

## ۶ درد در ناحیه قفسه‌ی سینه که با حمله قلبی اشتباه می‌گیریم

گروه بهداشت و سلامت - هر دردی در قفسه‌ی سینه حس می‌کنیم به نشانه حمله قلبی نیست. در ادامه با دلایلی که می‌تواند در ناحیه‌ی قفسه‌ی سینه موجب درد شوند، آشنا می‌شویم.

اولین نشانه‌ای که از حمله قلبی به خاطرمان می‌آید، درد ناحیه‌ی قفسه‌ی سینه است. علاقه‌ترین کار این است که وقتی خود یا اطرافیان، این درد را احساس می‌کنیم به اورژانس زنگ بزنیم. باید گفت که این بهترین کار است و انتهای این مطلب که با دیگر دلایل درد قفسه‌ی سینه آشنا شدید اگر در این شرایط قرار گرفتید، باز هم به اورژانس باید تلفن کنید. مواردی که در این گزارش آمده است می‌تواند مانند حمله قلبی در قفسه‌ی سینه ایجاد درد کنند، اگر سابقه‌ی این بیماری‌ها را دارید به احتمال زیاد درد شما به این علت هاست.

### ۱. سوزش معده

اگر اسید معده‌ی شما داخل مری شود موجب سوزش بافت مری (در مجاورت قلب) می‌شود و ممکن است با دردهای مشابه در قفسه‌ی سینه نیز همراه باشد.

### ۲. زخم معده

اعصاب معده قوی و حساس هستند. اگر در ناحیه‌ای از معده‌ی خود زخم معده داشته باشید، موجب درد قفسه‌ی سینه و گاهی حالت تهوع می‌شود.

### ۳. مشکلات ریوی

مشکلات حاد ریوی، منجر به سرفه‌های خشک و شدید می‌شود که در این صورت درد قفسه‌ی سینه را در پی دارد.

### ۴. جراحی‌ها در ماهیچه‌های مجاور

ممکن است جراحی‌ها در ماهیچه‌های مجاور مانند درد در ماهیچه‌های پشت قفسه‌ی سینه، درد در این ناحیه را به وجود آورند.

### ۵. فرورفتگی یا شکستگی دندان

ممکن است در یک حادثه‌ای دندان‌های مافرو رفته یا شکسته باشد. جالب است بدانید این نقص در بدن با درد در ناحیه‌ی قفسه‌ی سینه خود را نشان می‌دهد.

### ۶. اضطراب شدید

هنگامی که در شرایط اضطراب‌آفرین می‌گیرید مغز به دلیل احساس دهشتناکی که درک می‌کند، حساسیت ارگان‌های بدن را بالا و زمان واکنش نشان دادن به تنش‌ها را پایین می‌آورد. در همین زمان پمپاژ خون از قلب به اندام‌ها بالاتر می‌رود و ما ممکن است دردی در قفسه‌ی سینه حس کنیم که به علت حالت پمپاژ غیر عادی قلب است.



# راه‌های خیلی ساده برای حفظ سلامتی، کمتر از یک دقیقه!

با روش‌هایی ساده اما هوشمندانه می‌توان از کوتاه‌ترین فرصت‌های ممکن برای افزایش سلامتی و توانایی بدن، بهره‌مند شد.

افراد میان‌سالی که برای انجام این کار بیش از ۲۶ ثانیه زمان صرف کردند یا نمی‌توانستند کار را تمام کنند، بالاتر است.

**۹. استخوان‌ها را محکم‌تر کنید**  
بر اساس تحقیقات انجام‌شده در مجله بین‌المللی اپیدمیولوژی، حداقل یک دقیقه در روز دویدن با ۴٪ سلامت استخوان بهتر همراه است (در مقایسه با دویدن کمتر از یک دقیقه).

**۱۰. روی پله‌ها بدوید**  
یک تحقیق در سال ۲۰۱۹ می‌گوید، صعود تند ۱۰ قدم در ۲۰ ثانیه سه بار در روز، سه روز در هفته و به مدت شش هفته، باعث بهبود سلامتی قلب می‌شود.

هر روز صبح یا شب قبل، فقط یک دقیقه وقت بگذارید و کمی میوه یا سبزیجات برای میان وعده خود آماده کنید. این یک روش آسان برای افزایش دریافت فیبر، ویتامین، و مواد معدنی و مواد ضد التهابی است و به بهبود هضم غذا، حمایت از سلامت پوست و پایدار نگاه داشتن قند خون و کمک می‌کند.

**۸. متناسب‌تر شوید**  
روی یک صندلی بدون دسته بنشینید، پشت‌تان را صاف نگه دارید و پاها را روی زمین قرار دهید. سپس بایستید. سپس بنشینید. این نشست و برخاست را به هر سرعتی که می‌توانید ۱۰ بار تکرار کنید. در یک مطالعه، معلوم شد خطر مرگ زودرس در

شاخص گلیسمی کربوهیدرات‌ها می‌کاهد. به عبارت دیگر، این کار کمک می‌کند تا قند خون‌تان کاملاً یکپارچه باشد و انرژی‌تان را حفظ کنید.

**۶. جای سبز بنشینید**  
برای بسیاری از انواع چای سبز، فقط یک دقیقه دم کردن کافی است تا از خواص شان برای بهبود سلامتی برخوردار شوید. در واقع، بر اساس مطالعه جدیدی در مجله کاردیولوژی پیشگیرانه اروپا، حداقل سه بار در هفته نوشیدن چای سبز با احتمال ۲۵ درصدی کاهش بیماری قلبی و سکنه مغزی مرتبط است.

**۷. یک بسته سبزیجات آماده کنید**

**۴. وسط غذای مکث کنید**  
قبل از شروع خوردن یک لحظه وقت بگذارید و غذای‌تان را به دو قسمت تقسیم کنید. وقتی یک قسمت را تمام کردید و به خط وسط رسیدید، کمی مکث کنید و سطح گرسنگی‌تان را بسنجید. به علاوه، هرگز به میزانی که کاملاً سیر شوید، غذا نخورید.

**۵. کربوهیدرات‌ها را سالم‌تر کنید**  
یک نکته مهم برای بهبود سلامتی هنگام خوردن غذاهای غنی از کربوهیدرات، مانند نان، ماکارونی یا سیب زمینی، این است که ابتدا مقداری روغن زیتون با سرکه که روی‌شان پاشید، چربی و اسید به طور قابل توجهی از

نخ دندان را برای بهبود سلامت دهان و دندان دست کم نگیرید.

**۲. به مدت حداقل ۳۰ ثانیه دهانشویه استفاده کنید**  
شستشوی دهان با دهانشویه به مدت حداقل ۳۰ ثانیه باعث می‌شود تا تمام دندان‌های شما در معرض خاصیت ضد باکتری مواد قرار بگیرند.

**۳. صبح‌تان را با نوشیدن آب شروع کنید**  
به دلیل چند ساعت خواب در طول شب بدن‌تان دهیدراته شده است، بنابراین بهتر است آب بنوشید، زیرا نوشیدن آب قبل از چای یا قهوه، مغز، روده‌ها و کلیه‌های‌تان را خیلی بهتر می‌داری می‌کند.

**گروه بهداشت و سلامت -** برای بهبود سلامتی نیازی نیست که ساعت‌ها زمان صرف کنید یا قاعده و اسلوب عجیب و غریبی را دنبال کنید. شما می‌توانید در یک دقیقه هم سلامتی‌تان را بهبود دهید.

کافیست موارد قید شده در این نوشتار را به طور منظم و با اختصاص یک دقیقه زمان دنبال کنید.

**۱. نخ دندان را به درستی استفاده کنید**  
با تمرین می‌توانید در زمان کمتر از یک دقیقه نخ دندان بکشید. کناره‌های دندان جایی است که غذا باکتری جمع می‌شود و مشکلات زیادی برای دهان و دندان ایجاد می‌کند. بنابراین استفاده از



در برابر نقص لوله عصبی کمک می‌کند. همچنین منبع مهمی از فیبرهای غذایی است که با افزایش احساس سیری و جلوگیری از بیوست کمک می‌کند.

**۴- تقویت ایمنی و محافظت از سلول‌ها**  
شاه بلوط به تقویت ایمنی بدن و محافظت از سلول‌ها نسبت به سایر آجیل‌ها ممتاز است، زیرا منبع غنی از ویتامین C است که با دارا بودن آنتی‌اکسیدان بسیار قوی در خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد بسیار مهم است و تقریباً هر ۱۰۰ گرم شاه بلوط حاوی ۲۳ میلی‌گرم این ویتامین است. اهمیت این ویتامین برای لته‌ها، دندان‌ها و رنگ‌های خونی کاملاً مشهور است.

نوع خام و بدون پوست آن تقریباً ۸ حاوی گرم فیبر است. مشهور است که فیبر با کاهش جذب کلسترول اضافی در روده به کاهش سطح کلسترول در خون کمک می‌کند.

از آنجا که شاه بلوط، مانند سایر آجیل‌ها یک منبع غنی از اسیدهای چرب اشباع نشده مانند اسید اولئیک است، تحقیقات اهمیت این اسیدهای چرب را در کاهش سطح کلسترول "LDL" و افزایش سطح کلسترول خوب "HDL" در بدن ثابت کرده است. شاه بلوط به عنوان یک منبع شاه بلوط منبعی سرشار از فیبر غذایی است، به طوری که هر ۱۰۰ گرم نوع اروپایی و کبابی آن حاوی حداقل ۵ گرم فیبر است، در حالی که

**فواید بی نظیر شاه بلوط برای سلامتی**

**۱- کاهش وزن:**  
بسیاری از مطالعات نشان داده است که بین خوردن شاه بلوط و کاهش وزن رابطه وجود دارد. یک مطالعه نشان داد این آجیل به شما کمک می‌کند تا اشتها را خورده‌ی میان وعده بین

**مهمترین مزایای شاه بلوط برای سلامتی**

داراست. همچنین حاوی مقادیری ویتامین C است.

**گروه بهداشت و سلامت -** شاه بلوط یکی از محبوب‌ترین انواع آجیل‌ها و سرشار از مواد مغذی و مفید برای بدن انسان است. شاه بلوط یکی از محبوب‌ترین انواع آجیل‌ها مفید برای بدن انسان است و به مناطقی که در آن‌ها کشت می‌شود، انواع مختلفی از آن وجود دارد. این محصول در جنگل‌های کوهی ترکیه، چین، ژاپن، اروپا و آمریکای شمالی وجود دارد. طبق مطالعات انجام شده، ۱۰ دانه (۸۴ گرم) از نوع شاه بلوط سوخاری اروپا حاوی تقریباً ۲۰۶ کالری و ۲۴ گرم کربوهیدرات است. شاه بلوط همچنین غنی از بسیاری از مواد مغذی مفید مانند پتاسیم و کلسیم و بسیاری

# دکه مطبوعات

بافت تاریخی بندرنگار در انتظار جهانی شدن

سفرهای دریایی نوروز ۱۴۰۰

تاکید بر توسعه خدمات شهری، آداب‌های کیش، رفاه عمومی و جلب رضایت مردم

بازگشت به پاییز سیاه

مصاف دشوار مردم با کرونا

تلاش برای احیای پر جام

مستاجران را تنها نگذارید

## عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران: استفاده از مواد قندی علت اصلی پوسیدگی دندان است

درمان‌های دندانپزشکی وجود دارد. او بیان کرد: در عالم باعث پیشرفت پوسیدگی‌های دندان می‌شود، اول عدم رعایت بهداشت دهان و دندان و مصرف مواد قندی مثل شربت و شیرینی و شکلات و موادی که می‌توانند به مواد قندی تجزیه شوند، مثل کربوهیدرات‌هایی که در

دهان تجزیه می‌شوند و به مواد قندی تبدیل می‌شوند، دوم باکتری‌هایی که باعث ایجاد پوسیدگی دندان می‌شوند و از گلوکز برای فعالیت‌های خودشان استفاده و اسیدی تولید می‌کنند که این اسید، بافت دندان را تخریب می‌کند. این متخصص دندانپزشکی تریمی و عضو هیئت علمی دانشگاه

دهان تجزیه می‌شوند و به مواد قندی تبدیل می‌شوند، دوم باکتری‌هایی که باعث ایجاد پوسیدگی دندان می‌شوند و از گلوکز برای فعالیت‌های خودشان استفاده و اسیدی تولید می‌کنند که این اسید، بافت دندان را تخریب می‌کند. این متخصص دندانپزشکی تریمی و عضو هیئت علمی دانشگاه

## ۷ عادت تعجب آوری که عاقبتشان، دیابت است!

دارد که انسولین تولید می‌کند و به تنظیم قند خون کمک می‌کند. در کنار خوردن غذاهای غنی از ویتامین دی مانند شیر با غلات غنی شده از مکمل‌ها نیز استفاده کنید.

بی‌تحریکی: یک مطالعه دانشگاه پیتزبورگ دریافت که هر ساعت نشستن در مقابل تلویزیون خطر ابتلا به دیابت را تقریباً ۴ درصد افزایش می‌دهد. وزن اضافی شکم با کاهش حساسیت به انسولین، به طور قابل توجهی خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد.

صرف نظر کردن از صبحانه: خودداری از صرف صبحانه نه تنها نتیجه معکوس دارد و تا پایان روز شما را حرص و گرسنه می‌سازد، بلکه می‌تواند دیابت کامل را برای دیابت نوع ۲ ایجاد کند. هنگامی که بدن خود را از غذا محروم می‌کنید، سطح انسولین مختل می‌شود، و کنترل قند خون سخت تر است.

به التهاب منجر می‌شود که در نهایت منجر به مقاومت به انسولین می‌شود. غذاهایی مانند ماست، کلم تند و برخی از پنی‌ها را برای افزایش پروبیوتیک مصرف کنید.

استفاده از ظروف پلاستیکی در مایکروویوها: گرم کردن غذاهای منجمد در ظروف پلاستیکی می‌تواند مایکروویوها قرار می‌گیرند، خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد. مواد شیمیایی مورد استفاده در بسته بندی‌های پلاستیکی منجر به افزایش خطر مقاومت به انسولین، و افزایش فشار خون می‌گردد.

عدم دریافت کافی نور خورشید: بر اساس یک مطالعه اسپانیایی جدید، افراد مبتلا به کمبود ویتامین دی مصرف نظر از وزن آنها احتمالاً دیابت نوع ۲ و پیش دیابت دارند. محققان بر این باورند که ویتامین آفتاب نقش مهمی در عملکرد مناسب لوزالمعده (پانکراس) شما

# کیش نوش

## تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱