

# پیشنهادهایی برای کاهش تیش قلب

دلایل مختلفی باعث بروز تپش قلب می‌شود که برخی به عملکرد خود قلب و بعضی به عملکرد اعضای دیگر بدن مربوط می‌شود؛ در این مطلب ۳ راهکار کنترل تپش قلب ارائه شده است

پزشکی

قلب ما باید تپش داشته باشد تا خون و سانی به اعضای مختلف انجام سودا می‌تپش ز یاد آن یک اختلال محسوب می‌شود که باید عوامل آن، شناخت و تا حد امکان بر طرف کرد. «دار یاسر گئیونا»، پزشک و متخصص قلب در روسیه، تپش قلب را این گونه تعریف می‌کند که ضربان قلب بیش از ۱۰۰ ضربه در دقیقه باشد. علل آن عارضه بسیار زیاد است که برخی از آن‌ها به سلامت قلب و برخی به دیگر قسمت‌های بدن مربوط می‌شود. ادامه مطلب را در این زمینه دنبال کنید:

🔵 تاکی کاردی سینوسی

شايع ترين علت تشش قلب، «تاکي کاردی سينوسی» يا «اتند تششی سينوسی» است که معمولاً در حین ورزش، کار شديد، استرس و در دوران بارداری بروز می کند. همچنين در کودکان، نوجوانان و افراد مبتلا به فشار خون پايين هم رخ می دهد. «تاکي کاردی سينوسی»، ممکن است علامت بیک بیماری مانند کم کاری تیروئيد و تظاهر کم خونی حتی پس از سيگار باشد. فيبريلاسيون دهليزی (بی نظمی جريان الکتریکی در دهليزها) خطرناک ترين نوع تاکي کاردی است که ممکن است ضربان قلب به ۲۰۰ بار در دقيقه و بيشتر برسد.

علايم تپش قلب

فیبریلاسیون دهلیزی با احساس تنگی نفس، ضعف عمومی و سرگیجه همراه است. این بیماری اگر به موقع درمان نشود بسیار خطرناک است، زیرا ممکن است منجر به سکته مغزی یا نارسایی قلبی شود.

## تاکتیکی کاردی حملہ ای

نوع دیگر نیش قلب، تاکی کار دی حمله‌ای است، یعنی افزایش صربان قلب از ۱۵۰ تا ۲۰۰ ضربه در دقیقه یا بیشتر. هنگامی که این نوع حمله به طور ناگهانی شروع می‌شود، فرد احساس ضعف عمومی، تنگی نفس و تاری دید می‌کند و ممکن است هوشیاری خود را از دست بدهد. افراد جوان اغلب دچار این نوع آریتمی (کُرْ آهنگی یا ریتم نا منظم قلب) می‌شوند.

## ⦿ خطرناک ترین نوع تپش

خطرناک‌ترین نوع تشنج قلب، تاکی کاردی بطنی (فیبریلاسیون بطنی / بی نظمی جریان بطنی) است که در یکی از بطن ها ایجاد می شود، در این شرایط قلب نمی تواند به طور موثر منقبض شود، این اختلال به کاهش خطرناک سرعت جریان خون منجر می شود. فرد هوشیاری خود را از دست می دهد، تنفس متوقف می شود، نبض تشخیص داده نمی شود و مرگ با اینی به سرعت اتفاق می آید. بنابراین نیاز به احیای فوری دارد. اگر سابقه بیماری دارید حتماً پزشک خود را در جریان بگذارید و به محض مشاهده علائم

بی نظمی تپش قلب به اورژانس اطلاع دهید.

📍 راهکار برای کنترل تپش قلب

✓ سرفه کردن

سرفه شدید به مدت چند دقیقه می تواند به رفع تیش قلب کمک کند. سرفه فشار درون قفسه سینه را بالا می برد و ریتم قلب را به حالت عادی باز می گرداند. این مورد تنها باید در هنگام بروز تیش قلب انجام شود.

✓ تنفس عمیق

نفس عمیق یکی از بهترین روش‌های درمان خانگی تشنج قلب است. تنفس عمیق با تسکین اضطراب و حملات هراس (پانیک) به طبعی شدن ضربان قلب و همچنین به آرامش بدن و افزایش اکسیژن رونده به مغز کمک می‌کند. برای انجام این تکنیک روی یک صندلی بنشینید و پاهای خود را روی یکدیگر قرار دهید. یک نفس عمیق و آرام از بینی خود بکشید و عضلات شکم خود را شل کنید. سپس، نفس خود را به آرامی از مسیر باز برون دهید. پس از چند بار تکرار این تمرین، ضربان قلب کاهش خواهد داشت.

✓ نوشیدن آب سرد

از آن جایی که کاهش دریافت مایعات می تواند قلب را در معرض ابتلا به ضرایب های نامنظم قرار دهد، نوشیدن یک لیوان آب سرد به بازگرداندن ریتم طبیعی قلب کمک خواهد کرد. این کار همچنین استرس، اضطراب و گیجی را کاهش می دهد. ریختن آب سرد در روی صورت در رفع تپش قلب و حملات هراس موثر است.

سلامت سالمند

## عوارض مصرف نمک زیاد در سالمندان

**افزایش فشار خون** یکی از مهم‌ترین عوارضی که خوردن این ماده خوراکی با خود به دنبال دارد، بالا رفتن فشار خون است. فشار خون بالا به‌مرور روی دیگر قسمت‌های بدن تأثیر منفی می‌گذارد و می‌تواند منجر به سکته قلبی یا مغزی در سالمندان شود.

**پوک‌ی استخوان** | کلسیم یکی از عناصر ضروری بدن است که به‌طور مستقیم روی استخوان‌سازی اثر می‌گذارد. اگر به‌هر دلیلی بدن به اندازه کافی کلسیم دریافت نکند، مشکلات زیادی از جمله پوک‌ی استخوان گریبان گیرش می‌شود. مصرف زیاد نمک باعث دفع کلسیم و بروز مشکلات اسکلتی می‌شود.

👉 **سرطان معده** | یکی دیگر از عوارض مصرف غذاهای شور، عفونت هلیکوباکتر پیلوری است که باعث آسیب رسیدن به مخاط معده می‌شود. اگر این آسیب ادامه‌دار شود موجب از بین رفتن مخاط معده و زمینه‌ساز ابتلای شخص به سرطان معده می‌شود.

👉 **بیماری های کلیوی** | هر چقدر که نمک بیشتری مصرف شود، کلیه ها مجبور هستند بیشتر کار کنند تا بدن را اسمزدایی کنند که باعث می شود کلیه ها زودتر از زمان موعود پیر شوند. همچنین مصرف نمک باعث ساخته شدن سنگ در کلیه ها می شود.

👉 **بیماری‌های دیگر** | مصرف بیش از اندازه مک باعث بروز بیماری‌های دیگری از قبیل آسم، افزایش وزن، ورم کردن اعضا، تشدید زخم معده، سوزش سردل، مشکلات عروقی، بزرگ شدن قلب و کم آبی بدن می‌شود.

🌟 **میزان مجاز مصرف نمک** | بدن هر فرد بالغ روزانه به ۲ تا ۵ گرم سدیم نیاز دارد که با مصرف ۵ تا ۶ گرم نمک (یک قاشق چای خوری)، می‌توان آن را تامین کرد. البته منظور این نیست که روزانه یک قاشق چای خوری نمک مصرف شود، چرا که برخی از مواد خوراکی مانند سبزیجات، گوشت، نان، فست‌فودها و... دارای نمک هستند. در افراد بالای ۷۰ سال این مقدار به ۱/۲ تا ۲/۳ گرم در روز کاهش می‌یابد.

فند

## تأمین نیازهای بدن با جذب حداکثری آهن اسفناج

اسفناج دارای سطح بالایی از آهن است که می‌توانید با گنجاندن آن در رژیم غذایی خود نیازهای بدن‌تان را تامین کنید. کم‌خونی ناشی از فقر آهن یکی از بیماری‌های رایج در جهان محسوب می‌شود و داشتن یک رژیم غذایی غنی از آهن می‌تواند از بروز آن جلوگیری کند. متخصصان می‌گویند در اسفناج موادی مانند «اکزالیک اسید» وجود دارد. این اسید به طور طبیعی با کلسیم و آهن موجود در اسفناج در ترکیب می‌شود و همین موضوع جذب این مواد از سوی بدن را بسیار دشوار می‌کند. خوشبختانه زمانی که اسفناج پخته می‌شود این ترکیبات از یکدیگر جدا و باعث سهولت در جذب آن موجود در آن می‌شود. بر اساس برآوردهای انجمن‌های، یک فنجان اسفناج خام تنها ۰/۸ میلی‌گرم آهن می‌باشد. ۳۰ میلی‌گرم کلسیم دارد. در حالی است که یک فنجان اسفناج پخته دارای ۵/۸ میلی‌گرم آهن و ۲۴۵ میلی‌گرم کلسیم است.

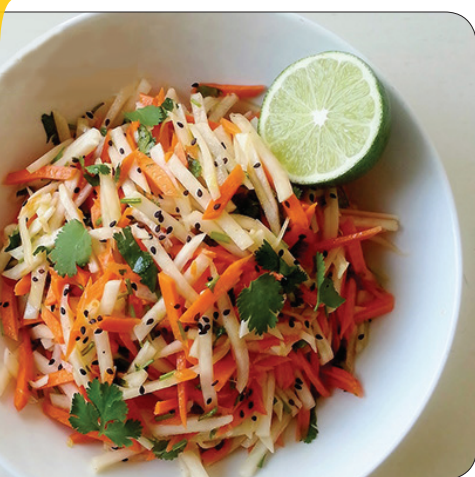
## نحوه صحیح پخت مرغ و گوشت در دوران شیوع کرونا

شست و شو آلودگی مرغ و گوشت را از بین نمی برد چرا که آن ها رانمی توان با آب داغ شست. با اهمیت ترین روش در مصرف مرغ و گوشت پخت کامل آن است که می تواند بدن ما را در مقابل نفوذ ویروس مقاوم سازد. کبابی یا نیم پز کردن مرغ و گوشت به هیچ عنوان کار درستی نیست و در این خصوص به شدت توصیه می شود افراد به صورت کامل مرغ و گوشت را با درجه بالا حرارت دهند تا سلامتی شان با وجود ویروس کرونا به خطر نیفتد.

پیش غذا/

سالاد شلغم با عدس، گزینه مناسب پیشگیری از سرماخوردگی

- آب - به میزان لازم
- زنجبیل تازه - یک قاشق غذاخوری
- عدس - نصف پیمانه
- نمک - به مقدار لازم
- روغن زیتون - ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری
- سرکه سفید - ۳ تا ۶ قاشق غذاخوری
- پیازچه خرد شده - ۵ قاشق غذاخوری
- شلغم خرد شده - ۵ عدد
- هویج متوسط (خلالی شده) - ۲ عدد
- کره - یک قاشق غذاخوری
- لوبیاسبز خرد شده - یک پیمانه
- کلم - یک پیمانه خرد شده

[illegible]