

تأثیر پیاده روی تند بر بازسازی بافت قلب

به گفته محققان، تنها ۳۰ دقیقه دویدن بر روی تردمیل می تواند بافت آسیب دیده قلب را بازسازی کند. به گزارش مهر، یافته ها نشان داد تنها یک جلسه ورزش استقامتی که موجب افزایش سرعت نفس کشیدن و ضربان قلب شود نظیر پیاده روی، پیاده روی تند و شنا، تجلی ژن های مورد استفاده در ترمیم DNA آسیب دیده را افزایش داده و به مدل سازی مجدد بافت قلب کمک می کند.

گزارش

هفت غذای گیاهی برای تصفیه خون

خون شما وظایفی از جمله حمل مواد زائد حاصله از متابولیسم سلولی به دستگاه های دفع، انتقال ترکیبات و مواد مترشحه از غدد داخلی به بافت های مربوطه، پخش حرارت به تمامی نقاط بدن، به طوری که گرمای بدن همیشه ثابت بماند و کمک به ایجاد ایمنی به منظور دفاع در برابر بیماری ها را به عهده دارد. به گزارش سلامت نیوز، با این حال خون شما ممکن است بنا به دلایلی مانند فعالیت فیزیکی ناکافی، رژیم غذایی سرشار از پروتئین حیوانی، فقدان غذای سالم، و ... دچار سستی شده و شما را در معرض خطراتی چون حمله قلبی و یا سرطان قرار دهد. با این حال راهکارهای موثری برای تمیز نگه داشتن خون و تصفیه آن وجود دارد از جمله مصرف ۷ غذای گیاهی:

گشنیز

اگر در بدن شما جیوه یا فلزات دیگری وجود دارد، حتما گشنیز مصرف کنید. این گیاه نه تنها فلزات را از بدن شما دفع می کند، بلکه برای پاک سازی خون بسیار مفید است. همچنین گشنیز می تواند مشکلات قلبی و عروقی و اضطراب را نیز ببرد.

گزنه حاوی آهن است و کم خونی را کاهش می دهد. گزنه برای تصفیه سریع خون و حذف توکسین های آن فوق العاده است. این گیاه ادرار آور بوده و برای تمیز کردن کلیه ها و کبد موثر عمل می کند.

آلوئه ورا

آلوئه ورا برای درمان بسیاری از ناخوشی های روزمره و همچنین پاکسازی بدن از توکسین ها یا همان سموم مفید است. آلوئه باعث پاکسازی کبد و کلیه ها می شود. می توانید چای آلوئه میل کنید. یک قاشق عصاره آلوئه خالص را در یک فنجان آب جوش دم کنید و سپس آن را صاف کرده و اجازه دهید به مدت ۵ دقیقه بماند. بهتر است چند قطره لیمون ترش نیز به این چای بچکانید تا طعم آن بهتر و خواصش بیشتر شود.

سیب

مصرف منظم سیب به کاهش فشار خون، بهبود گردش خون و کاهش کلسترول بد منجر می شود. سیب علاوه بر این باعث محافظت از شریان ها، بخصوص آئورت، شریان های عروق کرونر و مغز می شود؛ آنهم با افزایش جریان خون به اندام های بدن. سیب غنی از ترکیبات سولفوریک (الیسین) است که منجر به خلاص شدن خون از سموم می شود و همچنین ریزش مو را نیز متوقف می کند.

فاصدک

حاوی مقادیر زیادی از آنژی آکسیدان ها و مواد مغذی ضروری است که دستگاه گوارش را از سموم پاک می کند و به درمان بیماری های کبد و حذف سموم خون نیز کمک می نماید. ساده ترین راه برای مصرف این گیاهف در قالب جوشانده برگ آن و نوشیدن آن بصورت چای است. شما همچنین می توانید چای فاصدک را جایگزین قهوه کنید و روزی ۳ بار آن را بنوشید.

زرده چوبه

در حالی که برای عطر و طعم دادن به مواد غذایی از آن استفاده می شود، دارای خواص شگفت انگیز دارویی نیز هست. یکی از ویژگی های اصلی زرده چوبه، مبارزه با سرطان، است که به آسیب های DNA و دفع التهاب مزمن کمک به عنوان بر این زرده چوبه از ابتلا به بیماری های قلبی و لخته های خون نیز جلوگیری می کند. مصرف زرده چوبه، انباشت پلاک در شریان ها را متوقف کرده و منجر به کاهش کلسترول ال دی ال می شود.

ریحان

به کب و کلیه ها کمک می کند تا سموم ساخته شده را از بدن ببرد. در واقع مصرف ریحان بر طرف کننده مشکلات و عفونت های گوارشی است. علاوه بر این، به عنوان یک دیورتیک برای از بین بردن هر گونه سم مخفی از خون شناخته می شود.

نتایج مطالعات اخیرا در مورد استفاده از آسپرین نشان می دهد که مصرف منظم این دارو موجب کاهش ریسک ابتلا به سرطان های کبد و تخمدان می شود. به گزارش مهر، در یکی از مطالعات مشخص شد مصرف منظم آسپرین یا مصرف دو وعده یا بیشتر مصرف استاندارد ۳۲۵ mg قرص آسپرین در هفته به مدت ۵ سال یا بیشتر می تواند منجر به کاهش قابل توجه ریسک ابتلا به سرطان کبد، دومین علت اصلی مرگ ناشی از سرطان در جهان، شود.



طبق یافته های تیم تحقیق افرادی که در هفته دو بار یا بیشتر قرص آسپرین می خوردند، ریسک نسبی ابتلا به سرطان کبد در آنها تا ۴۹ درصد کاهش یافته بود. در بین افرادی که ۵ سال یا بیشتر آسپرین مصرف کرده بودند، ریسک نسبی تا ۵۹ درصد کاهش یافته بود. همتانگونه که با افزایش طول مدت مصرف آسپرین، ریسک کاهش بیماری افزایش می یابد، قطع مصرف آسپرین هم اثر معکوس دارد. در مطالعه ای دیگر توسط محققان

در رفت و گوی آفتاب یزد با متخصص ارتوپدی و فوق تخصص جراحی دست مطرح شد

دردهای استخوانی را جدی بگیرید!

ارتوپدی، تخصص است و از این جهت دردهای استخوانی باید جدی گرفته شود و مورد بررسی های تخصصی قرار گیرد زیرا مانند برخی از بیماری ها که به وسیله برخی داروهای گیاهی مانند گل گاوزبان و... بهبود می یابد، دردهای استخوانی بدین صورت درمان نمی شود.

کودکانی که متولد می شوند در بدو تولد از آنها معاینه ارتوپدی انجام می شود چرا که تشخیص بسیاری از بیماری های مادرزادی می تواند منجر به درمان زود رس و کامل آنها شود.

در مورد ورزشکاران نیز بسیار این اتفاق می افتد که به علت داشتن شور جوانی از درمان کامل ضایعات ارتوپدی شان خودداری می کنند که در نهایت منجر به ایجاد دردهای مزمن در آنها می شود که درمان آنها بسیار مشکل تر بیماری های حاد است.

مشکل تر بیماری های حاد است. دکتر مرادی در پایان گفت: توصیه می شود برای افرادی با دردهای استخوانی که به درمان های رایج (فیزیوتراپی و دارودرمانی) پاسخ نمی دهند، پیگیری مکرر توسط متخصص ارتوپدی انجام شود.



دوره درمان را طولانی تر کرده و روند درمان نیز سخت می شود. به طور مثال وقتی فردی دچار درد زانو است و احتمال بیماری آرتروز وجود دارد بدین خاطر که بیماری را جدی نگرفته و دیر مراجعه کرده باعث ایجاد انحراف اندام شده که روند درمان از طولانی تر و سخت تر می باشد. وی خاطر نشان کرد: مانند مسائل اساسی، مسائل ارتوپدی را نیز باید جدی گرفت و در مراحل اولیه می در دنبال درمان بود زیرا که ممکن است شروع یک بیماری، شروع یک حادثه باشد.

دوره درمان را طولانی تر کرده و روند درمان نیز سخت می شود. به طور مثال وقتی فردی دچار درد زانو است و احتمال بیماری آرتروز وجود دارد بدین خاطر که بیماری را جدی نگرفته و دیر مراجعه کرده باعث ایجاد انحراف اندام شده که روند درمان از طولانی تر و سخت تر می باشد. وی خاطر نشان کرد: مانند مسائل اساسی، مسائل ارتوپدی را نیز باید جدی گرفت و در مراحل اولیه می در دنبال درمان بود زیرا که ممکن است شروع یک بیماری، شروع یک حادثه باشد.

رئیس شانزدهمین کنگره بین المللی زنان و مامایی ایران در مراسم افتتاحیه این کنگره گفت: این کنگره از ۱۷ تا ۲۰ مهر ۹۷ به مدت چهار روز برگزار می شود. به گزارش مهر، شرف آل یاسین تاکید کرد: مادران پرخطر اگر به موقع مورد رسیدگی و درمان قرار نگیرند، ممکن است در اثر خونریزی بعد از زایمان رحم شان را از دست دهند تا منجر به مرگ بیمار شود یا اینکه با فشار خون حاملگی، ممکن است دچار تشنج شوند و این تشنج باعث خونریزی مغزی و ایجاد کما در بیمار می شود. آل یاسین ادامه داد: در

رئیس شانزدهمین کنگره بین المللی زنان و مامایی ایران در مراسم افتتاحیه این کنگره گفت: این کنگره از ۱۷ تا ۲۰ مهر ۹۷ به مدت چهار روز برگزار می شود. به گزارش مهر، شرف آل یاسین تاکید کرد: مادران پرخطر اگر به موقع مورد رسیدگی و درمان قرار نگیرند، ممکن است در اثر خونریزی بعد از زایمان رحم شان را از دست دهند تا منجر به مرگ بیمار شود یا اینکه با فشار خون حاملگی، ممکن است دچار تشنج شوند و این تشنج باعث خونریزی مغزی و ایجاد کما در بیمار می شود. آل یاسین ادامه داد: در



عوارض زایمان مادران پرخطر این کنگره آموزش های لازم برای متخصصین زنان در نظر گرفته تا با بالابردن سطح آگاهی بتوانند این مادران را به شکل درست درمان و بعد از ایجاد یک شرایط نرمال برای بیماران، آنها را به بیمارستانی ارجاع دهند که مجهز به ICU و امکانات بخش خون باشند. وی مادران پرخطر را معرفی کرد که دارای فشارخون بالا، بیماری های زمینه ای مثل لوپوس، بیماری قلبی و مستعد به خونریزی بعد از زایمان عنوان کرد و

اهدیار در باره انجام عمل زیبایی در آرایشگاهها

آموزش رفتار های صحیح اجتماعی از طریق اسباب بازی

دبیر شورای نظارت بر اسباب بازی در آستانه برگزاری اولین نمایشگاه اسباب بازی و سرگرمی گفت: کیفیت تولید در بعضی بخش های تولید اسباب به مرز قابل قبول رسیده است و امروز بعضی محصولات مان حتی در سطح استانداردهای جهانی در حال تولید و توزیع است.

به گزارش ستاد برگزاری نمایشگاه، محسن حموله ادامه داد: در حال حاضر برخی تولید کنندگان ما به شناخت بازارهای جهانی توانسته اند، تولیدات خوبی را عرضه کنند طوری که به صادرات اسباب بازی هم منجر شود. وی در مورد اینکه خانواده ها چه ویژگی هایی را برای خرید اسباب بازی کودکان باید مورد توجه قرار دهند؟ عنوان کرد: ویژگی های کودکان کاملا با یکدیگر متفاوت است و والدین معمولا با مراجعه به متخصصان و مربیان مربوطه می توانند ویژگی های فرزندان خود را یافته و با دقت و تمرکز بیشتر بر توانایی ها و ضعف های آنها، محصولاتی را انتخاب کنند که مناسب فرزندشان باشند. وی گفت: اسباب بازی، در گروه آموزش های غیر مستقیم، بیشترین سهم را در انتقال مفاهیم آموزشی به کودکان دارد. سطحی از یادگیری در بازی با اسباب بازی طراحی شده توسط متخصصین به کودکان منتقل می شود که کاملا اثر گذار است و از این نظر اسباب بازی در همه گروه های آن رقیبی ندارد. حموله گفت: گروهی از اسباب بازی ها به منظور آموزش رفتارهای اجتماعی مانند سبک زندگی، آداب نمانشی، فرهنگ ترفیق و ... طراحی شده اند و خوشبختانه در کشور ما و مجموعه تولید ملی هم مثال های زیادی از آنان داریم. وی تصریح کرد: استفاده به هنگام و مناسب این گروه محصولات قطعا مفید و موثر خواهد بود. علاوه بر رشد روانی کودک و رشد شخصیت، بازی سبب کسب مهارت های اجتماعی می شود. از آنجا که بازی راه را برای دوستی و تعامل میان کودکان همسال می گشاید و جنبه ای از عضویت از یک جمع می داند احساس می کند به ارزیابی منصفانه رفتار و کردار خیم و همبازی هایش می پردازد. گفتنی است، اولین نمایشگاه اسباب بازی و سرگرمی ۲۳ تا ۲۷ مهر ماه سال جاری برگزار خواهد شد.

فوق تخصص جراحی پلاستیک در آستانه برگزاری دومین کنگره بین المللی بزرگان جراحی پلاستیک گفت: "یادی کانتورینگ" به مفهوم تراش بدن از طریق انجام اقداماتی بر روی بافت چربی است و این موضوع یکی از محورهای این کنگره به شمار می رود. دکتر حامد باطنی افزود: امروزه این عمل جراحی در تمام دنیا مورد استقبال قرار گرفته و بسته به شرایط فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی کشورهای مختلف با گسترش همراه بوده که کم خطر شدن اعمال جراحی نسبت به گذشته یکی از علل افزایش این تقاضا است. نایب رئیس انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران افزود: در گذشته عمل های جراحی یک ریسک بالقوه داشت ولی اکنون سهل تر و آسان تر شده و گاهی به صورت سریایی صورت می گیرد و بیمار درگیری کمتری دارد. البته گاهی این عمل به غلط سهل و ساده انگاشته می شود و در صورتی که توسط افراد غیر حرفه ای، نادرست انجام گیرد عوارضی را به همراه خواهد داشت که اصلاح آن بسیار مشکل بوده و با غیر قابل برگشت پذیر است. وی گفت: در حال حاضر ۳۰۰۰ جراح فوق تخصص پلاستیک و زیبایی در ایران داریم ولی بر اساس برخی از منابع ۳۶۰۰ نفر در شهر تهران و ۸ هزار نفر در کل ایران مشغول جراحی پلاستیک هستند که اکثر آموزش لازم را ندیده و حتی پزشک هم نیستند. وی بیان داشت: اکثر عوارض ایجاد شده از این جراحی ها به دست افراد غیر حرفه ای است. وی از انجام جراحی های در محل هایی همچون آرایشگاه ها و مطب ها خبر داد و گفت: این مسئله سبب بروز عوارض زیاد و حتی مرگ و میر می شود چرا که جراحی باید در اتاق عمل استاندارد باشد. بنابراین تاکید داریم که بیماران سطح آگاهی خود را قبل از عمل افزایش دهند و پزشک را با دقت انتخاب کنند. باطنی گفت: وب سایت سازمان نظام پزشکی، وزارت بهداشت و انجمن جراحان پلاستیک از مراجع قانونی است که افراد می توانند برای انتخاب جراح پلاستیک به آن تکیه کنند و به هیچ عنوان فریب تبلیغات ایجاد شده در فضای مجازی را نخورند. دومین کنگره بین المللی بزرگان جراحی پلاستیک ۲۲ تا ۲۳ آبان ماه برگزار می شود.

فوق تخصص جراحی پلاستیک در آستانه برگزاری دومین کنگره بین المللی بزرگان جراحی پلاستیک گفت: "یادی کانتورینگ" به مفهوم تراش بدن از طریق انجام اقداماتی بر روی بافت چربی است و این موضوع یکی از محورهای این کنگره به شمار می رود. دکتر حامد باطنی افزود: امروزه این عمل جراحی در تمام دنیا مورد استقبال قرار گرفته و بسته به شرایط فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی کشورهای مختلف با گسترش همراه بوده که کم خطر شدن اعمال جراحی نسبت به گذشته یکی از علل افزایش این تقاضا است. نایب رئیس انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران افزود: در گذشته عمل های جراحی یک ریسک بالقوه داشت ولی اکنون سهل تر و آسان تر شده و گاهی به صورت سریایی صورت می گیرد و بیمار درگیری کمتری دارد. البته گاهی این عمل به غلط سهل و ساده انگاشته می شود و در صورتی که توسط افراد غیر حرفه ای، نادرست انجام گیرد عوارضی را به همراه خواهد داشت که اصلاح آن بسیار مشکل بوده و با غیر قابل برگشت پذیر است. وی گفت: در حال حاضر ۳۰۰۰ جراح فوق تخصص پلاستیک و زیبایی در ایران داریم ولی بر اساس برخی از منابع ۳۶۰۰ نفر در شهر تهران و ۸ هزار نفر در کل ایران مشغول جراحی پلاستیک هستند که اکثر آموزش لازم را ندیده و حتی پزشک هم نیستند. وی بیان داشت: اکثر عوارض ایجاد شده از این جراحی ها به دست افراد غیر حرفه ای است. وی از انجام جراحی های در محل هایی همچون آرایشگاه ها و مطب ها خبر داد و گفت: این مسئله سبب بروز عوارض زیاد و حتی مرگ و میر می شود چرا که جراحی باید در اتاق عمل استاندارد باشد. بنابراین تاکید داریم که بیماران سطح آگاهی خود را قبل از عمل افزایش دهند و پزشک را با دقت انتخاب کنند. باطنی گفت: وب سایت سازمان نظام پزشکی، وزارت بهداشت و انجمن جراحان پلاستیک از مراجع قانونی است که افراد می توانند برای انتخاب جراح پلاستیک به آن تکیه کنند و به هیچ عنوان فریب تبلیغات ایجاد شده در فضای مجازی را نخورند. دومین کنگره بین المللی بزرگان جراحی پلاستیک ۲۲ تا ۲۳ آبان ماه برگزار می شود.

در آستانه برگزاری دبیر اجرایی کنگره سالانه کلینیکیال انکولوژی و سومین کنگره بین المللی کلینیکیال انکولوژی در آستانه برگزاری این کنگره گفت: این کنگره که در آذر ماه سال جاری برگزار می شود همه موضوعات مرتبط با سرطان های توپور به غیر از سرطان های مرتبط با خون مطرح و مورد بحث و گفت و گو قرار می گیرد. عضو انجمن رادیوتراپی انکولوژی با اشاره به اینکه سرطان های غیرخونی شامل انواع سرطان های پروستات، پستان، مری، معده و ... است گفت: جدیدترین دستاوردهای علمی در حوزه درمان سرطان در این کنگره توسط اساتید و صاحب نظران برجسته ارائه می شود. دکتر پدram فدوی، با اشاره به اینکه سالانه حدود ۹۰ تا ۱۰۰ هزار مورد جدید ابتلا به سرطان در کشور داریم، عنوان کرد: آمار ابتلا به سرطان در کشور ما کمتر از میانگین جهانی است ولی سرعت رشد سرطان در کشورهای جهان سوم از جمله ایران بیشتر است. وی، آلودگی محیطی که در صدر آن آلودگی هوا و غذا است و همچنین آلودگی ناشی از کودهای شیمیایی از عوامل پرخطر اصلی در بروز سرطان است که البته تغذیه مناسب و کیفیت بد زندگی نیز در ایجاد این بیماری اثر گذار است. وی با اشاره به اینکه درصدی از دلایل ابتلا به سرطان قابل پیشگیری است گفت: چاقی یکی از فاکتورهای خطر ابتلا به بسیاری از سرطان ها است همچنین با مصرف رژیم غذایی مناسب همچون مصرف میوه و سبزیجات فراوان و کنترل استفاده از روغن های نامناسب در پیشگیری از سرطان می توان اقدام کرد. وی بیان اینکه ژنتیک در ۹۰ درصد از سرطان ها تاثیر ن دارد، گفت: البته عمده سرطان ها در اثر تغییر ژنتیکی ایجاد می شوند ولی سرطان چندان ارثی نیست و تنها بخش کمی از سرطان ها ممکن است از طریق وراثت منتقل شوند. سومین کنگره بین المللی و سیزدهمین همایش سالانه کلینیکیال انکولوژی ایران ۲۸ لغایت ۳۰ آذر برگزار می شود.

دبیر شورای نظارت بر اسباب بازی در آستانه برگزاری اولین نمایشگاه اسباب بازی و سرگرمی گفت: کیفیت تولید در بعضی بخش های تولید اسباب به مرز قابل قبول رسیده است و امروز بعضی محصولات مان حتی در سطح استانداردهای جهانی در حال تولید و توزیع است. به گزارش ستاد برگزاری نمایشگاه، محسن حموله ادامه داد: در حال حاضر برخی تولید کنندگان ما به شناخت بازارهای جهانی توانسته اند، تولیدات خوبی را عرضه کنند طوری که به صادرات اسباب بازی هم منجر شود. وی در مورد اینکه خانواده ها چه ویژگی هایی را برای خرید اسباب بازی کودکان باید مورد توجه قرار دهند؟ عنوان کرد: ویژگی های کودکان کاملا با یکدیگر متفاوت است و والدین معمولا با مراجعه به متخصصان و مربیان مربوطه می توانند ویژگی های فرزندان خود را یافته و با دقت و تمرکز بیشتر بر توانایی ها و ضعف های آنها، محصولاتی را انتخاب کنند که مناسب فرزندشان باشند. وی گفت: اسباب بازی، در گروه آموزش های غیر مستقیم، بیشترین سهم را در انتقال مفاهیم آموزشی به کودکان دارد. سطحی از یادگیری در بازی با اسباب بازی طراحی شده توسط متخصصین به کودکان منتقل می شود که کاملا اثر گذار است و از این نظر اسباب بازی در همه گروه های آن رقیبی ندارد. حموله گفت: گروهی از اسباب بازی ها به منظور آموزش رفتارهای اجتماعی مانند سبک زندگی، آداب نمانشی، فرهنگ ترفیق و ... طراحی شده اند و خوشبختانه در کشور ما و مجموعه تولید ملی هم مثال های زیادی از آنان داریم. وی تصریح کرد: استفاده به هنگام و مناسب این گروه محصولات قطعا مفید و موثر خواهد بود. علاوه بر رشد روانی کودک و رشد شخصیت، بازی سبب کسب مهارت های اجتماعی می شود. از آنجا که بازی راه را برای دوستی و تعامل میان کودکان همسال می گشاید و جنبه ای از عضویت از یک جمع می داند احساس می کند به ارزیابی منصفانه رفتار و کردار خیم و همبازی هایش می پردازد. گفتنی است، اولین نمایشگاه اسباب بازی و سرگرمی ۲۳ تا ۲۷ مهر ماه سال جاری برگزار خواهد شد.

زمان طلایی برای در مان سکنه قلبی یک ساعت نخست است

روش های کاهش خطر بروز سکنه های قلبی و مغزی به طور کلی بیان کرد: کنترل منظم فشار خون، مصرف نکردن دخانیات، حفظ کلسترول قند خون در حد مطلوب، کم کردن وزن، فعالیت بدنی یا ورزش منظم، معاینات پزشکی منظم و تغذیه سالم از جمله راهکارها است. نعمانی اضافه کرد: با رعایت نکاتی خطر بیماری های قلبی را از خود دور کنید از جمله اینکه استرس را کاهش دهید، حداقل ۱،۱۵ دقیقه در روز پیاده روی کنید، فشار خون، چربی، قند خون و وزن خود را کنترل کنید، سیگار نکشید و تغذیه سالم داشته باشیم.

مدیر گروه بیماری های غیر واگیر مرکز بهداشت خوزستان گفت: زمان طلایی برای درمان بیماران دچار سکنه قلبی، یک ساعت نخست پس از شروع سکنه قلبی است. دکتر کوروش نعمانی در گفت و گو با ایرنا بیان کرد: احساس فشار آزاردهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه که معمولا به طور ناگهانی شروع می شود و بیش از چند دقیقه ادامه یابد مهمترین علامت بالینی در سکنه قلبی است. وی افزود: سنایر نشانه هایی که ممکن است همراه درد قفسه سینه باشد احساس سبکی سر، سرگیجه بدون دلیل،



وی ادامه داد: با کاهش هر یک درصد از سطح کلسترول خون، ۲ درصد از میزان بروز بیماری های قلبی، عروقی کم می شود.

سنگین، تنگی نفس، عرق کردن و ناراحتی معده است که همراه با درد قفسه سینه یا تنگی نفس ممکن است حالت تهوع نیز رخ دهد. نعمانی ادامه داد: همیشه در سکنه قلبی همه این علائم رخ نمی دهد و افراد ممکن است نشانه های مختلف را تجربه کنند. مدیر گروه بیماری های غیر واگیر مرکز بهداشت خوزستان گفت: در زمان بروز درد قلبی حفظ آرامش، فعالیت نکردن و تماس فوری با اورژانس ۱۱۵، استفاده از داروی با تاخیر سریع نیترو گلیسرین (قرص های زیرزبانی به شکل دانه های تسبیح) مهم است. وی در خصوص

سنگین، تنگی نفس، عرق کردن و ناراحتی معده است که همراه با درد قفسه سینه یا تنگی نفس ممکن است حالت تهوع نیز رخ دهد. نعمانی ادامه داد: همیشه در سکنه قلبی همه این علائم رخ نمی دهد و افراد ممکن است نشانه های مختلف را تجربه کنند. مدیر گروه بیماری های غیر واگیر مرکز بهداشت خوزستان گفت: در زمان بروز درد قلبی حفظ آرامش، فعالیت نکردن و تماس فوری با اورژانس ۱۱۵، استفاده از داروی با تاخیر سریع نیترو گلیسرین (قرص های زیرزبانی به شکل دانه های تسبیح) مهم است. وی در خصوص