گوناگون

ایران پرچم‌دار مبارزه با مواد مخدر در جهان معرفی شد

معاون مقابله با عرضه و امور بین الملل ستاد مبارزه با مواد مخدر گفت: ایران به عنوان پرچمدار مبارزه با مواد مخدر در جهان معرفی شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا: ناصر اصلانی در جمع خبرنگاران با بیان اینکه در جلسه شورای هماهنگی استان سیستان و بلوچستان، کمیته‌های ۵ گانه اقدامات خود را در عرصه مقابله، فرهنگی و پیشگیری اعلام کردند و در این جلسه سه مصوبه داشتیم، وی ادامه داد: مشکلات از دوگانه مرکز درمان ماده ۱۶ که به سیاه استان واگذار شده را با کمک استاندار حل خواهیم کرد تا طرف یک ماه آتی با حضور دبیر کل ستاد مبارزه به مواد مخدر کشور افتتاح شود.

معاون مقابله با عرضه و امور بین الملل ستاد مبارزه با مواد مخدر در خصوص افزایش همکاری‌های بین‌المللی برای مبارزه با مواد مخدر اظهار کرد: امروز ایران به عنوان اولین کشوری است که در بحث مواد مخدر، به عنوان پرچمدار مبارزه با مواد مخدر جهان معرفی شد.

وی خاطر نشان کرد: این معرفی شدن مستلزم این است که سازمان ملل و کسانی که وظیفه انسانی دارند و به دنبال حفظ کرامت انسانی هستند در این راه کمک کنند، اما متأسفانه این اتفاق نمی‌افتد و امروز ایران به تنهایی در مقابل بزرگترین تولیدکننده مواد مخدر در منطقه که افغانستان است، ایستادگی می‌کند.

اصلانی عنوان کرد: ایران علیرغم اینکه وظیفه مبارزه ناخلی را دارد، وظیفه مبارزه با تراژیت را نیز عهده دار است و ما نمی‌توانیم از این معضل غافل شویم و دستور رهبری این است که مبارزه کنیم.

هورمون رشد یا سوما خطری برای سلامت در باشگاه های بدنساز

کارشناس تحقیق و توسعه معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: در باشگاه های بدنسازی هورمون رشد یا سوما ورزشکاران را با خطرات جدی در حوزه سلامت روبرو کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، فاطمه سلطانی افزود: هورمون رشد هورمونی است که توسط غده هیپوفیز در مغز ترشح شده و در رشد دوران کودکی و متابولیسم پروتئینها، کربوهیدراتها و لیپیدها تاثیر دارد.

وی ادامه داد: استفاده های تایید شده این هورمون در کشورهای مختلف کوتاه‌گون است اما معمولاً برای درمان کوتاهی که از کمبود این هورمون در بدن رتج می برند، رشد نامتناسب در اثر نارسایی کلیوی، ستدروم ترنر و کودکانی که با وزن پایین به دنیا آمده اند و تا دو سالگی نتوانسته اند رشد مناسبی داشته باشند، استفاده می شود.

سلطانی با اشاره به اینکه این دارو در بعضی موارد خاص و با تایید پزشک برای تحریک رشد قدی کودکان تیز مصرف می شود، گفت: علاوه بر این موارد مصرف هورمون رشد به دلیل داشتن اثرات بیولوژیکی متعدد، در بسیاری از موارد پزشکی دیگر تیز مورد مصرف قرار می گیرد مانند: سوختگی ها، سیستیک فیبروزیس، مشکلات باروری، بیماری های التهابی روده، یوکی استخوان و ستدروم داون. استفاده از این دارو در افراد بزرگسال سالم در هیچ کشوری تایید نشده است.

وی افزود: بسیاری از ورزشکاران توسط مربیان خود، جهت ارتقای قدرت بدنی، تشویق به استفاده از این هورمون می شوند که این مساله تبعات متفی خاص خود را دارد. از جمله این تبعات می توان به ابتلا به دیابت، فشار خون، برخی از انواع سرطان، ستدروم کاریل تانل، احتباس مایعات و ورم در دست ها و پاها، دردهای مفصلی و ماهیچه‌ای، بزرگ شدن بافت سینه در مردان، خوتریزی هنگام دفع، مشکل دفع ادرار، سختی در تنفس، ریزش مو و اختلالات خلقی مانند افسردگی، اضطراب، پرخاشگری، خستگی دائمی و کابوسهای شبانه اشاره کرد. استفاده بیش از حد از این دارو حتی می تواند موجب تتنتج و کما در فرد مصرف کننتده شود.

همه چیز درباره «آب مروارید» و راه‌های درمان آن

بسیاری از افراد بر این باورند که ابتلاء به کاتاراکت یا آب مروارید نتیجه افزایش سن اتفاق می‌افتد. این بیماری با اینکه در سنین سالمندی شایع‌تر است اما گاهی آسیب‌های چشمی بیماری‌های متابولیکی و یا حتی اشعه‌های مضر ممکن است سبب ابتلای فرد به کاتاراکت در سنین قبل از سالمندی گردد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، زمانی که تور به عدسی کدر شده چشم می‌تابد به شکل یک دانه مروارید داخل چشم دیده می‌شود به همین دلیل این بیماری آب مروارید نامیده می‌شود. تیره و کدر شدن عدسی چشم سبب بیماری کاتاراکت یا آب مروارید می‌شود به طوری که فرد تمام اجسام را در اطراف خود به طور مبهم و کدر مشاهده می‌کند. یکی از راه‌های درمان کاتاراکت پس از تشخیص و تأیید پزشک عمل جراحی است. اما علائم کاتاراکت چه مواردی است:

_تاری دید
_کاهش دید در شب
_دوبینی در یک چشم
_تغیر شفاف و کمرنگ بودن تمام رنگ‌ها
_تغییر مکرر نسخه عینک

پس از تشخیص پزشک جراحی، شایع‌ترین درمان کاتاراکت است که با یک برش کوچک، عدسی چشم را با عدسی مصنوعی جایگزین می‌کنند.

***مراقبت‌های بعد از جراحی**

بنابر اعلام مرکز تحقیقات سالمندی، مراقبت‌های پس از جراحی از اهمیت فراوانی برخوردار است. احساس خارش چشم بعد از جراحی آب مروارید طبیعی بوده و بیمار باید از خاراندن، مالش و فشار دادن چشم خودداری کند. ممکن است در روزهای ابتدایی پس از جراحی، چشم‌ها اندکی به تیر حساسیت نشان دهند که این موضوع نیز به مرور برطرف می‌شود. همچنین خم شدن ناگهانی و برداشتن اجسام سنگین پس از عمل جراحی می‌تواند سبب آسیب به چشم‌ها شود. رعایت نکات توصیه شده توسط پزشک متخصص در کوتاه شدن دوره نقاهت پس از جراحی بسیار مؤثر بوده و در صورتی که چشم جراحی شده به عفونت التهاب یا خوتریزی مبتلا شد، بهترین راه مراجعه به پزشک است.

یک جرعه کتاب

قلعه‌حیوانات
نویسنده: جرج اورول
مترجم: حمیدرضا بلوچ
انتشارات: مجید

پیام آشنا: «قلعه حیوانات» یکی از آثار ماندگار و شاخص «جورج اورول» نویسنده و روزنامه‌نگار انگلیسی است. این رمان که در طول جنگ جهانی دوم نوشته شده و به‌طور غیرمستقیم اشاره به شرایط حاکم بر شوروی سابق دارد، به علت روابط خوب انگلیس و شوروی در آن زمان، موفق به دریافت مجوز نشد، ولی بالاخره در سال ۱۹۴۵ در انگلستان منتشر و در اواخر دهه ۱۹۵۰ به شهرت رسید.

حیوانات مزرعه آقای جونز در اقدامی انقلابی او را از مزرعه بیرون می‌کنند و خود اداره آن را به دست می‌گیرند تا برابری و رفاه و آسایش را برای حیوانات مزرعه فراهم کنند. رهبری این جنبش را گروهی از خوک‌ها به عهده می‌گیرند اما طولی نمی‌کشد که آنها هم به رهبری خوکی به اسم «ناپلئون» شروع به بهره‌کشی از حیوانات دیگر می‌کنند و مشکلات جدید به وجود می‌آید.

اورول با نگارش «قلعه حیوانات» از استبداد طبقهٔ حاکم شوروی انتقاد سختی کرد.

او معتقد بود نظام شوروی به یک دیکتاتوری تبدیل شده است. در این رمان، انقلاب حیوانات مزرعه، نماد انقلاب کارگری بر ضد نظام سرمایه‌داری و سرنوشت آن است.

۹۷ درصد دانش آموزان گرفتار اعتیاد نشده‌اند

سخنگوی ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور گفت: بالغ بر ۹۷ درصد دانش آموزان به سمت اعتیاد نرفته‌اند و گرفتار آن نشده‌اند، اما یک نفر هم برای ما زیاد است و خط قرمز ما مدرسه و دانش آموزان هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از قارس، سردار منتظرالمهدی درباره راهکارهای کاهش مصرف مواد مخدر در کشور گفت: سوداوری مواد مخدر در سال‌های پیش حائز اهمیت بوده و در سال‌های آینده نیز خواهد بود؛ چراکه این سوداوری آنقدر زیاد است که به راحتی سوداگران از آن منصرف نخواهند شد. وی ادامه داد: سال گذشته حدود ۸۵۰ تن انواع مواد مخدر در کشور کشف شد که ۶۸۵ تن آن حاصل تلاش سبزپوشان سخت کوش نیروی انتظامی بوده است که در این راه ۱۷ شهید فقط در سال گذشته دادند.

سخنگوی ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور با تاکید بر اینکه مبارزه بی‌امان با سوداگران مواد مخدر کماکان در دستورکار قرار دارد و افتراقی که در این حوزه مسئولیت دارند به درستی به وظایفشان عمل می‌کنند.

سردار منتظرالمهدی افزود: ۸۵۰ تن نیز که سال گذشته کشفیات مواد مخدر در کشور بوده است، شاید ۱۰ درصد تولید مواد مخدر کشور افغانستان باشد که متأسفانه بخشی از تولید این مواد نیز به کشور می‌رسد. وی ادامه داد: ۷۵ درصد کشفیات مواد مخدر در همان مبدأ و مرزهای شرقی کشور اتفاق می‌افتد.

سخنگوی ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور اظهار کرد: متأسفانه تنوع مواد مخدر روزبه‌روز افزایش می‌یابد و هر روز به یک اسم و یک شکل توزیع می‌شود.

سردار منتظرالمهدی خاطرنشان کرد: ما دو ایستگاه مهم برای پیشگیری از مواد مخدر داریم که ایستگاه خانواده و مدرسه است. ما با پدیده پدران غایب در خانواده مواجهیم که برای به دست آوردن نان و کسب پول حلال مجبور هستند چند شیفت کار کنند، ولی از سوی دیگر یک خلاء ایجاد می‌شود که پدر در خانواده نیست و باید مادران را توانمند کنیم. مادران عزتمند شوند و اعتماد به نفس آنها بالا برود تا بتوانند خلاء پدران را جبران کنند. وی بیان کرد: ارتباط پدر با فرزندان بسیار مهم است، به خصوص ارتباط پدر با فرزندان دختر که محبت به این فرزندان باید در سن ۶ تا ۱۲ سال بیشتر باشد و والدین با آنها صحبت کنند. آنها را در آغوش بگیرند و بپوسند؛ چراکه بسیار در رشد فرزندان تاثیر گذار است.

سخنگوی ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور اظهار کرد: امروز وقتی که ماد دختران ۲۰ ساله‌ای که درگیر آسیب‌های اجتماعی هستند صحبت می‌کنیم، این خلاء روانی، عاطفی و کمبود ارتباط دختر با پدر مطرح می‌شود. سردار منتظرالمهدی تصریح کرد: در مدرسه هم آموزش‌ها و مهارت‌های ده‌گانه‌ای که باید به دانش‌آموزان ارائه شود، مطرح است که مهم‌ترین آن تاب‌آوری است؛ یعنی باید به گونه‌ای عمل کنیم که فرزندان ما در مقابل هر گونه آسیب اجتماعی به خصوص مواد مخدر قدرت نه گفتن را داشته باشند و این موضوع با آموزش اطلاع‌رسانی و آگاهی انجام شود. وی افزود: ما ارتباط خیلی خوبی با آموزش و پرورش داریم و برای معلمان و دانش‌آموزان کارگاه‌های آموزشی می‌گذاریم و خط قرمز ما کودکان و مدرسه در موضوع مواد مخدر است. سخنگوی ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور اظهار کرد: یکی از مولفه‌های مهم در ورود به آسیب‌های اجتماعی، عدم نشاط اجتماعی و تخلیه هیجانی مثبت است. چرا باید در ورزشگاه‌های ما بسته باشد و در محلات هنگامی که زمین فوتبالی احداث می‌شود، تنها دو ساعت بتوان از آن استفاده کرد و در باقی ساعات شبانه‌روز در آن بسته می‌شود. در ورزشگاه‌ها، زمین‌های ورزشی محلات و حتی مدارس باید باز باشد تا جوانان ما بتوانند از آن استفاده کنند و انرژی خود را به صورت مثبت تخلیه کنند.

سردار منتظرالمهدی تاکید کرد: آن چیزی که ما امروز از آن غافل هستیم نشاط اجتماعی است که باید به آن توجه بیشتری شود. وی در پاسخ به پرسشی مبنی بر اینکه آیا مصرف ماده مخدر گل در کشور افزایش یافته و سن مصرف مواد مخدر کاهش یافته است، گفت: بالغ بر ۹۷ درصد دانش‌آموزان ما به سمت و سوی اعتیاد نرفته و گرفتار آن نشده‌اند، اما یک نفر هم زیاد است؛ چراکه مدرسه و دانش‌آموزان خط قرمز ما در مبارزه با مواد مخدر هستند

سخنگوی ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور اظهار کرد: متأسفانه تبلیغات مصرف مواد مخدر در فضای مجازی افزایش یافته است و افرادی که درگیر مواد مخدر از جمله حشیش، گل و مارجوانا می‌شوند، ۴۰ درصد آنها اطلاع ندارند این مواد خطری دارد و در آینده آنها را گرفتار می‌کند. سردار منتظرالمهدی افزود: مواد مخدر صنعتی جدید بلافاصله پس از دو یا سه بار مصرف، موجب می‌شود که به آن اعتیاد بیابند. وی ادامه داد: مواد مخدر صنعتی جدید به دلیل ایجاد دیوامین در مغز اعتماد به نفس را بالا می‌برد، نشاط کاذب می‌دهد، اما پس از چند بار مصرف خلاءهایی را ایجاد می‌کند که موجب می‌شود قدرت مقاومت شود و مواد مخدر را به صورت ترکیبی استفاده کند.

سخنگوی ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور اظهار کرد: در قضای اندیشه‌ای جهان امروز قدرت از آن کسانی است که از سازوکارهای نوین استفاده کنند. ما باید پیشگام در پیشگیری باشیم و باید به درستی از آن استفاده کنیم و جلوی سوءاستفاده از آن را بگیریم.

تازه‌های سلامت

اگر اغلب سردرد دارید و کم انرژی هستید این ویتامین ها را مصرف کنید

اکثر ما فکر می کنیم که این نشانه ها نتیجه کار سخت است. اما آنها همچنین می توانند ناشی از سطح پایین منیزیم و ویتامین K در بدن شما باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، اگر اغلب دچار سردرد، کم انرژی و بی خوابی هستید، شروع به مصرف مواد غذایی زیر کنید.

***منیزیم**

فواید : منیزیم در حداقل ۳۰۰ واکنش شیمیایی مختلف در بدن ما دخیل است. منیزیم کمک می کند تا مواد غذایی را به انرژی تبدیل کرده و پروتئین های جدیدی از اسیدهای آمینه ایجاد کنند. به همین دلیل است که برای از بین بردن اضطراب، استرس و مبارزه با خستگی استفاده می شود.

منیزیم می تواند از سردردهای مکرر جلوگیری کند و حتی به درمان میگرن کمک کند. کمبود آن باعث کاهش سطح سروتونین، ایجاد عروق خونی می شود و عملکرد عصبی را تحت تاثیر قرار می دهد. سطح پایین منیزیم می تواند منجر به افسردگی و بی خوابی شود.

منابع : رژیم غذایی توصیه شده ۴۰۰ میلی گرم برای مردان ۳۰-۱۹ ساله و ۳۲۰ میلیگرم برای سالمندان است. برای زنان، ۳۱۰ میلیگرم ۳۰-۱۹ و ۳۲۰ میلی گرم برای سالمندان.

منابع بالا برای دریافت دوز روزانه منیزیم:

اسفناج
آجیل
برنج قهوه‌ای
نان (به ویژه نان کامل)
ماهی
گوشت
آووکادو

***ویتامین K**

فواید : ویتامین K پروتئین هایی را تولید می کند که برای توقف خونریزی ولخته شدن خون ضروری است. کمبود آن می تواند خونریزی و کبود شدن بیش از حد ایجاد کند.

سایر مزایای ویتامین K که پیشنهاد شده اند اما به طور کامل از نظر علمی ثابت نشده اند، شامل حفاظت از کلسیفیکاسیون شریان ها و دریچه ها و کاهش خطر بیماری آلزایمر و سرطان پروستات است.

این با ویتامین D همکاری می کند تا کلسیم را به استخوان هدایت کند و به آن کمک کند تا استخوان های شما را قوی تر کند. سطح پایین ویتامین K می تواند منجر به افزایش خطر شکستگی شود.

منابع : مقدار روزانه توصیه شده برای ویتامین K بسته به سن، جنس و وزن متفاوت است. با این حال، یک راهنمای ساده برای بزرگسالان ۰.۰۰۱ میلی گرم ویتامین K برای هر کیلوگرم وزن بدن است.

منابع بالا برای دریافت دوز روزانه ویتامین K:

گیاهان مانند ریحان، مریم گلی، آویشن، جعفری، گشنیز، مرزنجوش و پیازچه.
سبزیجات برگ سبز مانند کلم، اسفناج سبزی خردل، چغندر، شلغم و سایر سبزیجات.
سبزیجات براسیکا مانند بروکسل، کلم پیاز، کاکائو و کلم بروکلی
ادویه جات و ترشی جات مانند فلفل هندی، فلفل قرمز، پودر فلفل قرمز و گل کلم.
سایر منابع مهم: مارچوبه، رازیانه، پیاز، بامیه، ترشی، سویا، روغن زیتون و میوه های خشک.

قبل از مصرف مکملهای منیزیم و ویتامین K، توصیه می شود با پزشک خود مشورت کنید، زیرا استفاده بیش از حد از ویتامین و مواد معدنی می تواند عوارض جانبی ایجاد کند و با سایر داروها تداخل پیدا کند. یک رژیم سالم و متعادل می تواند به اندازه کافی منیزیم و ویتامین K برای بدن شما فراهم کند.

باجامعه همراه باشید

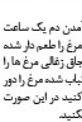
صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، بانوان، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

خانه بازو



دوشنبه ها با میترا انصاری

پیشنهاد اختصاصیِ پیام آشنا

طرز طبخ ماکارونی با طعم انار

حفظ سلامت و ارزش غذایی بعد از پخت و طبخ آن، لذتی دارد که انگار نشدنی است. در این ستون، بر آنیم تهیه یکسری از غذاهایی که اکثریت خانم های گدبانو در طبخ آن مهارت دارند را با تنوع و نگاهی دیگر، بیان کرده و به آن بپردازیم.

• ماکارونی با مرغ اناری

مواد لازم برای ۴ نفر

۱- ماکارونی رشته ای ۳۰۰ گرم
۲- مرغ نصف یک مرغ جوجه ای خرد شده
۳- رب انار ۲ قاشق
۴- نمک و فلفل کمی (فلفل دلخواه)
۵- زنجبیل و دارچین گردی
۶- روغن زیتون ۴ قاشق
۷- فلفل دلمه ای کوچک و نگینی
۸- آلو خورشتی ۸ عدد
۹- شکر ۱ قاشق در صورت تمایل
۱۰- زعفران دم شده ۲ قاشق

طرز تهیه:

ماکارونی را با کمی نمک و روغن بپزیده و آبکش کنید. مرغ را در ظرفی مناسب با رب انار، نمک و فلفل، زنجبیل و دارچین، کمی روغن زیتون، فلفل دلمه ای نگینی با هم مخلوط کنید و به صورت دم نیمه بخار پز کنید و روی تمام مواد شکر بپاشید (شکر دلخواه) ماکارونی را به حالت دم روی شعله روشن قرار دهید و مرغ طعم دار شده را میان کارونی قرار دهید آلو را از هسته جدا کنید و روی مرغ ها بریزید و رویش را با ماکارونی بپوشانید و با پشت قاشق بفشارید تا بخار درون غذا حفظ شود.

حداقل زمان پخت را بعد از بالا آمدن دم یک ساعت در نظر بگیرید. در صورت تمایل مرغ را طعم دار شده را در قر یا هر وسیله دیگر مثل اجاق زغالی مرغ ها را به سیخ بکشید و کباب کنید و کباب شده مرغ را دور تا دور دیس ماکارونی دورچین کنید در این صورت ماکارونی را بیشتر ۱۰ دقیقه دم نکنید.

Alborz.payam@gmail.com

کاوش

۸ هشداری که خبر از بیماری قلبی می دهد

با توجه به آمار مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها، حدود ۶۱۰،۰۰۰ نفر در سال تنها در ایالات متحده از مشکلات مربوط به قلب می میرند. مردان و زنان به علت دلایل مختلفی که با یک شیوه خاص ارتباط دارند، تحت تأثیر بیماری قلبی قرار دارند. با این حال، نشانه‌ها و هشدار های بسیاری وجود دارد که ما را در مورد مشکلات قلب مطلع می کند که باید بیشتر از آن آگاهی داشته باشیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، در این مطلب علائم هشدار دهنده بسیار شایع قلب را جمع آوری کرده ایم که اگر باید به آنها توجه داشته باشید.

۱. درد که به بازو گسترش می یابد

بسیاری از مردان درد در بازوی چپ را تجربه می کنند. در حالی که زنان در یک یا هر دو دست درد مشابه ی را تجربه می کنند. بعضی از زنان نیز گفته اند که قبل از حمله قلبی درد آرام ناگهانی را تجربه کرده اند. این اتفاق می افتد به این دلیل که درد از قلب شما به طناب نخاعی شما منتهی می شود که در آن بسیاری از اعصاب بدن شما هستند و مغز گیج می شود و فکر می کند که بازوی شما درد واقعی است.

۲. سرفه که قطع نمی شود

سرفه ممکن است دلایل مختلفی داشته باشد و همچنین می تواند نشانه ای از بیماری قلبی عروقی باشد. سرفه مداوم که همراه مایع صورتی است که حاوی خون است با نارسایی قلبی بسیار معمول است. با این حال، سرفه یک علامت زیرمجموعه از علامت بسیار جدی تر تنگی نفس است.

۳. اضطراب شدید و غیر عادی

مطالعات متعدد نشان داده است افرادی که از شدت اضطراب در اوایل زندگی خود رنج می برند مستعد ابتلا به بیماری های قلبی هستند. اضطراب می تواند به وسیله ی زندگی بر تنش و یا اختلالات مختلف از جمله اختلال هراس و اضطراب قوبی ایجاد شود. برخی از اثرات اضطراب بر روی قلب شما شامل تاکی کاردی، افزایش فشار خون و کاهش ضربان قلب است.

۴. تورم مچ پا و پاها

هنگامی که قلب شما بمپاژ خوبی ندارد، مایع از رگ های خونی شما به بافت های اطراف می رسد و پاهای شما به سادگی به دلیل گرانش، شایع ترین قسمت های آسیب هستند. این ادم محیطی نامیده می شود و بسیاری از افراد مبتلا به بیماری قلبی این علامت را ندارند. اما هنوز هم، این علامت بسیار رایج در میان بیماران مبتلا به بیماری قلبی است و شما باید به آن توجه کامل داشته باشید.

۵. کاهش اشتها و احساس تهوع

بسیاری از بیماران مبتلا به بیماری قلبی، کمبود اشتها و یا حالت تهوع را نشان می دهند. دلیل این امر، ایجاد مایع در اطراف کبد و روده است که باعث هضم مناسب می شود. این علائم معمولا با درد شکم همراه هستند و اگر همه آنها را با هم تجربه کنید، باید بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

۶. بثورات پوستی یا لکه های غیر معمول

۲ پروژه تحقیقاتی جداگانه که توسط مجله آلرژی و ایمونولوژی بالینی و مجله دانشکده قلب و عروق آمریکا انجام شده است نشان داد که اکزما و زوناژ از عوامل خطر بیماری قلبی هستند. افرادی که اکزما داشتند، ۴۸٪ احتمال ابتلاء به فشار خون بالا و احتمال داشتن کلسترول بالا را داشتند. علاوه بر این، افرادی که دچار تنگی نفس شده بودند، ۵۹٪ بیشتر از افراد مبتلا به این بیماری در معرض حمله قلبی بودند.

۷. از دست دادن هوشیاری یا غش

احساس سرگیجه و از دست دادن هوشیاری در میان بیماران قلب بسیار رایج است. هنگامی که قلب خون را به خوبی خالی نمی کند، این به این دلیل است که جریان خون از یک شریان مسدود شده یا محدود شدن یک دریچه مسدود می شود. اگر تا به حال احساس تنگی نفس و مدت زمان کوتاهی را احساس کنید، بلافاصله با پزشک تماس بگیرید و قلب خود را بررسی کنید.

۸. رنگ پریدگی پوست و یا نیفش شدن پوست

این یکی از شایع ترین علائم نیست، اما وقتی به نظر می رسد، این به دلیل کاهش جریان خون و کاهش تعداد گلبول های قرمز است و می تواند نشانه ای از این باشد که قلب شما خون را به اندازه کافی بمپاژ نمی کند. شوک دلیل اصلی این علامت است و رنگ پریدگی می تواند در کل بدن یا قسمت خاصی از بدن مانند یک اندام ظاهر شود. با این حال، اگر شما متوجه شدید، نگران نباشید. بررسی کنید که آیا شما از شوک رنج می برید یا موضوع دیگری مانند کم خونی وجود دارد.