

تعداد ضربان و تپش قلب طبیعی

16 مهر 1401

ضربان و تپش قلب مقدار طبیعی و نرمالی دارد که کم و زیاد شدن آن فرد را دچار عارضه خواهد کرد، مقدار طبیعی ضربان قلب برای یک انسان معمولی ۷۰ مرتبه در دقیقه می‌باشد که بیش از ۱۰۰ مرتبه را تاکی کاردی و کمتر از ۵۰ مرتبه را برادی کاردی می‌گویند. برخلاف تصور این تعداد ضربان در یک فرد ورزشکار بعلت قوت قلبشان کمتر از افراد عادی می‌باشند و البته در طول انجام حرکات ورزشی، ضربان قلب او به بیشترین حدش میرسد. افراد با دانستن تعداد ضربان قلب خود از وضعیت سلامت ماهیچه های قلب خود با خبر می‌شوند.

تعداد ضربان قلب نرمال در بزرگسالان چند است؟

تعداد ضربان قلب نرمال بزرگسالان یعنی افراد بالای ۱۰ سال تا ۶۵ سال در حالت عادی مانند زمان استراحت بین ۶۰ تا ۱۰۰ مرتبه در دقیقه می‌باشد که مقدار کمتر آن، یعنی عملکرد قلب و وضعیت قلبی - عروقی‌اش بسیار متناسب است. ضربان قلب ایده آل با افزایش سن کاهش می‌یابد و زمانی که قلب به حداکثر ضربان خود برسد توانایی کامل خود را نشان می‌دهد که این امر با ورزش کردن بدست می‌آید.