

تدليك الرقبة يعالج خفقان القلب



أوصى أطباء الأشخاص الذين يعانون خفقان القلب المفاجئ، بمحاولة إثارة مناطق معينة من مستقبلات الضغط الموجودة في أعناقهم من خلال تدليك الموضع، الذي يشعرون فيه بالخفقان في رقابهم برفق وباستخدام إصبعي السبابة والوسطى . وأوضح طبيب القلب الألماني نوربرت سميتاك عضو رابطة أطباء القلب بمدينة كيرشهايم الألمانية، أنه يمكن من خلال هذا التدليك تقليل سرعة ضربات القلب، مؤكداً أهمية القيام بذلك في وضع الجلوس أو الاستلقاء على الظهر، كي ينخفض ضغط الدم .

يمكن علاج خفقان القلب المفاجئ من خلال سد أنف المصاب والاحتفاظ بالهواء بداخله لبضع دقائق، مع الحرص على أن يكون فمه مغلقاً في هذا الوقت، لافتاً إلى أن تناول أحد المشروبات الغازية الباردة بسرعة وما يليها من تجشؤ يمكن أن يساعد أيضاً في علاج نوبات خفقان القلب المفاجئة . وأشار سميتاك إلى أن هاتين التقنيتين تعملان على زيادة الضغط في منطقة الصدر والبطن، مما يساعد على إنهاء نوبة خفقان القلب الشديدة .

ونظراً لأنه لا يتم ضخ كميات كافية من الدم إلى باقي أعضاء الجسم أثناء الإصابة بنوبات خفقان القلب، أكد سميتاك على ضرورة استشارة طبيب مختص، إذا ما استمرت الإصابة بها لفترة طويلة، لافتاً إلى أن الإصابة بخفقان القلب

بصورة متكررة ولفترات طويلة يُمكن أن تؤدي في أسوأ الأحوال إلى الإصابة بالرجفان البطيني المصحوب بزيادة معدلات ضربات القلب لما يزيد على 300 ضربة في الدقيقة الواحدة .
و شدّد سميتاك على ضرورة استدعاء طبيب على الفور في مثل هذه الحالات أو إذا كانت نوبة خفقان القلب مصحوبة بدوار .

ويؤكد الخبراء أنه لا ينبغي أخذ أعراض القلب بخفة، لكن هناك عوامل غير متوقعة يمكنها أن تعبت بمعدل ضربات القلب مثل الكافيين أو العطش، فيعتقد الإنسان أنه أصيب بنوبة قلبية أو على وشك . هناك أيضاً شعور بالتعب، أو تغير في لون البشرة، وغير ذلك من الأعراض التي قد تختلط على الإنسان، وقد يصاحبها خفقان للقلب؛ كيف نتعامل مع هذه الأعراض؟

وأورد تقرير نشر في موقع "مجلة تايم" مجموعة من الأعراض التي قد يفسرها البعض على أنها مقدمات لنوبة قلبية، لكنها مجرد خفقان للقلب تسبب فيه أحد العوامل غير المتوقعة، وأهم هذه العوامل

نوبات الخوف

يمكن أن تسبب نوبات الذعر زيادة غير اعتيادية في ضربات القلب مع تعرّق، لكن هذه الأعراض ليست خطيرة .
يمكنك مراجعة الطبيب للتأكد من عدم وجود عوامل أخرى خطيرة، وقد يصف الطبيب أدوية تخفف من القلق

الكافيين

عندما تتزايد ضربات القلب قد يكون السبب الكافيين، لأنه محفّز للجهاز العصبي اللاإرادي الذي يتحكم في معدل ضربات القلب . إذا صاحب نوبة الخفقان دوخة أو دوّار أو ألم في الصدر يُنصح برؤية الطبيب

مزيلاات الاحتقان

الأدوية المزيلاة للاحتقان مثل سودوإيفيدرين تعتبر من المنشطات التي تزيد خفقان القلب . إذا كان لديك عدم انتظام في ضربات القلب قد ينصحك الطبيب بعدم تناول هذه الأدوية

الجفاف

فقدان الكثير من السوائل وعدم شرب ما يكفي من أسباب خفقان القلب . يصاحب ذلك تحول لون البول إلى الداكن، وتشنج في العضلات . يمكن أن يسبب الجفاف انخفاض ضغط الدم، ويترتب على ذلك عدم انتظام ضربات القلب

أدوية الربو والغدة الدرقية

من مسببات خفقان القلب أيضاً أدوية الربو والغدة الدرقية . التغيرات التي تحدث بسبب هذه الأدوية في ضربات القلب ليست مقلقة، لكنها تثير الانزعاج وقت حدوثها . من المهم الاستعلام عن الدواء من الصيدلي وقراءة التعليمات . والبيانات في نشرة الدواء عندما يصفه الطبيب

الأنيميا

نتيجة نقص الحديد في الجسم لا تستطيع خلايا الدم الحمراء حمل الأوكسجين إلى أنحاء الجسم المختلفة، فتحدث زيادة في ضربات القلب ليعوض نقص إمدادات الأوكسجين .

المعادن الثقيلة

الذين يعملون في مواقع البناء، وعمال مصانع المعادن يتعرضون لكمية من الزئبق والكاديوم بشكل منتظم، ويؤدي ذلك على المدى الطويل إلى تجلط الدم، فهي معادن سامة بالنسبة لعضلة القلب

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2026