

علت تپش قلب بعد از خواب چیست؟

بیدار شدن با تپش قلب شدید ممکن است آزاردهنده باشد، اما لزوماً نشانه یک اتفاق جدی نیست. اضطراب، خواب بی‌کیفیت یا آریتمی قلبی برخی از دلایل آن است.

به گزارش سلامت نیوز ضربان قلب سریع در آغاز روز و بلافاصله پس از بیدار شدن ممکن است دلایل زیادی داشته باشد که برخی از آنها عبارتند از:

اضطراب

استرس و اضطراب باعث ترشح هورمون‌های استرس می‌شود. این هورمون‌ها به نوبه خود می‌توانند ضربان قلب و فشار خون را افزایش دهند. سطح بالاتر اضطراب می‌تواند علائم شدیدتری ایجاد کند. اگر دچار [افسردگی](#) هستید یا اضطراب و استرس زیادی دارید، ممکن است صبح‌ها با شدت ضربان قلب از خواب بیدار شوید.

قند خون

قندی که مصرف می‌کنید پس از عبور از روده کوچک، در جریان خون شما جذب می‌شود. مصرف بیش از حد شیرینیجات می‌تواند باعث افزایش قند خون شود. این پدیده به لوزالمعده سیگنال می‌دهد که انسولین آزاد کند و آنچه را که می‌تواند به انرژی تبدیل کند. بدن شما ممکن است افزایش قند خون و انرژی را به عنوان استرس تعبیر کند و باعث ترشح هورمون‌های استرس شود. همراه با تپش سریع قلب، ممکن است تعریق کنید و دچار سردرد شوید که برخی افراد از این سردرد به عنوان «سردرد قندی» یاد می‌کنند. کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده، مانند نان سفید یا ماکارونی، هم می‌توانند همین اثر را داشته باشند، به خصوص در افراد مبتلا به دیابت.

فیبریلاسیون دهلیزی

فیبریلاسیون دهلیزی (AFib) شایع‌ترین نوع ضربان قلب نامنظم است و زمانی اتفاق می‌افتد که حفره‌های فوقانی قلب بدون هماهنگی با حفره‌های پایین می‌زنند. AFib معمولاً باعث ضربان قلب سریع می‌شود. خود AFib یک خطر جدی نیست اما در برخی موارد می‌تواند خطر نارسایی قلبی را افزایش دهد و نیاز به درمان داشته باشد.

آپنه خواب

وقفه تنفسی در خواب یا آپنه خواب (Sleep apnea) یک اختلال خواب است که باعث توقف یا کاهش تنفس برای مدتی کوتاه (اما با تعداد دفعات زیاد) در طول خواب می‌شود و هر توقف می‌تواند حدود چندین ثانیه طول بکشد. تحقیقات انجام شده در سال ۲۰۱۸ نشان می‌دهد که آپنه خواب خطر ضربان قلب نامنظم را افزایش می‌دهد. افت ناگهانی سطح اکسیژن خون می‌تواند فشار خون را افزایش داده و سیستم قلبی عروقی را تحت فشار قرار دهد.

کافئین

کافئین یک محرک طبیعی است که معمولاً در قهوه، چای و کاکائو یافت می‌شود. این ماده مغز و سیستم عصبی مرکزی را تحریک می‌کند تا هوشیاری را افزایش دهد. در برخی افراد، کافئین بیش از حد می‌تواند شدت ضربان قلب و [فشار خون](#) را افزایش دهد و منجر به عصبی شدن و اضطراب شود.

وحشت شبانه

کابوسها و خوابهای ناخوشایند باعث می‌شوند که با ضربان قلب تند از خواب بیدار شوید. وحشت شبانه نوعی اختلال خواب است که در آن فرد با حالت ترس و وحشت از خواب بیدار می‌شود. این اختلال بیشتر در کودکان خردسال رایج است.



سرماخوردگی یا تب

هر گونه تغییر شدید در دمای بدن، مانند تب یا لرز، می‌تواند باعث تغییراتی در ضربان قلب شود. بدن در چنین شرایطی با تحریک فرآیندهایی برای تنظیم دما واکنش نشان می‌دهد که شامل انبساط و

انقباض عروق خونی پوست است. در چنین شرایطی ضربان قلب افزایش می‌یابد، زیرا بدن برای حفظ دمای معمولی خود (۳۷ درجه سانتیگراد) ناچار است با شدت بیشتری کار کند.

تیروئید پرکار

پرکاری تیروئید وضعیتی است که غده تیروئید بیش از حد هورمون تیروکسین تولید کند. این عارضه می‌تواند متابولیسم را تسریع کند و باعث ضربان قلب سریع یا نامنظم و کاهش وزن ناخواسته شود.

نوسانات هورمونی

نوسانات هورمونی طی عادت ماهانه، بارداری و یائسگی می‌تواند باعث تپش قلب نامنظم شود. در طول چرخه قاعدگی، سطح استروژن و پروژسترون افزایش و کاهش می‌یابد. طبق تحقیقات سال ۲۰۱۶، چرخه قاعدگی می‌تواند بر شدت ضربان قلب تأثیر بگذارد. ممکن است در دوران بارداری نیز تپش قلب را تجربه کنید. افزایش مقدار خون در بدن در دوران بارداری می‌تواند باعث شود که قلب شما ۱۰ تا ۲۰ ضربه در دقیقه سریع‌تر از حد معمول بزند. در دوران پیش از یائسگی و یائسگی، کاهش تولید استروژن با افزایش ضربان قلب مرتبط است. این اتفاق می‌تواند باعث تپش قلب مکرر و آریتمی بی‌خطر شود.

دکتر کبری درویش پیشه
مرکز مشاوره

حال خوب

ازدواج، طلاق، خانواده، تحصیلی
قزوین، خیابان شهید بابایی، مقابل دادگستری قزوین

۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸
باتعین وقت قبلی ۰۲۸۳۳۶۷۲۷۵۰

چگونه می‌توان تپش قلب شدید را تسکین داد؟

تپش قلب معمولاً نیازی به درمان ندارد، مگر اینکه قبلاً به پزشک مراجعه کرده باشید و تشخیص این باشد که مبتلا به یک بیماری زمینه‌ای یا قلبی هستید. علائم و شدت ضربان قلب نامنظم پس از بیدار شدن، با چند نفس عمیق و حفظ آرامش در عرض چند ثانیه از بین

مىروند. هم‌چنين سعى كنيد از محرك‌هايى، مانند استرس و اضطراب، كه ضربان قلب شما را تحريك مى‌كنند، دورى كنيد.