

قلب سالم چگونه کار می کند؟

قلب تلمبه ایست که بوسیله یک سری امواج الکتریکی که از دسته ای سلول در دهلیز (حفره ی بالایی قلب) به نام گره سینوسی فرستاده می شود، کار می کند.

گره سینوسی امواج الکتریکی فعالی، تولید می کند که به تمام سلولهای قلب منتشر می شود و باعث انقباض عضله قلب می گردد. این امواج در گره دیگری به نام گره بطنی که بین دهلیز و بطن قرار دارد تقویت شده و از آنجا به بطن ها میرسد و باعث انقباض بطن ها می شود و خون از بطن ها خارج و به تمام بدن و ریه ها وارد می شود این همان چیزی است که باعث می شود ، شما نبض را احساس کنید.

چگونه ضربان قلب بطور نرمال کار می کند؟

ضربان قلب (نبض) فرد سالم منظم و معمولاً بین ۶۰ تا ۱۰۰ بار در دقیقه است . ریتم نرمال قلب در هر دقیقه متفاوت است و بستگی به نیاز قلب دارد. مثلاً زمانی که فرد در حال استراحت یا خواب است و یا دمای بدن کاهش می یابد و همین طور افرادی که بطور فیزیکی فعال نیستند ضربان قلب آنها پایین است. ضربان قلب در زمانی که فرد مضطرب یا هیجان زده باشد، در حال ورزش باشد، باردار باشد و تحت فشار و یا دچار درد و یا تب دار باشد بالا می رود. البته گاهی تغییرات ضربان قلب می تواند نشانه ای از بیماریهایی مثل تیروئید پرکار، کم خونی شدید، عفونت و یا از دست دادن شدید خون باشد و یا بعلت مصرف مواد محرک همچون کافئین (قهوه، چایی)، نیکوتین (سیگار) و یا الکل باشد. مصرف بعضی داروها مانند سالبوتامول (دارویی برای درمان تنگی نفس) و یا داروهای غیرمجاز مثل آمفتامین ها و کوکائین نیز ضربان قلب را تند میکنند.

تفاوت بین ضربان قلب و ریتم قلبی چیست؟

تعداد نبض: تعداد ضربان قلب در یک دقیقه است یعنی تعداد پمپاژی که باعث انتقال خون به تمام بدن می شود.

ریتم قلبی: شکل ضربان قلب است که منظم بودن یا بی نظمی، کند یا تند بودن آن را نشان می دهد.

چگونه می توان نبض را اندازه گیری کرد؟

برای اندازه گیری نبض باید دست را طوری نگاه داشت که کف دست را ببینید. سر انگشتان اشاره و وسط خود را روی سطح داخلی مچ در امتداد انگشت شصت قرار دهید کمی فشار وارد کنید و نبض را حس کنید. وقتی آن را پیدا کردید به مدت ۶۰ ثانیه ضربان ها را بشمارید یا در ۱۵ ثانیه بشمارید و در عدد ۴ ضرب کنید. حتی می توانید ضمن حس کردن نبض خود، به منظم یا نامنظم بودن آن پی ببرید.

اگر نبض نامنظم باشد، نشانه ضربان نامنظم (آریتمی) است بنابراین بسیار مهم است به پزشک مراجعه کنید.



علائم ریتم قلب نامنظم شامل :

طپش قلب – سرگیجه – تنگی نفس و در مواردی غش و عدم هوشیاری می باشد.

برای خواندن مطالب بیشتر کتاب مسیر سلامت قلب را از کتابراه دریافت کنید.