

## Heart Palpitations

## تپش قلب

### دلایل معمول تپش قلب

- استرس، اضطراب، ترس یا هراس
- کافئین (قهوه، چای، نوشابه های کولا دار و نوشیدنیهای انرژی زا)
- نیکوتین حاصل از فرآورده های تنباکو
- الکل، نوشیدنیهای انرژی زا
- مواد مخدر مانند امفتامین ها و کوکائین
- داروهای مانند ضد احتقانها، قرصهای لاغری یا داروهای آسم
- ورزش سنگین
- تغییرات هورمونی مربوط به عادت ماهانه، حاملگی یا یائسگی
- مشکلات پزشکی مانند تب، کم خونی، مشکلات تیروئیدی، عدم تعادل الکترولیتی

تپش قلب (که به انگلیسی خوانده میشود: پل-پی-تی-شن) زمانی است که احساس میکنید قلب شما میکوبد، تند میزند یا میلرزد. ممکن است احساس کنید قلبتان ضربانی را از دست داده یا ضربانی اضافه دارد. ممکن است احساس کنید بطور فزاینده ای نسبت به ضربان قلب خود آگاه هستید. این احساسات بعضی اوقات ممکن است در ناحیه سینه، گردن یا گلو محسوس باشد. در حالیکه تپش دارید ریتم قلب شما ممکن است عادی یا غیرعادی باشد.

اگرچه تپش قلب میتواند بسیار نگران کننده باشد، بیشتر تپش قلب ها بی ضرر بوده و بدون درمان، بخودی خود برطرف میشوند.

در موارد نادر، تپش قلب میتواند نشانه ای از یک مسئله جدی قلب بوده و لازم است مورد درمان قرار گیرد.

### چه وقت کمک بخواهیم

در موارد زیر هر چه سریعتر برای ملاقات با پزشک خانواده خود قرار بگذارید:

در صورتیکه هر یک از موارد زیر را **همراه با تپش قلبتان احساس میکنید با 1-1-9 تماس بگیرید:**

- درد قفسه سینه، فشار در قفسه سینه یا احساس گرفتگی در سینه
- غش کردن
- مشکل تنفسی
- عرق ریختن بیش از حد
- گیجی زیاد
- احساس سر گیجه یا از حال رفتن

- در هر بار تپش قلب شما بیش از 2 ساعت طول میکشد.

- متوجه شده اید که تپش قلبتان بیشتر اتفاق میفتد.

- تاثیرات مربوط به تپش قلب هر دفعه شدیدتر شده و آزار دهنده تر میشود.

## درمان تپش قلب

درمان بستگی به عامل ایجاد تپش دارد.

در صورتیکه تپش قلب مربوط به فعالیت های روزمره زندگی شما باشد، پزشکتان به شما کمک میکند تا اینگونه محرکها را شناسایی کرده و در جهت طرح برنامه ای برای اجتناب از آن محرکها با شما همکاری میکند.

در صورتیکه تپش قلب های شما بدلیل مسائل پزشکی باشند، پزشک شما بر درمان آن مشکلات تمرکز میکند.

در صورتیکه تپش قلب های شما ناشی از عوارض جانبی دارو باشند، پزشک شما به تغییر میزان و نوع آن مبادرت میکند.

## برای آنکه بیشتر بدانید خوب است سوال کنید:

• از پزشک خانواده خود

• از داروساز خود

• با شماره 1-1-8 با هلت لینک بی . سی تماس بگیرید ( با شماره 1-1-7 برای ناشنویان و یا کم شنوایان) و یا به آدرس اینترنتی: [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) سر بزنید.

## چه کاری شما میتوانید در جهت کم کردن یا جلوگیری از تپش قلب انجام دهید

هر روز آنچه را که میخورید یا میاشامید یادداشت کنید، چه فعالیتهایی دارید، و چه وقتی دچار تپش قلب میشوید. نوشتن به شما کمک میکند تا ببینید چه چیزهایی باعث بوجود آمدن تپش قلب میشود. همینکه نظری در مورد دلایل تپش قلبها بدست آوردید میتوانید راههایی را برای اجتناب از آنها در نظر بگیرید.

توصیه های کلی در مورد پیشگیری از تپش قلب:

- در صورتیکه مضطرب و پریشان هستید از تمرینات آرامبخشی و تنفس عمیق استفاده کنید.
- مصرف مایعاتی که کافئین دارند را کم کرده یا استفاده نکنید.
- مشروبات الکلی ننوشید یا مصرف آنرا کم کنید.
- سیگار نکشید و از سایر دخانیات استفاده نکنید.
- بطور مرتب ورزش کنید.
- سعی کنید هر شب بین 6 تا 8 ساعت بخوابید. زمانی را به استراحت کردن اختصاص دهید.
- هیچ نوع داروی حاوی زوداقرین، اپینفرین یا اقدرین مصرف نکنید. داروهای سرفه و سرما خوردگی، قطره های بینی یا داروهای از بین بردن حساسیت نمونه هایی از این قبیل هستند.