



در صورت وجود علائم زیر، فوری با اورژانس (125) تماس بگیرید:

- احساس سرگیجه
- گیجی
- احساس سبکی سر
- بروز غش یا کاهش سطح هوشیاری
- تنگی نفس
- احساس درد، فشار یا گرفتگی در قفسه‌ی سینه، گردن و یا فک تحتانی، بازو یا قسمت فوقانی پشت

1- برای کاهش احساس طپش قلب؛ مراحل زیر را انجام دهید:

- سعی کنید موقعیت تنشزا و ناراحت کننده را ترک کنید و به آرامش برسید. اضطراب، ترس و حملات ترس پانیک میتوانند سبب احساس طپش قلب شوند.
- اگر حس میکنید که کافئین سبب ایجاد احساس طپش قلب در شما میشود، از خوردن چای، قهوه و نوشابه‌های کافئیندار پرهیزید.
- سیگار نکشید و از مصرف محصولات تنباکویی مانند پیپ و قلیون اجتناب نمایید؛ نیکوتین میتواند سبب ایجاد احساس طپش قلب گردد.
- نوشیدنیهای الکلی مصرف نکنید.
- از مصرف داروهای غیرقانونی مانند آمفتامین و مواد مخدر پرهیزید.
- از مصرف داروهایی که محرک هستند مانند برخی داروهای سرماخوردگی و ضدسرفه و آنتیهیستامینها پرهیزید.

2- پیگیری

- به پزشک مراجعه نمایید. اغلب اوقات احساس طپش قلب، علت جدی و خطرناکی ندارد؛ اما میتواند با برخی مشکلات دریچه‌های قلب، آریتمی قلبی یا حملات ترس پانیک مرتبط باشد.
- اگر احساس طپش قلب همیشه با فعالیت طبیعی روزانه شما تداخل دارد و یا ناگهانی و بدون علت رخ میدهد؛ حتماً در کمترین زمان ممکن به پزشک مراجعه نمایید.