

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Hayat
DATE:	23-October-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	267,370
TITLE :	Heart palpitations while making an effort are not dangerous?
PAGE:	16
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Staff Report

خفقان القلب خلال الجهد لا خطر منه؟

■ خفقان القلب من أكثر العوارض التي تدفع المريض إلى الاستشارة الطبية. ويقصد بالخفقان حدوث تسرع مفاجئ في دقات القلب يعبر عنه البعض بمسميات مختلفة، مثل الرفرفة، والرعشة، وعدم الانتظام وغيرها. وهناك كثيرون يشعرون بالانزعاج الشديد نتيجة الخفقان أثناء ممارسة الجهد إلى درجة أن البعض يخاف من الموت المفاجئ.

فهل يجب التخوف من خفقان القلب الناتج من الخفقان أثناء الجهد؟

إن الخفقان الحاصل خلال الجهد العضلي يكون، عند غالبية الأشخاص، طبيعياً، وهو ينتج من زيادة العبء الواقع على القلب كي يتم تزويد عضلات الجسم العاملة بالمزيد من الدم المحمل بالغذاء والهواء.

المعروف أن نبض القلب الطبيعي أثناء الراحة التامة الذهنية والبدنية يتراوح بين ٦٠ و ١٠٠ ضربة في الدقيقة الواحدة، وهذا الرقم ليس ثابتاً للجميع، بل يختلف من شخص إلى آخر، فإذا قلَّ الرقم دون ٦٠ يكون الشخص يعاني من تباطؤ في ضربات القلب، أما إذا تجاوز الرقم ١٠٠ يكون الشخص يعاني من تسارع في دقات القلب.

هناك أسباب كثيرة غير الجهد يمكن أن تسبب تسارعاً في دقات القلب، منها الانفعالات، والقلق، والمخاوف، وتناول المشروبات المنبهة، ومرض الغدة الدرقية، وهبوط مستوى السكر في الدم، والتغيرات الهرمونية أثناء الحمل والدورة الشهرية، وتناول بعض المستحضرات الدوائية والعشبية، والإفراط في تناول الطعام الغني بالسكريات والدهنيات.

أما في شأن ضربات القلب الإضافية التي تغرد خارج سرب ضربات القلب النظامية خلال الجهد العضلي فهذه يجب الحذر منها، إذ كشفت دراسة حديثة نشرت في مجلة «نيونفلاند جورنال» الطبية أن الأشخاص الذين يتعرضون لضربات القلب الإضافية أثناء الجهد العضلي، هم أكثر عرضة للوفاة نتيجة مرض قلبي.