

فرفیده پناه گروه بهداشت و سلامت- آگاه‌بودن نسبت‌به دلایل احتمالی و ویژگی‌های درد در دست چپ می‌تواند کمک‌تان کند بفهمید بدن شما به چیزی در حال واکنش نشان‌دادن است و تصمیم بگیرید لازم است به پزشک مراجعه کنید یا نه.

درد، ضعف و بی‌حسی دست چپ دلایل متعددی می‌تواند داشته باشد. در ادامه به ویژگی‌های در دست چپ می‌پردازیم که با درد در قفسه سینه همراه نیست:

. درد می‌تواند ممکن است از آسیب

در قسمتی دیگر به بازوی چپتان برسد، مثلاً از آسیب مع یا دست، ترومایی مثل افتادن از جایی، تصادف یا حادثه ورزشی. این موارد از علت‌های شایع آسیب دست هستند.

نورویاتی اعصاب محیطی عبارتی گسترده است که برای عوارضی به کار می‌رود که در آنها عصب‌های سیستم عصبی محیطی دچار آسیب می‌شوند. این عصب‌ها می‌توانند شامل عصب‌هایی شوند که در بازو و دست قرار دارند و درد و بی‌حسی در این ناحیه ایجاد می‌کنند. تنگی کانال گردن شامل باریک شدن کانال نخاعی در گردن می‌شود که به عصب‌ها فشار وارد کرده و موجب درد و ضعف در دست‌ها خواهد شد.

گروه بهداشت و سلامت- شلیل به خاطر محبوبیت بالا در کنار مصرف تازه‌برای تهیه‌مرباها و آبمیوه‌های ملس و طبیعی بسیار پرکاربرد می باشد. یکی از دلایل شهرت این میوه طعم شیرین خاص و ملائمی که آن را متفاوت می کند. به همین خاطر که توسط بسیاری از مردم این میوه مورد پسند بوده و جایگاه خاص خود را در بازار دارد.

درمان کم خون: یکی از میوه هایی که برای رفع مشکل کم خونی پیشنهاد می شود شلیل می باشد. اما همانطور که گفتیم این میوه مقدار آهن قابل ملاحظه‌ای نداشته که تاثیر بسزا برای این مشکل داشته باشد. اما آهن جذب آهن در بدن وجود ویتامین C اهمیت داشته که در شلیل به میزان زیادی یافت می شود. بنابراین شلیل نه تنها میوه ای نشاط آور بوده بلکه با رفع مشکل کم خونی کمک با افزایش قوای روحی و جسمی می کند.

آنتی اکسیدان فراوان: یکی از مهم‌ترین خواص شلیل، وجود ویتامین

. گردش خون ضعیف به یک اختلال در جریان خون گفته می‌شود. مثلاً فشار روی دست می‌تواند گردش خون در این ناحیه را محدود کند و باعث بی حسی و گزگز و یا درد شود. اضطراب هم می‌تواند درد ایجاد کند. وقتی عارضه دیگری علت درد در دست چپ است، اضطراب می‌تواند این درد را تشدید کند. اغلب، یکی از اولین علامت‌های یک حمله قلبی، درد ناگهانی در بازوی چپ است که در عرض یکی دو دقیقه به شدت بدتر می‌شود.

آنزیم زمانی رخ می‌دهد که قلب به اندازه کافی اکسیژن دریافت نمی‌کند. آنزیم می‌تواند موجب درد در بازوی چپ شود که اغلب به درد در شانه، گردن و کمر و یا احساس ناراحتی در فک همراه است.

درد بازوی چپ می‌تواند نشانه بورسیت شانه نیز باشد که معمولاً علت آن استفاده زیاد از مفصل شانه است. اگر بورس (کیسه مایع مفصلی) مورد ضربه مستقیم قرار بگیرد یا دچار عفونت بشود می‌تواند درد دست ایجاد کند.

. تاندونیت اغلب در اثر استفاده

زیاد و مکرر از مفصل به وجود می‌آید.

تاندونیت شانه یا آرنج می‌تواند علت

درد در بازوی چپ باشد.

سایر علت‌ها
هرنی یا بیرون‌زدگی دیسک
هرنی یا بیرون‌زدگی دیسک

ایجاد درد در دست چپ را جدی بگیرید!

■ **درد دست چپ بدون درد قفسه سینه می‌تواند با دلایل زیادی مرتبط باشد، از جمله آسیب دست و آسیب عصب؛ اما دردی غیر معمول یا ناگهانی در دست چپ می‌تواند علامت مشکل پزشکی جدی‌تری باشد، مثلاً آسیب که نیاز به درمان دارد یا در موارد بدتر، اثر یک حمله قلبی.**

بسیار متداول بوده و زمانی است که یک دیسک دچار آسیب می‌شود یا از جای خود بیرون می‌زند. هرنی دیسک معمولاً کسانانی را درگیر می‌کند که ساعت‌های طولانی پشت میز می‌نشینند یا وسایل سنگین را به خودشان وارد می‌کنند. هرنی دیسک در هر سنی می‌تواند اتفاق بیفتد؛ اما معمولاً در بزرگسالی شروع می‌شود و اغلب تا زمانی که علائم تشدید نشود خودش را نشان نمی‌دهد. وقتی یک دیسک بیرون‌زده به عصب دست چپ فشار وارد می‌کند، دچار درد و بی حسی و گزگز در دست چپ خواهید شد.

شانه یخ‌زده
شانه یخ‌زده در بسازوی چپ عارضه‌ای است که در آن یک یا هر دو شانه، گرفته و دردناک شده و به‌سختی حرکت می‌کنند. اگر دچار شانه یخ‌زده باشید، در دست چپ و شانه چپان درد دارید و نمی‌توانید برای انجام

کارهایشان بازوی چپشان را حرکت بدهید یا روی سمت چپ پدنتان بخواهید یا حتی تیشرتان را بپوشید. خوشبختانه می‌توانید با گرم‌درمانی یا ماساژدرمانی تا حدود زیادی این عارضه را کنترل یا حتی درمان کنید.
سنדרم خروجی قفسه‌سینه (TOS)
سندرم خروجی قفسه سینه باعث درد یا بی‌حسی در گردن، بازو، شانه و دست می‌شود. این سندرم مربوط به اختلالاتی است که طی آن عروق خونی یا اعصابی که از فضای خروجی قفسه سینه عبور می‌کنند تحت فشار قرار می‌گیرند و این فشار باعث ایجاد درد در شانه‌ها و گردن و دست و انگشتان می‌شود.

سندرم خروجی قفسه سینه باعث درد یا بی‌حسی در گردن، بازو، شانه و دست می‌شود. این سندرم مربوط به اختلالاتی است که طی آن عروق خونی یا اعصابی که از فضای خروجی قفسه سینه عبور می‌کنند تحت فشار قرار می‌گیرند و این فشار باعث ایجاد درد در شانه‌ها و گردن و دست و انگشتان می‌شود.

شلیل؛ میوه ای لذت بخش برای فصل گرما

شلیل بوده که در فصل تابستان به خوراک کمتسر و جلوگیری از افزایش وزن کمک می‌کند. ضمن اینکه با شلیل کالری و چربی چندانی مصرف نخواهید کرد. به جای خوردن تنقلات چرب که هضم آنها نیز در گرما مشکل بوده، شلیل را با فیبر فراوان و بدون چربی مصرف کنید.

پوست زینتاری داشته

باشید: علاوه بر ویتامین C که به سلامتی پوست شما کمک می‌کند، عنصر منیز تاثیر بسزایی دارد. مندی، که در شلیل موجود بوده و رشد سلول‌های لایه دوم و بیرون پوست را ممکن می‌کند. تولید کلژن و جلوگیری از پیری پوست از دیگر فرایدهای آن است. مصرف مس حاصل می‌شود. همچنین ویتامین B7 و A خطرآتورافیت راکاهش داده و موجب تغذیه پوست می‌شوند.

دوران بارداری بهتر: بسیاری از زنان باردار دچار فشار خون بالا شده که این امر در زمان زایمان همراه با خطر برای کاهش فشار خون معمولاً مصرف میوه‌ها و سبزیجاتی که حاوی پتاسیم بوده، پیشنهاد می‌شود. با بهره مندی از خاصیت شلیل به واسطه پتاسیم موجود دوران بارداری راحت و بی‌دغدغه‌سیری کنید.

عمر طولانی تر: آنتی اکسیدان

های موجود در شلیل بر اساس آزمایش‌های روی حشرات، به بقای بیشتر کمک می‌کنند. در واقع اثر خواص شلیل روی کاهش استرس اکسیداتیو و مدیریت متابولیسم گلکز برای دانشتن عمری بیشتر مفید می‌باشد. به طوری کلی مصرف میوه‌های مناسب هر فصل امکان بروز مرگ و میر را کاهش می‌دهد.

کاهش امکان ابتلا به دیابت:

بهره مندی از خاصیت شلیل را برای پیشگیری از بروز دیابت‌با توجه به ترکیبات فنی موجود پیشنهاد می‌کنیم. همچنین کربوهیدرات موجود در این میوه باعث افزایش شدید قند خون در بدن مبتلایان به دیابت نمی‌شود. در واقع کربوهیدرات شلیل سالم بوده و برای سلامت بیماران دیابتی مصرف به اندازه آن مفید خواهد بود.

تنظیم فشارخون: اگر بخواهیم یکی از غنی‌ترین میوه‌ها به لحاظ سطح پتاسیم را معرفی کنیم، آن میوه شلیل خواهد بود. پتاسیم این میوه دیواره رگ‌های خونی را شل کرده و در نتیجه فشارخون را پایین می‌کند. در کنار داروهای فشارخون به عنوان مکمل استفاده از خاصیت پتاسیم در شلیل را توصیه می‌کنیم.

افزایش سلامت قلب: آنتی

اکسیدان های موجود در ویتامین C

بهداشت و سلامت

سه شنبه ۱۷ مرداد ۱۴۰۲، ۲۱ محرم ۱۴۴۵، ۸ آگوست ۲۰۲۳، شماره ۴۲۷۱، صفحه ۹



اگر دچار شانه یخ‌زده باشید، در دست چپ و شانه چپتان درد دارید و نمی‌توانید برای انجام کارهایتان بازوی چپتان را حرکت بدهید یا روی سمت چپ بدنتان بخوابید یا حتی تیشرتان را بپوشید.

سینه است	احساس می‌شود
. درد همراه با عرق که با استراحت کمتر نمی‌شود	. مشکل در نفس استفرغ
. درد و تورم شدید	احساس گیجی یا سبکی در سر
عدم توانایی در حرکت نرمال	. اگر این علائم را دارید باید هر چه سریع‌تر خود را به اورژانس برسانید.
. به‌سختی می‌توانید کف دستتان را بالا و پایین بچرخانید	چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنید؟
دردی که بعد از استراحت و کمپرس سرد و بالا نگه‌داشتن دست هم برطرف نمی‌شود	. اگر درد بازو، شانه یا آرنجتان ناشی از یک ضربه جدی است
افزایش قرمزی و تورم و ناراحتی در ناحیه آسیب	. درد ناگهانی در دست، سینه یا پشت که همراه با احساس فشار در

تابع، ساخت‌بافت سلولی را در بدن میزان فیبر درصد قابل ملاحظه‌ای از نیاز بدن شما جهت کاهش کلسترول بد را

تأمین می‌کند.

مبارزه با عفونت‌ها در بدن: همانطور که گفتیم فراوانی ویتامین C از خواص شلیل بوده که این ماده به بازسازی ویتامین E در بدن کمک می‌کند. ویتامین E و طیفه نابودی رادیکال های آزاد و افزایش سطح ایمنی در بدن را بر عهده دارد. همچنین ویتامین A از خاصیت‌های شلیل که کمک به کاهش عفونت‌های بدن می‌کند. این ویتامین علاوه بر تقویت دیواره سلولی، غشاهای مخاطی را در برابر هجوم باکتری‌ها حفظ می‌کند.

سلامت سلول‌ها: همانطور که گفتیم از ویتامین‌های موجود در شلیل ویتامین A بوده که ارتباط بین سلولی را ممکن می‌کند. در واقع با کمک به رشد سلول‌های



۱۰۰ سهم با نام عادی ۱۰۰۰۰ ریالی که تماماً^۱ به وجب گواهی شماره ۱۰/۱۷۹۰۱/۱۴۰۲/۷۹۰۱/۱۴۰۲ بانک ملی ایران شعبه جزیره

کیش به حساب شرکت واریز گردیده است.

۴-مدت اعتبار شرکت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود.

۵-مدیران عامل و رئیس هیئت مدیره آقای محمد حسین ساحلی با کد ملی ۰۸۹۹۹۱۰۲۲۱۸ به سمت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره آقای امین ایوبی بینوندی با کدملی ۰۲۸۶۰۰۳۶۹۰۰ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و خانم الهام ساحلی با کد ملی ۰۸۷۰۵۵۱۹۷ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۶-دائرنگان حق امضاء: کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور و بانکی و سایر نامه‌های عادی و اداری با امضای آقای محمد حسین ساحلی به تنهایی همراه مهر شرکت معتبر می‌باشد.

۷-اختیارات مدیر عامل: طبق مفاد اساسنامه.

۸-اولین بازرسان: خانم عالیه میان‌دی به شماره ملی ۰۲۲۸۱۰۸۲۹۸۱ به عنوان بازرس اصلی و خانم طاهر بیگم حسینی به شماره ملی ۰۵۷۹۸۲۲۱۴ به عنوان بازرس علی‌البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.
۹-روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش بعنوان روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی‌های شرکت انتخاب گردید.
شیما فرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکت‌ها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

۱۰۰ سهم با نام عادی ۱۰۰۰۰ ریالی که تماماً^۱ به وجب گواهی شماره ۱۰/۱۷۹۰۱/۱۴۰۲/۷۹۰۱/۱۴۰۲ بانک ملی ایران شعبه جزیره

کیش به حساب شرکت واریز گردیده است.
۴-مدت اعتبار شرکت:از تاریخ ثبت بمدت نامحدود .

۵-مدیران شرکت:آقای پردرام شریفی به شماره ملی ۰۱۶۷۱۰۲۴۶۰۲ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره ،آقای پرهام شریفی به شماره ملی ۰۰۳۶۹۹۲۰۶۵۰ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و آقای رضا صبوری به شماره انتخاب شدند.

۶-دائرنگان حق امضاء:کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک ،سفته ،بروات ،قراردادها و عقود اسلامی و سایر نامه های عادی و اداری با امضای مدیر عامل یا رئیس هیئت مدیره هر یک به تنهایی همراه مهر شرکت معتبر می باشد.

۷-اختیارات مدیر عامل: طبق مفاد اساسنامه.

۸-اولین بازرسان:آقای علی هوشمنددی به شماره ملی۰۰۲۰۰۷۴۶۰۲۰۰ به عنوان بازرس اصلی و آقای یاسین ابول پور به شماره ملی ۰۱۷۰۹۱۲۰۲۴۶۰۲ به عنوان علی البدل برای مدت یک سال انتخاب شدند.

۹-روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش بعنوان روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

شیما فرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکت‌ها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

۰۰۴۱۹۵۵۶۰ (خارج از اعضاء) به سمت مدیر عامل ،آقای حجت فرصتی با کد ملی ۰۰۴۲۸۹۹۵۰۴ به نمایندگی از شرکت سرمایه گذاری و انبوه سازی پارس میکا با شناسه ملی ۰۰۲۲۱۴۸۱ (به سمت رئیس هیئت مدیره ،آقای مسعود مفاخر با کد ملی ۰۰۵۴۰۸۷۸ (به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و آقای علیرضا ایمان با کدملی ۰۰۲۶۵۶۳۱۳ (به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.

۳-کلیه اسناد و اوراق تعهد آور از قبیل چک ،سفته ،بروات و عقود اسلامی و مکاتبات اداری با امضای ثابت مدیر عامل همراه مهر شرکت معتبر می باشد.

شیما فرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکت‌ها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

وجیده امیرزاده مشاور بیمه‌ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ

