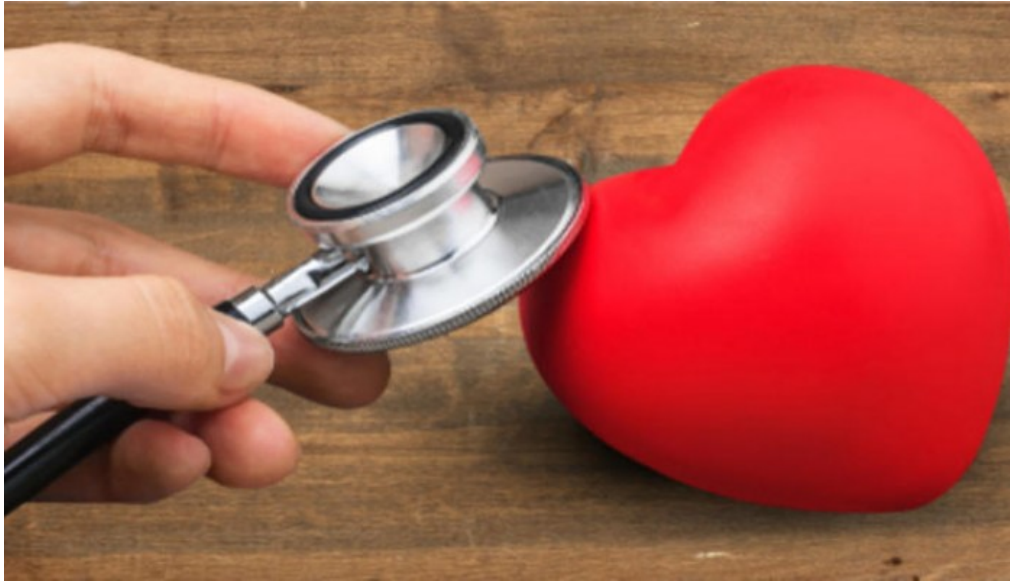


# كل ما تريد معرفته عن مشكلة "عدم انتظام دقات القلب"!



الأربعاء 28 فبراير 2018 08:02 م

قد تشعر أحياناً أن قلبك يدق بسرعة دون بذل أي مجهود وبشكل مفاجيء أو على العكس قد يصيبك شعور بأن دقات قلبك بطيئة لدرجة أنها قد تتوقف فجأة، لا تتجاهل هذا الأمر أبداً فعدم انتظام دقات القلب قد يكون مؤشراً خطيراً لتعرضك إلى سكتة قلبية أو فشل في القلب، وتحدث هذه الحالة بسبب تغييرات في النظام الكهربائي للقلب تؤدي إلى عدم قدرة القلب على ضخ الدم بكفاءة مما يؤدي إلى ضعف الدورة الدموية في الجسم.

وسنعرض في هذا المقال كل ما تريد معرفته عن مشكلة "عدم انتظام دقات القلب" وأسبابه والأعراض وبعض النصائح العامة:

## أسباب عدم انتظام القلب:

- 1- هناك بعض الأمراض التي من الممكن أن تؤثر على دقات القلب من أبرزها - ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع الكوليسترول - السكري - اختلال توازن الأملاح في الجسم.
- 2- العيوب الخلقية وأمراض القلب بشكل عام من - امراض صمامات القلب، التضخم - الشريان التاجي.
- 3- بعض الأدوية وخصوصاً الأدوية التي تحتوي على منشطات.
- 4- الكافيين المتواجد في الشاي والقهوة والمشروبات الغازية.
- 5- الإجهاد والقلق.

وتكمن مشكلة مرضى "عدم انتظام دقات القلب" أنهم لا يعلمون بوجود مشكلة، ويتم اكتشاف المشكلة عادة بعد إجراء فحص طبي شامل، إلا أن هناك أعراض واضحة هي عبارة عن اشارات للمريض وعليه أن لا يتجاهلها ويذهب فوراً لإجراء فحص طبي من أجل الإطمئنان على صحته.

## أعراض عدم انتظام دقات القلب:

- 1- دوخة
- 2- قصر النفس
- 3- ألم في الصدر
- 4- فقدان الوعي
- 5- الإغماء والانهيار
- 6- الخفقان

## ويمكنك تجنب هذا المرض - اذا لم تكن تعاني من مشكلة خلقية - ببعض الطرق أبرزها:

- 1- التوقف عن التدخين.
- 2- حاول عدم الإفراط بتناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين سواء قهوة او شاي أو مشروبات غازية.
- 3- التمارين الرياضية.
- 4- تناول الأغذية الصحية وابتعد عن الوجبات السريعة قد المستطاع.
- 5- فحص دوري شامل.
- 6- حاول أن تمنح جسمك قسطاً من الراحة بين فترة وأخرى، وتجنب التعرض لبعض المواقف التي قد تزيد من توترك وقلقك قدر المستطاع.

معلومات عامة يجب أن تعرفها فيما يخص مرض "عدم انتظام دقات القلب":

هناك نوعان لهذه المشكلة الأولى سرعة في دقات القلب والثانية ببطء دقات القلب  
كبار السن يكونون أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض  
قد يصاب المريض بهذا المرض باضطراب في الذاكرة  
يجب على المرضى تجنب التعرض لمصادر التلوث