

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Sharq Al Awsat
DATE:	06-May-2016
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	200,000
TITLE :	Heart palpitations...do they represent a health risk?
PAGE:	18
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Staff Report

عوامل متعددة تقود إلى حدوثه

خفقان القلب.. هل يشكل خطورة على الصحة؟



خفقان القلب، تشكّل انذاراً للكثيرين، لأنها تحدث بشكل غير متوقع، ويرتاد خفقان القلب عندما تشويع كمية بسيطة من الأدرينالين لتفسير داخل جسمك، مما يتسبب في ازدياد عدد نبضات القلب أكثر من المعتاد. ومن الممكن أن يحدث ذلك نتيجة للمعادن من عاطلة قوية مثل الإثارة، والخوف والغضب، وقد يحدث هذا أيضاً بعد تناول منبه مثل الكافيين.

من ضمن الأسباب الشائعة لزيادة خفقان القلب زيادة تقلصات الأذين، فعندما تقلص الحجرات العلوية للقلب لجزء من الثانية قبل الوقت المفترض، تستغرق تلك الحجرات فترة كي تستريح ويعود النبض لعمل بالإيقاع الطبيعي، وهذا ما يخلق الشعور بـ«النبضة الفائقة» skipped beat، غالباً ما يتبع ذلك تقلص قوي بشكل ملحوظ، ناتج عن قيام البطن بعملية تنظيف الدم الزائد الذي تكسب أثناء التوقف. بيد أن تلك النبضات المتسببة دائماً ما تكون حميدة، أي أنها لا تشكل تهديداً على الحياة ولا تعني أن سكتة قلبية قد تحدث لاحقاً. «يمر كل إنسان ببعض تلك الوقفات المفكرة كل فترة.

وتزداد مع الوقت»، وفق الدكتور ستيغفوسن.

القلق الأخطر

قد يشكل الإحساس بزيادة خفقان القلب حرس إنذار لمشكلة في نبضات القلب. فسواء كانت هناك سرعة في ضربات القلب أو عدم انتظام في إيقاعها في الغرف العلوية أو السفلية للقلب، فسوف تكون النتيجة ظهور أعراض مؤلمة، مثل الصداع أو الدوار أو قصر النفس. وفي أخطر تلك الحالات، قد تكون تلك التغييرات الطارئة سبباً في تعقيدات مثل السكتة القلبية أو حتى ألوثت المفاجئ حال تقلص البطن بشكل مضطرب تسبب في منع الدم من التدفق خارج القلب. ولذلك، فإن شعرت بتسارع نبضات القلب أو عدم انتظامها بشكل لم تعهده من قبل، من الأفضل أن تجري فحصاً، حسب الدكتور ستيغفوسن. هذا الإجراء مهم إن كنت تشكو من أعراض مثل: مثل قصر النفس أو ألم في الصدر.

عندما يصبغ الطبيب لدقات قلبك قد يسمع طنيناً أو أي صوت آخر يوحي بمشكلة في أحد صمامات القلب، وهو ما يتسبب في زيادة خفقان. وقد يكشف الاختبار أيضاً عدم التزام الغدة الدرقية، أو يشير إلى أنيميا (فقر الدم)، أو نقص في البوتاسيوم، أو أي مشكلات أخرى قد تسبب أو تسهم في زيادة ضربات القلب. قد يشمل الكشف أيضاً إجراء تخطيط كهربائي للقلب وتخطيط صدى القلب، والموجبات فوق الصوتية للقلب، وذلك بغرض التأكد من النشاط الكهربائي للقلب و قدرته على ضخ الدم.

ولأن زيادة نبضات القلب تحدث وتختفي فهناك احتمال بمجرد استبعاد الأسباب الخطرة، يحتاج أغلب الناس ممن يعانون من نبضات عدم انتظام القلب متقطعة إلى حد بعيد.

العلاج المطلوب

بمجرد استبعاد الأسباب الخطرة، يحتاج أغلب الناس ممن يعانون من نبضات عدم انتظام القلب متقطعة إلى حد بعيد.

وإن أظهر جهاز تخطيط القلب نوعاً من عدم الانتظام في ضربات القلب، قد يقترح عليك الطبيب إجراء عملية «الاجتثاث بالقسطرة» catheter ablation لضبط الخفقان. وتعتمد هذه الطريقة على تمرير أنبوب طويل إلى القلب بوجه طاقة من موجة ذات ترددات عالية. تعمل على إنهاء كل انعدام التنظيم في كهربائية في عضلة القلب التي

تسبب الإشارات الغريبة. وبشأن أعراض عدم انتظام ضربات القلب الخطرة القادمة من البطينين (الأيمن والأيسر)، فقد يساعد زرع جهاز إزالة الرجفة (كاردرياك ديفيبريлятор) cardiac defibrillator في انتظام نبضات القلب وينقذ حياة الإنسان.

* رسالة مارفارد للقلب، خدمات تدريبيين

تقارير هارفارد

كمبريدج (ولاية ماساتشوستس الأمريكية) «الشرق الأوسط»

هل شعرت ذات مرة بأن قلبك يخفق بشدة، أو أن إحدى نبضاته نافصة، أو أن النبضات تتسابق بسرعة كبيرة للدرجة التي جعلتك تشعر وكأنه على وشك الانفجار خارج صدرك في أي لحظة؟ هذا يصف كثير من الناس سرعة خفقان القلب، بالمعنى الحرفي، فإن ضربات قلبك، حسب الدكتور ويليام ستيغفوسن، الأستاذ بمستشفى بريغهام ومستشفى النساء التابع لجامعة هارفارد. وتعتبر التمارين الرياضية العنيفة من أهم أسباب زيادة خفقان القلب heart palpitations. ومثلها: تحريك الرجلين بقوة أثناء ركوب الدراجة لتسليق تلال تخطيطية على جهاز الكمبيوتر في حصة تدريبية لرياضة ركوب الدراجات.

عدم انتظام نبضات القلب

رغم كونها أمراً اعتيادياً، فإن زيادة نبضات القلب، أي

ويغرض الأدوية المتابعة من دون وصفة طبية لعلاج البسرد والسعال، وبعض المضادات الحيوية، وهميون الدرقية، وبعض أدوية التريب، وديفوكسين

العوامل المؤثرة على حدوث الخفقان

- التوتر، القلق أو الذعر
- خفاف الجسم
- قلة النوم أو سوء التغذية
- قلة مستوى سكر الدم
- زيادة تناول الكحوليات والكافيين
- النيكوتين
- التمارين الرياضية
- الحمى
- انقطاع الطمث
- الحساسية
- حبوب الحمية الغذائية