گوناگون

کترینگ‌های صنعتی به رعایت ضوابط ایمنی غذایی و کنترل کیفیت ملزم شدند

سرپرست اداره امور مراکز نگهداری، توزیع و کترینگ‌های فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو گفت: کترینگ‌های صنعتی که در مقیاس بزرگ به تولید، بسته‌بندی و توزیع غذاهای آماده مصرف می‌پردازند، باید از ضوابط فنی و بهداشتی پیروی کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، محمدرضا نصیری افزود: این مراکز به دلیل حجم بالای تولید و عرضه، لازم است تا در تمامی مراحل تولید، از دریافت مواد اولیه تا توزیع، ضوابط مرتبط با سلامت و ایمنی را رعایت کرده و از هرگونه آلودگی و خطرات بهداشتی جلوگیری کنند. وی اظهار کرد: کترینگ‌های صنعتی باید دارای طراحی و ساختار مناسب باشند که از مناطق آلوده جدا شده و در محیطی بهداشتی و ایمن جهت تولید قرار گیرد. استفاده از مواد و تجهیزات بهداشتی مانند سطوح قابل شست‌وشو و مقاوم در برابر حرارت و رطوبت، از ملزومات اساسی است. سرپرست اداره امور مراکز نگهداری، توزیع و کترینگ‌های فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو ادامه داد: علاوه بر این، سیستم‌های تهویه مناسب برای کنترل دما، بخار و بوی غذا و رعایت اصول تفکیک بخش‌های آماده‌سازی، پخت، بسته‌بندی و شست‌وشو، از جمله نکات مهم ضابطه تدوین شده است که باید در تمامی مراحل به دقت رعایت شود تا از آلودگی متقاطع جلوگیری شود. نصیری همچنین به اهمیت ضوابط فنی و بهداشتی این واحدهای تولیدی اشاره کرد و توضیح داد که در کترینگ‌های صنعتی، استفاده از فرآورده‌های دارای پروانه ساخت بهداشتی از سازمان غذا و دارو الزامی است. نظارت بر زنجیره تأمین مواد غذایی، شامل نگهداری آن‌ها در دمای مناسب و استفاده از سردخانه‌های استاندارد، از دیگر ضوابطی است که باید به طور مستمر رعایت شود. علاوه بر این، کترینگ‌های صنعتی باید تمامی مراحل تولید و توزیع خود را برای حفظ ایمنی مواد غذایی طراحی شده است، انجام دهند.

به گفته وی، صلاحیت کارکنان کترینگ‌های صنعتی نیز در این ضوابط جایگاه ویژه‌ای دارد. نصیری تأکید کرد: تمامی کارکنان باید دارای کارت بهداشت معتبر باشند و آموزش‌های دوره‌ای در خصوص ایمنی غذایی، بهداشت فردی و روش‌های کنترل آلودگی برای آن‌ها الزامی است. این آموزش‌ها برای ارتقای کیفیت و جلوگیری از بروز هرگونه خطر بهداشتی، از اهمیت بالایی برخوردار است. وی همچنین درباره شرایط حمل و توزیع غذا گفت: برای حفظ زنجیره سرد و گرم، کترینگ‌های صنعتی باید از خودروهای مجهز به سیستم‌های خنک‌کننده و گرم‌کننده استفاده استاندارد استفاده کنند. بسته‌بندی مواد غذایی نیز باید با مواد مجاز و دارای تأییدیه سازمان غذا و دارو صورت گیرد و تاریخ‌گذاری و برچسب‌گذاری مواد غذایی به‌طور دقیق برای کنترل کیفیت و ماندگاری محصول ضروری است. نصیری اظهار کرد: کترینگ‌های صنعتی برای فعالیت باید پروانه تأسیس و بهره‌برداری از سازمان غذا و دارو و سایر نهادهای مرتبط مانند اتحادیه‌های صنفی، بهداشت محیط و دامپزشکی (در صورت استفاده از مواد دامی) را دریافت کنند. علاوه بر این، برای آغاز بهره‌برداری و عرضه مواد غذایی به خارج از محیط کترینگ، این مراکز باید پروانه ساخت دریافت کنند. سرپرست اداره امور مراکز نگهداری، توزیع و کترینگ‌های فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو در پایان تأکید کرد که کترینگ‌های صنعتی، به دلیل نقش حیاتی که در تأمین غذای سالم برای جمعیت زیادی از افراد (بیمارستان‌ها، خطوط هواپیمایی، کارخانجات و...) دارند، باید تحت نظارت دقیق این سازمان قرار گیرند. رعایت ضوابط فنی و بهداشتی، ایمنی غذایی و کنترل کیفیت، شرط اصلی دریافت مجوز و ادامه فعالیت این مراکز است.

چند باور غلط درباره مصرف داروهای گیاهی

بسیاری از افراد بر این باورند که مصرف داروهای گیاهی برخلاف داروهای شیمیایی، عارضه‌ای به همراه ندارد در صورتی که این باور اشتباه است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، فراز مجاب عضو هیئت علمی و مدیر گروه فارماکوگنوزی دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تاکید بر اینکه داروهای گیاهی هیچ عارضه‌ای ندارند؛ یک باور اشتباه است، گفت: گیاهان دارویی و داروهای گیاهی، مانند داروهای شیمیایی عوارضی به همراه دارند، زیرا حاوی ترکیبات شیمیایی خاص گیاهی هستند، گرچه ممکن است به دلایل مختلف عوارضشان کمتر باشد یا دیرتر بروز کند.

وی افزود: البته بروز عارضه، دلیلی بر استفاده نکردن از دارو نیست، بلکه باید عارضه مدیریت شود. حتی شاید لازم باشد از داروی دیگری استفاده شود. لازم است بیماران در مورد عوارض داروی خود با پزشک یا داروساز مشورت کنند. مجاب ادامه داد: داروهای گیاهی برای مصرف کودکان و مادران باردار و شیرده منع مصرف دارد برخی داروهای گیاهی همچون برخی داروهای شیمیایی در کودکان، سالمندان، زنان باردار و شیرده منع مصرف دارند. این داروها ممکن است از راه شیر، یا بند ناف به نوزاد یا جنین برسد. لازم است تجویز هرگونه دارو چه شیمیایی و چه گیاهی، یا نظر پزشک یا داروساز باشدوی تصریح کرد: در مورد کودکان و سالمندان هم بخاطر شرایط خاص بدنی و تفاوت متابولیسم داروها در بدن آنها لازم است تا با دقت و بر اساس منابع معتبر پزشکی و دارویی استفاده شود. مجاب در خصوص اهمیت تنظیم دوز مصرف داروهای گیاهی عنوان کرد: به‌هرحال چون داروهای گیاهی دارای ترکیبات شیمیایی خاصی هستند، تنظیم دوز در این موارد ضروری است تا از دوز کافی برای اثربخشی و عدم بروز عوارض و سمیت اطمینان حاصل شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اظهار کرد: داروهای گیاهی مانند سایر داروها بخاطر ترکیبات شیمیایی موجود در آنها، ممکن است با سایر داروهای دیگر تداخل داشته باشند. در منابع علمی، مطالب زیادی در این خصوص وجود دارد. وی با رد این ادعا که روش تهیه داروهای گیاهی در میزان اثربخشی آنها مؤثر نیست، اظهار کرد: اینگونه نیست، روش تهیه و عصاره گیری در میزان ترکیبات گیاهی اثر می‌گذارد و اگر از روش درست، علمی و منطبق با منابع دارویی، تبعیت نکند، اثر درمانی مورد انتظار، ممکن است محقق نشود و عوارضی هم بروز کند.

زنان و خانواده

احتمال کاهش ابتلا به «آندومتریوز» با مصرف لبنیات

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد مصرف لبنیات می‌تواند باعث کاهش خطر ابتلا به «اندومتریوز» شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، اندومتریوز به رشد و نفوذ بافت اندومتر (غدد و مزانشیم) در جایی خارج از اندومتر گفته می‌شود که باعث خونریزی مکرر و ایجاد درد می‌شود و ممکن است اندام‌های مختلف نظیر کلیه، مثانه، حالبه، ریه را درگیر کند و بر کیفیت زندگی فرد اثر بگذارد. اندومتریوز یک بیماری مخرب برای زنان در سنین باروری است.

آمار نشان می‌دهد ۵ الی ۱۵ درصد زنان در سنین باروری مبتلا به اندومتریوز و ۳۰ الی ۵۰ درصد این مبتلایان نیز نابارور هستند. اگرچه به نظر می‌رسد بروز اندومتریوز با عوامل خطری همچون ایمنی، غذا، درون ریز، ژنتیک و بیماری‌های آناتومیک در ارتباط است، اما علت دقیق این بیماری هنوز مشخص نیست.

رژیم غذایی برای بسیاری از بیماری‌های مزمن یک عامل خطر بسیار قابل کنترل است اما اثر کمکی آن بر روی اندومتریوز به صورت گسترده بررسی نشده است. براساس نتایج یک مطالعه به نظر می‌رسد زنان مبتلا به اندومتریوز دریافت سبزیجات و اسیدهای چرب ترانس بالاتری دارند. گوشت قرمز، قهوه و اسیدهای چرب ترانس بالاتری دارند. محصولات لبنی به عنوان بخش مهمی از رژیم غذایی، غنی از انواع «مینوسایه» و سرشار از کلسیم بوده و بنابراین یک غذای مغذی ایده‌آل محسوب می‌شوند.

همچنین برخی مطالعات نشان داده‌اند دریافت محصولات لبنی و کلسیم غذایی ارتباط معکوسی با استرس اکسیداتیو و التهاب دارند. همچنین دریافت لبنیات زیاد ممکن است بتواند التهاب عروق را کاهش دهد. فرض بر این است که قاعدگی رژوگاژ یک علت بالقوه برای دریافت سبزیجات و اسیدهای چرب ترانس بالاتری دارند. محصولات لبنی به عنوان بخش مهمی از رژیم غذایی، غنی از انواع «مینوسایه» و سرشار از کلسیم بوده و بنابراین یک غذای مغذی ایده‌آل محسوب می‌شوند.

همچنین برخی مطالعات نشان داده‌اند دریافت محصولات لبنی و کلسیم غذایی ارتباط معکوسی با استرس اکسیداتیو و التهاب دارند. همچنین دریافت لبنیات زیاد ممکن است بتواند التهاب عروق را کاهش دهد. فرض بر این است که قاعدگی رژوگاژ یک علت بالقوه برای کاهش می‌یابد به طور مشابه، افرادی که بیش از ۱۸ سروینگ لبنیات پرچرب در هفته مصرف کردهاند، با کاهش خطر ابتلا به آندومتریوز مواجه بودهاند.

پس از آنالیز بر اساس محصولات لبنی خاص، مشخص شده است افرادی که مصرف پنیر بالایی داشته اند خطر ابتلا در آنان کاهش یافته است. مصرف شیر کامل، شیر کم چرب، شیر بدون چربی، بستنی و ماست آثری بر روی خطر ابتلا نداشته اما زنانی که که بیشتری مصرف کرده اند نسبت به زنانی که کره کمتری مصرف کرده‌اند با خطر بالاتری از ابتلا مواجه بودهاند.

از ابتدای مهرماه تا کنون؛

بازرسان نامحسوس پلیس ۳۵ هزار تخلف رانندگی را شناسایی کردند

رئیس پلیس راهور گفت: از ابتدای مهرماه تا کنون بازرسان نامحسوس بیش از ۳۵ هزار تخلف رانندگی را در سراسر کشور شناسایی و گزارش کردند و فقط در بهمن‌ماه ۱۱ هزار تخلف در سطح شهرهائیت شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پلیس، سردار سید تیمور حسینی پاشاله به اجرای طرح بازرسان نامحسوس توسط پلیس راهور افزود: این طرح با هدف استفاده از پتانسیل جامعه برای نظارت و کنترل رفتار رانندگان در سطح کشور و جلوگیری از مهرماه امسال با مشارکت افراد آموزش دیده علاقمند و معتمد، در دستور کار قرار گرفته است.

وی با بیان اینکه عمده تخلفات شناسایی شده در داخل شهرها شامل عدم استفاده از کمربند ایمنی، توقف دوبله در معابر، عبور از محل ممنوع و توقف در محل‌های ایستادن ممنوع بوده، تأکید کرد: استفاده از تلفن همراه در حین رانندگی و عدم استفاده از کمربند ایمنی از جمله تخلفات رایج در ماه‌های اخیر بوده که با دقت و نظارت بازرسان، به پلیس گزارش شده است.

وی همچنین از اضافه شدن تخلف رعایت نکردن حد فاصله طولی به لیست تخلفات قابل گزارش توسط بازرسان نامحسوس خبر داد و گفت: از فروردین ماه سال آینده، پس از ارسال پیامک هشدار به متخلفان، برای این تخلفات نیز جریمه ثبت خواهد شد.

سردار حسینی از افزایش به‌کارگیری بازرسان نامحسوس در ایام نوروز و تشدید نظارت بر جاده‌های کشور به دلیل افزایش سفرهای بین‌شهری خبر داد.

وی تأکید کرد: حضور بازرسان نامحسوس موجب نامن شدن جاده‌ها برای رانندگان متخلف خواهد شد.

مکث

چرا پشه‌ها و مگس‌ها به سمت ما می‌آیند؟

احتمالاً هیچ صدایی آزاردهنده‌تر از وزوز پشه و مگس در اطراف سرمان نیست. این حشرات کوچک به طرز شگفت‌انگیزی در پیدا کردن انسان‌ها مهارت دارند و با چابکی از ضربه‌های ما برای فراری دادنشان جاخالی می‌دهند. اما چرا حشراتی مثل پشه و مگس «دور و بر ما می‌چرخند؟ پاسخ این سؤال به نوع حشره بستگی دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرادید، جاذابان لارسن، حشره‌شناس دانشگاه کنتاکی در گفت‌وگویی توضیح می‌دهد: «برخی از این حشرات به این دلیل به ما علاقه دارند که پستاندارانی با خون گرم هستیم و آن‌ها می‌توانند از ما تغذیه کنند.» او ادامه می‌دهد: «حشراتی مانند پشه‌ها و مگس‌های گوزنی به دی‌اکسیدکربنی که هنگام تنفس بیرون می‌دهیم جذب می‌شوند».

جودی کافمن، حشره‌شناس دانشگاه کرنل نیز می‌گوید بدن انسان به راحتی برای حشرات قابل تشخیص است، زیرا بدن همواره ترکیباتی مانند دی‌اکسیدکربن، لاکتیک اسید و کربوکسیلیک اسید از خود منتشر می‌کند که این حشرات را به سمت ما می‌کشاند در واقع ما یک جور «هالهٔ بو» داریم که حشراتی مثل پشه و مگس را به سمت ما می‌کشاند. اما نکته جالب اینجاست که بوی بدن هر فرد متفاوت است. سَمی رمزی، استاد دانشگاه کارلدو بولدر توضیح می‌دهد: «اگر می‌توانستید بو را ببینید، متوجه می‌شدید که هر فرد در میان لبری از بوی مخصوص به خود احاطه شده است.» او اضافه می‌کند: «ترکیب چربی‌های پوست، مولکول‌هایی که در هوا منتشر می‌شوند و حتی رژیم غذایی و فعالیت‌های روزانه باعث می‌شوند برخی افراد برای حشرات بسیار جذاب‌تر از دیگران باشند.» به همین دلیل است که بعضی افراد بیشتر از بقیه هدف این حشرات مزاحم قرار می‌گیرند.

حشرات نه‌تنها به خون ما علاقه دارند بلکه از عرق و چربی‌های پوستی هم تغذیه می‌کنند. برخی از حشرات انگلی مانند پشه‌ها به دنبال مکیدن خون انسان هستند، اما گونه‌هایی مثل مگس خانگی بیشتر به مواد مغذی موجود روی پوست ما علاقه دارند.

جاذابان لارسن، حشره‌شناس دانشگاه کنتاکی در این‌باره می‌گوید: «سطح پوست ما با ترکیباتی پوشیده شده که مگس‌ها می‌توانند از آن تغذیه کنند؛ کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و سایر مواد موجود در عرق و چربی‌های پوستی، همگی برای آن‌ها جذاب هستند. کافی است مگس‌ها یا دهان اسفنجی‌شان سطح پوست را لمس کنند و مثل یک نی، مواد مغذی را بمکند».

با این‌حال، سَمی رمزی، استاد دانشگاه کارلدو بولدر، توضیح می‌دهد که مگس‌ها برای تأمین انرژی خود به عرق انسان متکی نیستند. هرچند که برخی از آن‌ها مواد مغذی پوست را جذب می‌کنند، اما این مواد بسیار رقیق هستند. در واقع، مگس‌ها بیشتر برای تأمین نمک مورد نیازِ بدنشان عرق ما را می‌لیسند.

برخی از حشرات، از جمله مگس‌های خانگی، بیشتر به مواد در حال فساد علاقه دارند، اما درکل همه چیز خوار هستند. آن‌ها برای هضم غذاهای جامد، ابتدا روی آن‌ها آنزیم‌های گوارشی ترشح می‌کنند تا مواد را به مایع تبدیل کرده و سپس با خرطوم نی‌مانند خود آن را بمکند.

در بین گونه‌های مختلف حشرات مزاحم، روش‌های مختلفی برای پیدا کردن غذا وجود دارد. بسیاری از آن‌ها با موهای حسی روی بدن و شاخک‌هایشان بوها را از فاصله دور تشخیص می‌دهند. وقتی بوی موردعلاقه‌شان را حس کنند به سمت آن پرواز کرده و روی آن فرود می‌آیند.

یک نکته جالب در مورد مگس‌ها این است که آن‌ها گیرنده‌های چشایی روی پاهایشان دارند؛ یعنی پاهاشان به راحتی روی سطحی، می‌توانند تشخیص دهند که آیا خوراکی مناسبی پیدا کرده‌اند یا نه. این قابلیت به آن‌ها کمک می‌کند قبل از اینکه فرصت فراری دادنشان را پیدا کنیم، خیلی زود یک میان‌وعده سریع بخورند!

علاوه بر این، چشمان بزرگ و برجسته مگس‌ها که از هزاران عدسی کوچک تشکیل شده‌اند به آن‌ها میدان دیدی نزدیک به ۳۶۰ درجه می‌دهد. به همین دلیل به‌محض اینکه دستمان را برای کشتنشان تکان می‌دهیم، سریع فرار می‌کنند. نکتهٔ دیگر در مورد مگس‌های خانگی این است که آن‌ها به‌شدت کنجکاو هستند و همین موضوع آن‌ها را به ناقلین بیماری تبدیل می‌کند. رمزی توضیح می‌دهد که مگس‌ها به‌طور مداوم بین سطوح مختلف از زباله‌ها گرفته تا غذای ما، جابه‌جا می‌شوند. لارسن هم می‌گوید: «آن‌ها روی فضولات می‌نشینند، پاهایشان را آلوده می‌کنند، هیچ‌وقت دست‌هایتان را نمی‌شویند (!) و بعد روی سالادویچ شما فرود می‌آیند و روی آن استقرار می‌کنند.» به همین دلیل، مگس‌هامی‌توانند بیماری‌هایی مانند وبا، سل و تب حصبه را منتقل کنند. جودی کافمن، حشره‌شناس دانشگاه کرنل توصیه می‌کند که برای کاهش تماس با مگس‌ها از لباس‌های بلند استفاده کنید و از دافع‌های حشرات مانند DEET یا روغن اکالیپتوس لیمویی بهره ببرید.

ماهیچه ساق پا؛ سیستم هشداردهنده در نارسایی قلبی

پژوهشگران دریافتند که بررسی جریان خون در عضلات پا ممکن است به تشخیص زودتر بیماری قلبی عروقی نسبت به آزمون‌های استاندارد کمک و راه را برای درمان زودهنگام و نتایج بهتر هموار کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، قلب و سیستم انتقال خون، از مهم‌ترین ارگان‌های بدن انسان هستند و هر اختلالی در این ارگان‌ها بر روی عملکرد کل بدن تاثیر بسیار محسوسی دارد، زیرا سیستم انتقال خون، مسئولیت تامین انرژی مورد نیاز تمام ارگان‌های بدن (از جمله خود قلب) را برعهده دارد. هر ساله بیماری‌های قلبی تعداد زیادی از انسان‌ها را از بین می‌برد یا بر عملکرد آنان تاثیر می‌گذارد. مطابق آمار منتشر شده توسط سازمان جهانی بهداشت، میزان مرگ‌ومیر ناشی از مشکلات قلبی بسیار بیشتر از هر سانحه یا اتفاق طبیعی دیگر است.

نتایج مقاله «موسعه الگوریتم‌های شناسایی آریتمی‌های قلبی با استفاده از داده‌های حاصل از سیستم‌های اندازه‌گیری مشخصات قلب، سیگنال الکتروکاردیوگرام» منتشر شده در پایگاه سیوایکا نشان داد که موضوع تشخیص بیماری‌های قلبی و پیش‌بینی برخی رخدادهای مخاطره‌آمیز مرتبط با سیستم قلبی عروقی نظیر سکته قلبی، مرگ ناگهانی، گرفتگی عروق کرونر، شوک‌های فشار خون و مشکلات دریچه‌ای و مکانیکی قلبی، یکی از آرزوهای علمی مهم دانشمندان و محققان این زمینه در پنج دهه گذشته است.

در حالی که تصویربرداری پزشکی، توانایی یافتن مسائل خاص قلب، مانند سکته شدن یا تخریب بافت قلب را بهبود بخشیده است اما این آزمایش‌ها اغلب یافتن علائم اولیه مشکل را در سایر قسمت‌های بدن از دست می‌دهند، بنابراین شناسایی روشی برای بررسی این موارد ضروری است البته نتایج تحقیقات قبلی نشان دادند که تنظیم ضعیف جریان خون در عضلات پا ممکن است قبل از تغییرات مشابه در قلب، ظاهر شود و حتی می‌تواند علائمی مانند خستگی یا مشکل در ورزش را توضیح دهد.

پژوهشگران می‌گویند: پژوهش ما درباره شکاف مهم در نحوه تشخیص نارسایی قلبی با کسر جهشی حفظ شده قبل از آسیب غیرقابل برگشت به قلب روشنگری ایجاد کرد. نارسایی قلبی با کسر جهشی حفظ شده، بیماری شایع و چالش برانگیزی است که میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار می‌دهد. این بیماری بی‌سر و صدا پیشرفت می‌کند و علائم کمی بروز می‌دهد تا زمانی که جدی و درمان آن دشوار شود. اگر قلب به‌طور معمول پمپاژ می‌کند اما آنقدر سفت است که نمی‌تواند به‌درستی پر شود، این وضعیت به‌عنوان نارسایی قلبی با کسر جهشی حفظ شده شناخته می‌شود و نتایج پژوهش کنونی نشان می‌دهد که نارسایی قلبی با کسر جهشی حفظ شده زمانی رخ می‌دهد که شرایط پزشکی مزمن به قلب و سایر سیستم‌های اندام‌بدن آسیب می‌زند.

شرایط پزشکی مانند چاقی، فشار خون بالا، دیابت شیرین، بیماری عروق کرونر، فیبریلاسیون دهلیزی، بیماری مزمن کلیه، بیماری انسدادی مزمن ریه، آینه انسدادی خواب و کم‌خونی می‌توانند به نارسایی قلبی با کسر جهشی حفظ شده کمک کنند. البته همیشه اینطور نیست و بیماران مبتلا به نارسایی قلبی با کسر جهشی حفظ شده اغلب یک یا چند مورد از بیماری‌های ذکرشده را دارند و تصور می‌شود که این بیماری‌ها به مرور ساختار و عملکرد قلب را تغییر می‌دهند. این تغییرات قلب را سفت و پر شدن مناسب آن را دشوارتر می‌کند پر نشدن ناکافی قلب حین ورزش (یا حتی در حالت استراحت) میزان خون پمپاژ شده یا هر ضربان را محدود می‌کند و این امر می‌تواند منجر به چنین علائمی شود.

شایع‌ترین علائم نارسایی قلبی یا کسر جهشی حفظ شده شامل تنگی نفس یا تلاش یا در حالت استراحت، کاهش تحمل ورزش، خستگی، ناراحتی قفسه سینه، تورم در اندام تحتانی و تنگی نفس هنگام دراز کشیدن است.

علائم نارسایی قلبی با کسر جهشی حفظ شده می‌تواند ناشی از تجمع خون یا مایع در ریه‌ها، سیاهرگ‌ها و بافت‌های بدن باشد. مایعات به این نواحی بازمی‌گردند زیرا قلب به اندازه کافی پر نمی‌شود که تجمع مایع در ریه‌ها می‌تواند منجر به تنگی نفس و تجمع آن در پاها موجب تورم شود. علائم همچنین می‌تواند ناشی از عدم توانایی قلب در پمپاژ خون کافی در طول ورزش باشد که با خستگی و کاهش ظرفیت ورزشی همراه خواهد شد. یافته‌ها نشان داد که تغییرات عروقی در ماهیچه‌های پا به‌عنوان علامت هشدار زودرس و در دسترس‌تر است و در بررسی این ایده، گروه تحقیقاتی از نوع خاصی لسکن امآیجی استفاده کردند که نحوه واکنش عروق خونی به استرس را ردیابی می‌کند. آنان این روش را در یک مدل یا اینی از نارسایی قلبی با کسر جهشی حفظ شده نشان دادند