

## خفقان القلب Heart Palpitations

### الأسباب الشائعة لخفقان القلب

- التَّوتُّر، أو القلق، أو الخوف، أو الهلع
- الكافيين (القهوة، أو الشاي، أو الكولا، أو مشروبات الطاقة)
- النيكوتين من منتجات التبغ
- الكحول ومشروبات الطاقة
- المخدرات غير المشروعة مثل الأمفيتامينات و الكوكايين
- الأدوية مثل مضادات الاحتقان، أو حبوب الجمية، أو أدوية الربو
- ممارسة التمارين الرياضية الشاقة
- التغيرات الهرمونية المرتبطة بالحِيض أو الحمل أو انقطاع الطمث
- الظروف الطَبَّيَّة (الصحيَّة) مثل الحمى، أو فقر الدم، أو مشكلة الغدَّة الدرقية، أو عدم تَوَازُن الكهارل (الشوارد).

يحدث خفقان القلب (و يسمى بالإنجليزية : بال بي تي شن) عندما يشعر قلبك و كأنه يطرق، أو يتسابق، أو يُرْفَرِف. وقد تشعر بأن قلبك قد أسْقَطَ ضربة أو أضاف ضربة. وقد تشعر بوعيٍ مفرط بدقَّات قلبك. هذه المشاعر أو الأحاسيس قد تشعر بها أحياناً في صدرك، أو في رقبته، أو في حلقك. في الوقت الذي يحدث فيه الخفقان، قد تكون ضربات قلبك طبيعية و قد تكون غير طبيعية.

على الرغم من أنها يمكن أن تكون مزعجة جداً، فإن معظم حالات خفقان القلب تكون غير ضارة وتزول من تلقاء نفسها من دون علاج.

في بعض الحالات النادرة، يمكن أن يكون خفقان القلب علامة على وجود مرض أكثر خطورة في القلب ويحتاج بالتأكيد إلى العلاج.

### متى تطلب المساعدة

قم بترتيب موعد لرؤية طبيب أسرتك في أقرب وقت ممكن في حالة ما:

- إذا استمر خفقان قلبك لأكثر من ساعتين في كل مرة.
- إذا لاحظت ازدياداً في نوبات الخفقان و أصبح يحدث في الكثير من الأحيان.
- إذا أصبحت مشاعرك خلال نوبات خفقان القلب أقوى وأكثر ازعاجاً.

اتصل برقم 9-1-1 إذا كنت تعاني من أحد الأعراض

التالية مع خفقان قلبك:

- ألم في الصدر، أو ضغط في الصدر، أو شعور بضيق في الصدر
- الإغماء
- صعوبة في التنفس
- التعرُّق الشديد
- الارتباك والإضطراب الشديد
- الشعور بالدوخة أو بالدوار

### علاج خفقان القلب

العلاج يعتمد على أسباب الخفقان.

إذا كان خفقان قلبك يرتبط بالأنشطة التي تمارسها في حياتك اليومية، فإن طبيبك سوف يساعدك على تحديد السبب في هذا الخفقان و سيعمل معك على وضع خطة لتجنب تلك المسببات. إذا كان خفقان قلبك هو نتيجة لحالة طبيّة، فسيركز طبيبك على علاج تلك الحالة الطبيّة.

إذا كان الخفقان نتيجة لآثار جانبية لتناول دواءٍ ما، فإن طبيبك سوف ينظر في تغيير كمية أو نوع الأدوية التي تتناولها.

### لمعرفة المزيد، يستحسن أن تسأل:

- طبيب أسرتك
- صيدليك الخاص
- إتصل بالرابط الصّحي لكولومبيا البريطانية "HealthLinkBC" على رقم 8-1-1 (للصّم وضعاف السّمع 1-1-7) أو اذهب على شبكة الانترنت [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)

### ما الذي يمكنك القيام به للحدّ من خفقان القلب أو منع حدوثه

كل يوم، قم بتدوين ما تأكل وتشرب، و الأنشطة التي تقوم بها، و الوقت الذي يحدث فيه خفقان قلبك. كتابة ذلك يساعدك على معرفة ما الذي يتسبب في الخفقان. عندما تكون لديك فكرة عن الأسباب التي يكمن أن تُحدث الخفقان، يمكنك حينئذ أن تبحث عن سببٍ تجنّبها.

نصائح عامة للحدّ من خفقان القلب أو منع حدوثه:

- إذا كنت قلقاً أو متوتراً، فحاول القيام بتمارين الاسترخاء والتنفس العميق.
- عليك بالتقليل من تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين أو التوقف عن شربها.
- عليك بالتقليل من شرب الكحول أو التوقف عن شربها.
- لا تدخن و لا تستخدم منتجات التبغ.
- احرص على ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
- حاول الحصول على ما بين 6 إلى 8 ساعات من النوم كل ليلة. خذ وقتاً للراحة.
- لا تأخذ أي أدوية تحتوي على السودوإيفيدرين، أو الايبيفيرين، أو الايبيفيرين. مثالا على ذلك أدوية السعال وأدوية البرد، أو قطرات الأنف، أو أدوية تخفيف الحساسية.