضربان محکم، سریع و نامنظم احساس می‌شود. تپش قلب می‌تواند همراه با اضطراب یا باشد که همیشه حاکی از وجود یک مشکل ساختاری یا عملکردی در قلب نیست.

## علل تپش قلب

تپش قلب در بیشتر موارد نشانه بیماری خاصی نیست و جای نگرانی چندانی ندارد. ولی برای بیمار ممکن است، این نشانه خیلی خطرناک به نظر برسد. زیرا تصور می‌کند که به دنبال تپش قلب ممکن است توقف قلبی اتفاق افتاده و قلب از کار بیفتد. همین نگرانی و استرس باعث تحریک قلب شده و تپش قلب فرد تشدید می‌شود.

## دلایل تپش قلب چیست؟

استرس، ورزش، سیگار کشیدن، مصرف کافئین، مصرف دارو یا در موارد خاص برخی بیماری‌ها، همه از جمله دلایل تپش قلب‌اند. تپش ناگهانی معمولاً منشأ قلبی دارد. اگر دلیل تپش قلب بیماری قلبی باشد، منجر به سرگیجه و تنگی نفس می‌شود و زمان دقیق آغاز و پایان تپش مشخص است.

## آیا تپش قلب ناگهانی خطرناک است؟

تپش قلب ناگهانی خطرناک است، نکته مهم در این است که معمولاً فرد در حالت نشسته بدون اینکه هیچ مشکل و

استرسی داشته باشد ناگهان دچار حمله تپش قلب می شود و همزمان با آن ممکن است افت فشار خون پیدا کند.

تنگی نفس و تپش قلب گاهی در حال فعالیت و گاهی در خواب و استراحت هم دیده می شود و می تواند به شکل گذرا یا مداوم یا حمله ای باشد. اگر همراه با درد قفسه سینه، احساس تنگی نفس یا احساس سرگیجه، تاری دید یا اختلال تعادل باشد باید سریع به پزشک مراجعه کند.

### چه افرادی در خطر ابتلا به تپش قلب هستند؟

- \* ابتلا به پرکاری تیروئید
- \* مصرف داروهای محرک مانند داروهای آسم و سرماخوردگی
- \* شدت استرس و اضطراب یا سایر مشکلات روانی
- \* سابقه ابتلا به سایر بیماری های قلبی

### چگونه تپش قلب را بهبود دهید؟

اصل درمان این عارضه بر حذف عامل به وجود آورنده (دارو، دخانیات، قهوه، چای و الکل) تکیه دارد. تشخیص و درمان بیماری های همراه مثل پرکاری تیروئید، افت قندخون، علائم یائسگی و اضطراب و همچنین رعایت عادات مناسب زندگی و تغذیه، کاهش استرس و انجام فعالیت های ورزشی می تواند به بهبود بیماری منجر شود.

### درمان تپش قلب ناگهانی چگونه است؟

در برخی موارد علت آن مادرزادی است و در این بیماران به دلیل مشکل ساختاری در سیستم های هدایتی قلب، حملات تپش قلب ناگهانی اتفاق می افتد و بیمار با مشکل مواجه می شود. در بیشتر موارد پزشکان می توانند با امواج رادیو فرکانسی مسیرهای هدایتی را بسوزانند و تپش های سریع قلب بیمار درمان قطعی یابد.

### روش های آرام کردن تپش قلب

- \* بنشینید و نفس عمیق بکشید
- \* استرس خود را کنترل کنید.
- \* از نوشیدن قهوه پرهیزید: در بین برخی افراد نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه، چای و کولاها و حتی شکلات سیاه باعث بروز یا تشدید آن می شود.
- \* در حفظ وزن طبیعی تلاش کنید.
- \* فشارخون و سطح کلسترول را تحت کنترل نگه دارید.
- \* پیاده روی یا دوچرخه سواری کنید.
- \* از داروهای بدون نسخه با احتیاط استفاده کنید: برخی داروهای سرماخوردگی و سرفه حاوی محرک هایی هستند که ممکن است موجب بالا رفتن ضربان قلب شوند.

### موارد دیگری از ناراحتی های قلبی که باید جدی گرفته شود:

۱. تنگی نفس: اگر در حالت استراحت یا بعد از کمی فعالیت اتفاق بیفتد.
  ۲. درد قفسه سینه (هر نقطه ای بین گردن و آخرین دنده قفسه سینه) همراه علائم زیر باشد نشانه سکت قلبی است: دردی که به سمت گلو یا فک کشیده شود، نشستن عرق سرد بر بدن، از دست دادن تعادل به طور ناگهانی و همزمان با درد قفسه سینه و تنگی نفس، سرگیجه و سبکی سر ناشی از افت فشارخون، دردی که تا بازوها هم انتشار یابد، تهوع، سوءهاضمه، سوزش سردل یا درد معده و تنفس دردناک.
- در صورت مشاهده این علائم در خود یا اطرافیان نصف قرص آسپرین مصرف کرده و سریع، بدون فوت وقت با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید.

## نتیجه گیری



درد قفسه سینه، عرق سرد، عدم تعادل، دردی که تا بازوها کشیده شود، حالت تهوع و سوزش سردل جدی گرفته شود. در هر حال، اگر تغییری در ضربان قلب خود احساس می کنید که جدید است و متفاوت و همراه با درد قفسه سینه، کوتاهی تنفس یا سردرد خفیف است، این علائم وقوع سکت قلبی است و باید برای ارزیابی وضعیت خود به پزشک تان مراجعه کنید.

#### منابع

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰۰ تا ۱)  
کد موضوع ۹۹۲۱۹. پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۰۱  
نحوه امتیاز دهی: امتیاز - شماره مقاله  
مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰-۹۹۲۱۹)

- \* درسنامه پرستاری بیماری های قلب و عروق برونر و سودارث ۲۰۱۸
- \* کتاب درمان های ساده علامتی (از کتب بهورزی)