

## Παλμοί καρδιάς & πρόωρος θάνατος: Δείτε αν κινδυνεύετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Για έναν υγιή ενήλικα, φυσιολογικοί θεωρούνται οι παλμοί καρδιάς που κυμαίνονται μεταξύ 60 και 100 το λεπτό. Οι παλμοί της καρδιάς θεωρούνται δείκτης της καρδιαγγειακής υγείας, καθώς υποδεικνύουν πόσο καλά λειτουργεί η καρδιά.**

Σύμφωνα μια νέα κινεζική μελέτη που δημοσιεύεται στο επίσημο περιοδικό του Καναδικού Ιατρικού Συλλόγου, *Canadian Medical Association Journal*, οι παλμοί της καρδιάς σε κατάσταση ηρεμίας μπορούν να υποδείξουν εάν κάποιος διατρέχει αυξημένο κίνδυνο πρόωρου θανάτου.

Η μελέτη υπέδειξε ότι η υψηλή καρδιακή συχνότητα -μεγάλος αριθμός καρδιακών παλμών- σε κατάσταση ηρεμίας συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο πρόωρου θανάτου από οποιαδήποτε αιτία, ακόμη και σε όσους δεν παρουσιάζουν τους συνηθείς παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον δρα Ντονγκφένγκ Ζανγκ του Ιατρικού Κολλεγίου του Πανεπιστημίου Τσινγκντάο της Σαντόνγκ, μελέτησαν 46 δημοσιευμένες

έρευνες που συνολικά αφορούσαν περίπου 1,24 εκατομμύρια ασθενείς και 78.400 θανάτους.

«Η συσχέτιση της καρδιακής συχνότητας σε φάση ηρεμίας με τον κίνδυνο θανάτου είναι ανεξάρτητη από τους παραδοσιακούς παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου, πράγμα που σημαίνει πως η συχνότητα των καρδιακών παλμών σε φάση ηρεμίας συνιστά δείκτη πρόβλεψης της θνησιμότητας στον γενικό πληθυσμό», επισημαίνουν οι ερευνητές.

Μέχρι σήμερα, τα υπάρχοντα στοιχεία για τη σχέση ανάμεσα στην ταχυκαρδία σε φάση ηρεμίας και στον κίνδυνο θανάτου δεν είχαν οδηγήσει σε οριστικά συμπεράσματα. Η νέα μετα-ανάλυση κατέληξε στο συμπέρασμα ότι **ο κίνδυνος θνησιμότητας από οποιαδήποτε αιτία αυξάνεται κατά 9% για κάθε δέκα παραπάνω παλμούς της καρδιάς ανά λεπτό σε κατάσταση ηρεμίας.**

**Οι άνθρωποι με πάνω από 80 παλμούς ανά λεπτό έχουν κατά μέσο όρο 45% μεγαλύτερο κίνδυνο πρόωρου θανάτου σε σχέση με όσους έχουν 60 έως 80 παλμούς (για τους τελευταίους ο αυξημένος κίνδυνος είναι της τάξης του 21%). Ο κίνδυνος αυξάνεται περισσότερο, όταν η ταχυκαρδία σε φάση ηρεμίας ξεπερνά τους 90 παλμούς ανά λεπτό.** Παρ' όλα αυτά, οι ερευνητές υπογραμμίζουν ότι, αν και συγκριτικά αυξημένος, ο απόλυτος κίνδυνος παραμένει μικρός.

«Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η αυξημένη καρδιακή συχνότητα συνιστά δείκτη κακής υγείας. Τα ευρήματά μας δείχνουν ότι οι άνθρωποι θα πρέπει να δίνουν μεγαλύτερη προσοχή στη συχνότητα των καρδιακών παλμών τους σε φάση ηρεμίας και πρέπει να ασκούνται σωματικά περισσότερο ώστε να την μειώσουν», δήλωσε ο Δρ Ζανγκ.

Οι ερευνητές τόνισαν την ανάγκη να αναπτυχθεί ένας αλγόριθμος που θα λαμβάνει υπ' όψιν τόσο την καρδιακή συχνότητα σε φάση ηρεμίας όσο και τυχόν άλλους καρδιαγγειακούς παράγοντες κινδύνου, προκειμένου να βοηθήσει τους γιατρούς κατά την κλινική αξιολόγηση των ασθενών.

**Πηγή :** [onmed.gr](http://onmed.gr)