



۸۸۶۶۵۱۵
۸۸۶۶۵۱۶



مرکز مشاوره و خدمات پرستاری پروانه سفید

Parvanesefid.Ir

Parvane.sfd

سرعت ضربان قلب در نتیجه فعالیت بدنی ، تهدیدات ایمنی و واکنشهای عاطفی متفاوت است. ضربان قلب وقتی فرد در آرامش است به ضربان قلب در حال استراحت اشاره دارد. در حالی که ضربان قلب طبیعی تضمین نمی کند که فرد عاری از مشکلات سلامتی باشد ، اما یک معیار مفید برای شناسایی طیف وسیعی از مشکلات سلامتی است .

ضربان قلب چیست؟

ضربان قلب تعداد دفعات تپش قلب در یک دقیقه است. قلب یک ارگان عضلانی در مرکز قفسه سینه است. هنگام ضربان قلب، قلب خون حاوی اکسیژن و مواد مغذی را در اطراف بدن پمپ می کند و مواد زائد و اضافی را از اندام پس می گیرد.

یک قلب سالم برای هر کاری که بدن انجام می دهد ، مقدار کافی خون را تأمین می کند. به عنوان مثال ، هنگام ترس و شوکه شدن به طور خودکار در بدن تان آدرنالین ترشح خواهد شد. آدرنالین، هورمونی است که باعث افزایش ضربان قلب می شود. در نتیجه، به اکسیژن و انرژی بیشتری نیاز پیدا می کند تا توانایی مقابله با خطرات احتمالی را پیدا کند.

نبض اغلب با ضربان قلب اشتباه گرفته می شود. نبض، انقباض و انبساط رگهای خونی در پاسخ به پمپاژ خون در قلب می باشد. ضربان نبض دقیقاً برابر ضربان قلب است ، زیرا انقباضات قلب باعث افزایش فشار خون در رگها می شود که منجر به نبض می شود. بنابراین ، گرفتن نبض اندازه گیری مستقیم ضربان قلب است.



ضربان قلب یکی از "علائم حیاتی" یا شاخصهای مهم سلامتی در بدن انسان است

ضربان قلب در حالت عادی:

تشخیص اینکه ضربان قلب شما در محدوده طبیعی قرار دارد مهم است. اگر بیماری یا آسیب قلب را ضعیف کند ، اعضای بدن خون کافی را برای عملکرد طبیعی دریافت نمی کنند .

ضربان قلب به تدریج در طی دوران کودکی به سمت نوجوانی و بزرگسالی کندتر می شود و ضربان قلب در حالت عادی برای افراد بالای 10 سال ، بین 60 تا 100 ضربان در دقیقه است.

ضربان قلب در حالت عادی ورزشکاران حرفه ای ممکن است کمتر از 60 بار در دقیقه و گاهی اوقات به 40 دور در دقیقه برسد.

در زیر یک جدول از ضربان قلب طبیعی در سنین مختلف آمده است:



سن	ضربان قلب نرمال
بالای 1 ماه	70 تا 190
از 1 تا 11 ماه	80 تا 160
از 1 تا 2 سال	80 تا 130
از 3 تا 4 سال	80 تا 120
از 5 تا 6 سال	75 تا 115
از 7 تا 9 سال	70 تا 110
بیش از 10 سال	60 تا 100

ضربان قلب در حال استراحت می تواند در این محدوده طبیعی متفاوت باشد. این امر در پاسخ به تغییرات مختلفی از جمله ورزش ، دمای بدن ، محرک های عاطفی و وضعیت بدن متغییر باشد.



به ضربان قلب در حین ورزش کردن، ضربان قلب هدف گفته می‌شود

ضربان قلب در حین ورزش:

ضربان قلب در هنگام ورزش افزایش می‌یابد. شاید زمانی که برای رسیدن به تناسب اندام، تمرینات ورزشی انجام می‌دهید، به قلبتان فشار زیادی وارد نشود، با وجود این، برای اینکه اکسیژن و انرژی بیشتری به اعضای بدن‌تان برسد، باید ضربان قلبتان افزایش پیدا کند. به ضربان قلب در حین ورزش کردن، ضربان قلب هدف گفته می‌شود. در حالی که ضربان قلب در نتیجه فعالیت بدنی افزایش می‌یابد، با گذشت زمان ضربان قلب کاهش پیدا می‌کند. این بدان معناست که قلب برای بدست آوردن مواد مغذی و اکسیژن لازم به قسمت‌های مختلف بدن کمتر کار می‌کند و باعث می‌شود کارایی بیشتری پیدا کند.

ورزش‌های هوازی، با هدف کاهش ضربان هدف انجام می‌شوند. ضربان قلب هدف نرمال و بیشینه ضربان قلب با افزایش سن، کاهش پیدا می‌کند. این کاهش ضربان قلب با انجام



ورزش‌هایی با شدت بالا به وقوع می‌پیوندند. انجمن قلب آمریکا (AHA) اظهار می‌دارد که حداکثر ضربان قلب هنگام ورزش باید تقریباً برابر با 220 تپش در هر دقیقه منهای سن فرد باشد.

از آنجا که واکنش بدن هر فرد به ورزش متفاوت است، ضربان قلب هدف به عنوان یک محدوده شناخته شده به عنوان ضربان قلب هدف معرفی می‌شود.

جدول زیر محدوده مورد نظر ضربان قلب مناسب برای طیف سنی را نشان می‌دهد. فعالیت افراد در سنین مختلف در زمانی که با شدت ۵۰ تا ۸۵ درصد ورزش می‌کنند با زمانی که شدت تمرینات ورزشی ۱۰۰ درصد است، تفاوت دارد:

سن	محدوده ضربان قلب هدف در 50 تا 85 درصد فشار	حداکثر ضربان قلب در 100 درصد فشار
20	100 تا 170	200
30	95 تا 162	190
35	93 تا 157	185
40	90 تا 153	180
45	88 تا 149	175
50	85 تا 145	170



55	140 تا 83	165
60	136 تا 80	160
65	132 تا 78	155
70	128 تا 75	150

توصیه می شود افراد به طور منظم ورزش کنند تا به ضربان قلب سالم هدف خود برسند.
انجمن قلب آمریکا ورزشهای زیر را در هفته توصیه می کند:

تمرینات ورزشی	مثال	دقایق	تعداد دفعات	کل دقیقه در هفته
فعالیت هوازی با شدت متوسط	پیاده روی ، ایروبیک	حداقل 30 دقیقه	5 روز در هفته	بیش از 150 دقیقه
فعالیت هوازی شدید	دویدن، ایروبیک استپ (انجام حرکات ورزشی با پله)	حداقل ۲۵ دقیقه	۳ روز در هفته	بیش از ۷۵ دقیقه
ورزش های تقویت ماهیچه در سطح متوسط تا شدید	ورزش های تقویت ماهیچه در سطح	نامشخص	۲ روز در هفته	نامشخص



	متوسط تا شدید کار با وزنه، ورزش بادی پامپ			
ورزش‌های هوازی با شدت متوسط تا خیلی شدید	ورزش‌های هوازی با شدت متوسط تا خیلی شدید ورزش‌های توپی، دوچرخه‌سواری	به طور متوسط ۴۰ دقیقه	۳ تا ۴ روز در هفته	نامشخص

ریتم قلب غیر طبیعی:

سرعت قلب تنها عاملی نیست که هنگام در نظر گرفتن سلامتی آن باید به خاطر داشته باشید. ریتم قلب نیز مهم است. قلب باید با یک ریتم ثابت تپش داشته باشد و بین ضربان‌ها باید یک شکاف منظم وجود داشته باشد. تپش اضافی گاه به گاه نباید دلیلی برای نگرانی باشد اما اگر نگران ضربان قلب مداوم و نامنظم هستید با پزشک صحبت کنید.





اگر احساس کردید که تپش قلب شما خیلی سریع یا خیلی کند است با پزشک صحبت کنید

ماهیه چه دارای سیستم الکتریکی است که به آن می گوید چه موقع تپش و فشار خون به بدن می رسد. یک سیستم الکتریکی معیوب می تواند منجر به ضربان قلب غیر طبیعی شود.

طبیعی است که ضربان قلب در طول روز در پاسخ به ورزش ، اضطراب ، هیجان و ترس متفاوت باشد. اگر احساس کردید که تپش قلب شما خیلی سریع یا خیلی کند است در مورد علائم خود با پزشک صحبت کنید.

اگر تعداد ضربان قلبتان بیشتر از حد معمول باشد، دچار ضربان قلب اکتوپیک (ectopic) شده‌اید. این موضوع بسیار رایج و بی‌خطر است و معمولا نیاز به درمان ندارد. افرادی که دچار این مشکل یا تپش قلب هستند، باید به پزشک مراجعه کنند تا با گرفتن نوار قلب، ریتم و ضربان قلبشان بررسی شود .

انواع مختلفی از ریتم غیر طبیعی قلب وجود دارد. نوع آن بستگی به این دارد که از کجا ریتم قلب غیر طبیعی شروع می شود و اینکه آیا باعث ضربان قلب بیش از حد سریع یا خیلی کند شود. رایج ترین ریتم غیر طبیعی ، فیبریلاسیون دهلیزی است. در این مشکل ضربان قلب از الگوی منظمی پیروی نمی کند.

ضربان قلب سریع همچنین به عنوان تاکی کاردی شناخته می شود و می تواند شامل موارد زیر باشد :

تاکی کاردی فوق مغزی (SVT)

تاکی کاردی سینوسی



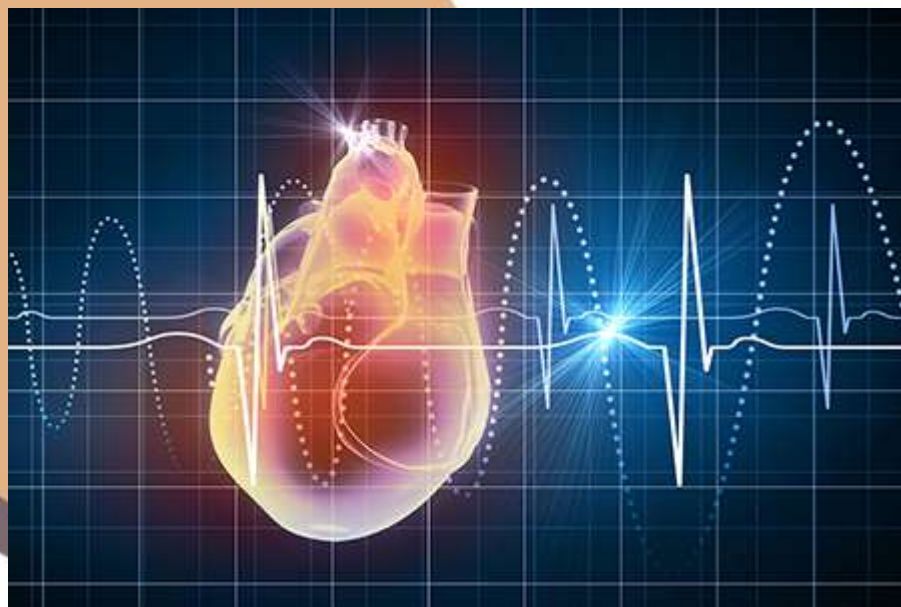
شکاف دهلیزی

فیبریلاسیون دهلیزی (AF)

تاکی کاردی بطنی (VT)

فیبریلاسیون بطنی (VF)

ضربان قلب آهسته مانند بلوک قلب دهلیزی (AV) ، بلوک شاخه بسته و سندرم تاکی-برادی (Brach) نام دارد.



استرس می تواند در افزایش ضربان قلب و فشار خون نقش داشته باشد



۸۸۹۲۵۵
۸۸۹۲۵۶



مرکز مشاوره و خدمات پرستاری پروانه سفید

Parvanesfid.Ir

Parvane.sfid

حفظ ضربان قلب طبیعی:

ضربان قلب سالم برای محافظت از سلامت قلب بسیار مهم است. در حالی که ورزش برای ارتقاء ضربان قلب کم و سالم مهم است ، چندین قدم دیگر که فرد می تواند برای محافظت از سلامت قلب خود انجام دهد شامل موارد زیر است:

کاهش استرس : استرس می تواند در افزایش ضربان قلب و فشار خون نقش داشته باشد. راه های کاهش استرس شامل تنفس عمیق ، یوگا ، آموزش ذهن آگاهی و مراقبه است.

خودداری از مصرف دخانیات : سیگار کشیدن منجر به افزایش ضربان قلب می شود و ترک آن می تواند آن را به حد طبیعی کاهش دهد.

کاهش وزن : وزن زیاد بدن به این معنی است که قلب برای تأمین اکسیژن و مواد مغذی بدن باید بیشتر تلاش کند.