



## ما هو المعدل الطبيعي لضربات القلب عند البالغ؟

يتراوح معدل ضربات قلب البالغ في حالة راحة بين 60 و100 نبضة في الدقيقة. عموماً، انخفاض معدل ضربات القلب خلال الراحة يشير إلى كفاءة وظيفية القلب وتحسن الجهاز الدوراني. على سبيل المثال، قد يصل معدل ضربات القلب في حال الراحة إلى 40 نبضة في الدقيقة عند الرياضي الذي يتدرب بشكل جيد.

لقياس معدل ضربات قلبك، ضع إصبعيك السبابة والوسطى على رقبتك بجانب القصبة الهوائية أو ضع إصبعين على المعصم بين العظام والأوتار. عندما تشعر بالنبض، احسب عدد النبضات في 15 ثانية، واضرب العدد في 4 لتحصل على عدد ضربات قلبك في الدقيقة.

وتجدر الإشارة إلى أن هناك عوامل كثيرة تتحكم في هذا الإيقاع نذكر من بينها:

- مستوى النشاط البدني
- مستوى اللياقة البدنية
- درجة حرارة الجو
- وضعية الجسم (الوقوف أو الاستلقاء)
- العواطف
- حجم الجسم
- الأدوية

وقد يشير ارتفاع أو انخفاض معدل ضربات القلب بشكل غير عاد إلى وجود مشاكل على مستوى القلب والشرايين، مما يتطلب استشارة طبية خصوصاً إذا كان معدل ضربات القلب في حالة راحة دائماً أعلى من 100 نبضة في الدقيقة (عدم انتظام دقات القلب)، أو أقل من 60 نبضة في الدقيقة عند شخص غير ممارس لنشاط رياضي ما خاصة إذا كان مصحوباً ببعض العلامات أو الأعراض، من قبيل الإغماء والدوخة أو ضيق في التنفس.

المصادر: 1 □ 2

الصورة: Wikipedia