

<h1 style="text-align: center;">โรคหัวใจ ชีพจรไหนถือว่าปกติ และอาการแบบไหนที่ควรไปพบแพทย์</h1>

โรคหัวใจ เราคิดร่วมกับแพทย์และผู้ฝึกสอนว่าอัตราการเต้นของหัวใจ ถือว่าปกติควรทำอย่างไรในกรณีที่มีการเบี่ยงเบนและสาเหตุจากอะไร หัวใจหดตัวและดันเลือดเข้าไปในหลอดเลือดทำให้หลอดเลือดแดงสั้น พวกเขารู้สึกว่าเป็นจังหวะซึ่งเรียกว่าชีพจร เนื่องจากชีพจรคืออัตราการเต้นของหัวใจซึ่งเป็นจำนวนครั้งที่หัวใจเต้นต่อนาที ตัวเลขนี้อาจแตกต่างกันไปตามอายุและลักษณะส่วนบุคคลของคุณ จะลดลงเมื่อคุณอยู่ในสภาวะสงบ

ผ่อนคลายเพิ่มขึ้นตามความเครียดกิจกรรมทางร่างกายและอารมณ์ การทราบพารามิเตอร์ที่เหมาะสมที่สุดของคุณจะช่วยให้คุณดูแลสุขภาพ และสร้างการออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ เลือกโปรแกรมและชุดการออกกำลังกายที่เหมาะสม อัตราการเต้นของหัวใจตามอายุ สำหรับผู้ใหญ่ส่วนใหญ่ รวมทั้งผู้สูงอายุ อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักปกติอยู่ระหว่าง 60 ถึง 100 ครั้งต่อนาที เมื่อเด็กโตขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักจะเปลี่ยนไป

ตามที่สถาบันสุขภาพแห่งชาติอัตราการเต้นของหัวใจ ต่อนาที เป็นดังนี้ ตามแนวทางของสมาคมโรคหัวใจ อเมริกัน การออกกำลังกายในระดับปานกลางควรอยู่ใกล้กับจุดต่ำสุดของช่วงอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมาย ซึ่งสัมพันธ์กับอายุของคุณ ที่ด้านบนของช่วงคืออัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมาย สำหรับการออกกำลังกายที่เข้มข้น ตัวเลขเหล่านี้ถือเป็นค่าเฉลี่ย และควรใช้เป็นแนวทางทั่วไป

แพทย์หรือผู้ฝึกสอนสามารถกำหนดช่วงอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายที่ดีที่สุดสำหรับคุณในการให้คำปรึกษารายบุคคล ยูเลีย เฟดอร์เชนโก แพทย์โรคหัวใจ นักกายภาพบำบัดของเครือข่ายคลินิกอธิบายหนึ่งในหน้าที่หลักของหัวใจคือ นั้นคือสามารถกระตุ้นและสร้างแรงกระตุ้นทางไฟฟ้าได้อย่างอิสระ ถัดมาคือการนำ ความตื่นตันทันที และการหดตัว แต่ละประเภทอายุมีอัตราชีพจรของตัวเองตลอดชีวิต ตัวเลขนี้เปลี่ยนจากใหญ่เป็นเล็กตลอดเวลา

มีค่าสูงสุดในทารกแรกเกิดและเฉลี่ย 140 ครั้งต่อนาที เนื่องจากปริมาณเลือดที่ร่างกายต้องการต่อหน่วยเวลานั้น พิจารณาจากอัตราการเต้นของหัวใจ และแรงขับออกซึ่งขึ้นอยู่กับปริมาณเลือดที่ขับออก ในเด็กและผู้ใหญ่ หัวใจมักจะมีขนาดเล็กกว่า ดังนั้นอัตราการเต้นของหัวใจจึงสูงขึ้น เพื่อให้แน่ใจว่า มีออกซิเจนเพียงพอไปยังอวัยวะต่างๆ และยกตัวอย่างเช่น นักกีฬาที่มีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงมาก ซึ่งสามารถขับเลือดออกมาได้มากในคราวเดียว

ดังนั้น ชีพจรของพวกเขาจึงช้า นอกจากนี้ ยังเกี่ยวข้องกับการควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติ เมื่ออายุยังน้อย ระบบประสาทที่เห็นอกเห็นใจก็มีชัย จึงมีอัตราการเต้นของหัวใจสูง ในผู้สูงอายุ ระบบประสาทกระชกตามลำดับและจำนวนชีพจรจะต่ำกว่า โดยปกติ อัตราการเต้นของหัวใจในผู้ชายและผู้หญิงจะแตกต่างกันเล็กน้อยโดยเฉลี่ยในช่วงห้าถึงเจ็ดครั้งแรกที่เต้นน้อยกว่า ความแตกต่างเกิดจากลักษณะทางกายวิภาค

วิธีการวัดชีพจร หากคุณไม่มีเครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจ คุณสามารถวัดอัตราการเต้นของหัวใจได้ด้วยตัวเอง ทำตามคำแนะนำ ขั้นตอนที่ 1 หายใจเข้าอย่างสงบ พยายามผ่อนคลายอย่าพูดหรือเคลื่อนไหว ในตำแหน่งคงที่ของร่างกายตัวบ่งชี้จะแม่นยำที่สุด ขั้นตอนที่ 2 ใช้นาฬิกาจับเวลา หรือเพียงแค่นาฬิกา นี่เป็นสิ่งสำคัญในการนับจำนวนครั้งที่แน่นอนในกรอบเวลาที่ถูกต้อง ขั้นตอนที่ 3 กดที่หลอดเลือดแดงแล้วนับจำนวนจังหวะ

วางปลายนิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางไว้ที่ส่วนล่างของคอ ข้างหลอดเลือดม ตัวเลือกที่สองคือการกดลงไปที่ข้อมือด้านในของข้อมือขวาที่ เลือกรหัสที่คุณสามารถสัมผัสได้ถึงการเต้นของหลอดเลือดแดง ขั้นตอนที่ 4 ใช้นิ้วกดเบาๆ ความพยายามควรจะน้อยที่สุด ไม่จำเป็นต้องกดเส้นเลือด แต่สิ่งสำคัญคือต้องรู้สึกว่าการเต้นเป็นจังหวะ คุณอาจต้องขยับนิ้วจากด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่ง เพื่อหาจุดที่แตกต่างมากที่สุด

ขั้นตอนที่ 5 เวลาตัวเอง นับจังหวะที่คุณรู้สึกเป็นเวลา 10 วินาที จากนั้นคุณตัวเลขนั้นด้วย 6 เพื่อให้ได้ อัตราการเต้นของหัวใจตอนาที เมื่อคุณได้เรียนรู้วิธีวัดอัตราการเต้นของหัวใจแล้ว คุณสามารถเริ่ม คำนวณ และตรวจสอบอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายในระหว่างออกกำลังกายได้ หากทำการวัดด้วย ตนเอง และไม่ใช่สร้อยข้อมือฟิตเนส คุณจะต้องหยุดพักระหว่างการออกกำลังกายเพื่อคำนวณตัวบ่งชี้ เมื่อพัก

ออกกำลังกายที่บ้าน กฎสำหรับการออกกำลังกายอย่างปลอดภัย อะไรทำให้หัวใจเต้นแรงได้ หัวใจเต้น ช้าเป็นอัตราการเต้นของหัวใจที่ช้ากว่าปกติ อาจกลายเป็นปัญหาร้ายแรงได้หากหัวใจไม่สูบฉีดออกซิเจน เพียงพอ สิ่งนี้แสดงออกในอาการวิงเวียนศีรษะ ความเหนื่อยล้าคงที่ อาการเจ็บหน้าอก ปัญหาหน่วย ความจำ ความสับสน ความเหนื่อยล้าอย่างรวดเร็วในระหว่างการออกกำลังกายทางกายภาพ หัวใจเต้นช้าอาจ เกิดจากความเสียหายต่อเนื้อเยื่อหัวใจ

หัวใจวาย ขอบกพร่องของหัวใจพิการ แต่กำเนิด การติดเชื้อ ภาวะแทรกซ้อนหลังการผ่าตัด ต่อมไทรอยด์ทำงานน้อย ความไม่สมดุลของโพแทสเซียมและแคลเซียมในร่างกาย ในกรณีที่มีความผิดปกติรุนแรง แพทย์จะใช้เครื่องกระตุ้นหัวใจเพื่อช่วยให้หัวใจรักษาอัตราการเต้นของหัวใจให้เหมาะสม อย่างไรก็ตาม สำหรับบางคน อัตราการเต้นของหัวใจต่ำ จะไม่ทำให้เกิดอาการหรือภาวะแทรกซ้อน

อิศวรเป็นศัพท์ทางการแพทย์สำหรับอัตราการเต้นของหัวใจมากกว่า 100 ครั้งต่อนาที ด้วยชีพจรที่สูง หัวใจไม่สามารถรับมือกับการสูบฉีดเลือดไปยังทุกระบบและอวัยวะของร่างกายนี้ นำไปสู่ความอดอยาก ออกซิเจนและอาการต่อไปนี้ การหายใจผิดปกติ ไม่สบาย เจ็บหน้าอก เป็นลม ในบางคนอิศวรสามารถ กำหนดได้โดยการวัดชีพจรและคลื่นไฟฟ้าหัวใจเท่านั้น บางครั้งหัวใจเต้นเร็วเป็นเรื่องปกติ อัตราการเต้นของหัวใจอาจเพิ่มขึ้นเนื่องจากปัจจัยที่ไม่ใช่หัวใจ

เช่น ความร้อน จำนวนเม็ดเลือดแดงต่ำ โรคโลหิตจาง การใช้สารกระตุ้นมากเกินไปรวมถึงคาเฟอีน ความเครียด สมรรถภาพทางกายไม่ดี บางครั้งอิศวรไม่มีอาการหรือไม่มีภาวะแทรกซ้อน แต่ถ้าปล่อยทิ้งไว้โดยไม่รักษา การทำงานปกติของร่างกายอาจหยุดชะงัก นำไปสู่โรคแทรกซ้อนร้ายแรง รวมถึงภาวะ หัวใจล้มเหลว หัวใจเต้นช้าและอิศวรเป็นคำทั่วไปที่บ่งบอกถึงการเปลี่ยนแปลงของอัตราการเต้นของ หัวใจ

ภายใต้พวกเขาสามารถซ่อนทั้งบรรทัดฐาน และพยาธิวิทยา หัวใจเต้นช้าทางพยาธิวิทยามีสองประเภทหลัก โรคไขสันหลังยังมีชนิดย่อย และบล็อก atrioventricular มีสามองศา หัวใจเต้นช้าเกิดขึ้นพร้อมกับ ภาวะไทรอยด์ทำงานต่ำและโรคโลหิตจาง ในเวลาเดียวกันตัวอย่างเช่นภาวะหัวใจล้มเหลวในนักกีฬา มัก เป็นบรรทัดฐาน อิศวรยังแบ่งออกเป็นพยาธิสภาพและสรีรวิทยา ตามแหล่งที่มาของการสร้างแรงกระตุ้น ร่างกายแบ่งออกเป็นไขสันหลัง

ตามหลักสูตรทางคลินิก เป็น paroxysmal และ non paroxysmal หัวใจเต้นช้าทางพยาธิวิทยาสามารถ แสดงอาการวิงเวียนศีรษะ อ่อนแอ คล้ำในดวงตา เป็นลมหมดสติก่อน สิ่งที่น่าอันตรายที่สุดคือการสูญเสีย สติ และผลที่ตามมา มักจะแสดงออกด้วยความเจ็บปวดในบริเวณหัวใจ หายใจถี่ และหมดสติก็อาจเกิดขึ้น ได้เช่นกัน อิศวรทางพยาธิวิทยาสามารถเปลี่ยนเป็นจังหวะที่เป็นอันตราย และทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่นกล้ามเนื้อหัวใจตาย

ภาวะหัวใจล้มเหลวเฉียบพลัน โรคหลอดเลือดสมองตีบ ไม่ว่าในกรณีใด หากชีพจรเต้นผิดปกติ คุณควรปรึกษาแพทย์ทันที เพื่อขจัดภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะที่คุกคามถึงชีวิต

บทความที่น่าสนใจ : [เคอร์คูมิน เคอร์คูมินในการป้องกันมะเร็งและป้องกันเบาหวานชนิดที่ 2](https://bptschool.ac.th/%e0%b9%80%e0%b8%84%e0%b8%ad%e0%b8%a3%e0%b9%8c%e0%b8%84%e0%b8%b9%e0%b8%a1%e0%b8%b4%e0%b8%99/)

