



در صورت وجود علایم 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 تشنزا 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 کافین سبب ایجاد احساس طپش قلب در شما میشود، از خوردن چای، قهوه و نوشابه‌های کافئیندار پرهیزید.

- سیگار نکشید و از مصرف محصولات تنباق‌کوبی مانند پیپ و قلیون اجتناب نمایید؛ نیکوتین میتواند سبب ایجاد احساس طپش قلب گردد.

- نوشیدنیهای الکلی مصرف نکیند.

- از مصرف داروهای غیرقانونی مانند آمفتابین 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.