علم و زندگی

وجود نبض نشان می‌دهد که خون در سرخرگ‌ها حرکت می‌کند. تعداد نبض با تعداد ضربان قلب مساوی است. تعداد ضربان قلب یک انسان بالغ و سالم معمولاً ۷۵ بار در دقیقه است.

گفت‌وگو

چرا پزشک تعداد نبض بیمار را اندازه‌گیری می‌کند؟ تا از سلامت قلب ما مطمئن شود.

نکته‌ی بهداشتی



اگر ما غذاهای پرچرب بخوریم، ممکن است در بزرگسالی قلب و رگ‌هایمان درست کار نکنند؛ زیرا موادّ چربی که در غذاها وجود دارند، به دیواره‌ی سرخرگ‌ها می‌چسبند و حرکت خون را سخت می‌کنند. خوردن انواع میوه‌ها و سبزی‌ها، زیتون و گردو برای قلب مفید است. ورزش کردن نیز کمک می‌کند تا قلب بهتر کار کند.

آیا ضربان قلب شما تغییر می‌کند؟

ما در شبانه‌روز فعّالیت‌های گوناگونی مانند غذا خوردن، راه رفتن، ورزش کردن، درس خواندن و نقّاشی کشیدن انجام می‌دهیم. آیا ضربان قلب ما با تغییر فعّالیت‌هایی که انجام می‌دهیم، تغییر می‌کند؟ بله وقتی ورزش و حرکت‌های سنگین انجام می‌دهیم ضربان قلب ما بالا می‌رود و در هنگام خواب و استراحت ضربان قلب ما پایین است.

علوم صفحه به صفحه؛ طراح: سمیرا ابوالقاسمی