

سلامت

چگونه درد قفسه سینه ناشی از اضطراب را تسکین دهیم؟



درد قفسه سینه ناشی از اضطراب معمولاً شدید و لحظه‌ای است و با درد ناشی از حمله قلبی متفاوت است. درد قلبی اغلب به صورت یک بار سنگین و طاقت‌فرسا توصیف می‌شود و معمولاً تازا، شانه‌و حتی فک گسترش می‌یابد. به گزارش ایسنا، متخصصان علوم پزشکی «کلینیک کلیولند» می‌گویند: زمانی که اضطراب را در ناحیه قفسه سینه احساس می‌کنید، چندین فرایند هم‌زمان در بدن رخ می‌دهد. در این شرایط هورمون‌های آدرنالین و کورتیزول در خون آزاد می‌شوند که به افزایش ضربان قلب و تند شدن تنفس می‌انجامد. این افزایش ناگهانی انرژی، فشار زیادی به عضلات وارد می‌کند و ممکن است موجب گرفتگی عضلات قفسه سینه شود. دردی که در ناحیه قفسه سینه احساس می‌کنید، ناشی از فعالیت شدید عضلات بین‌دنده‌ای است. افزون‌بر این، اضطراب ممکن است موجب تپش قلب شود که خود عاملی برای افزایش نگرانی و تشدید درد است.

درد قفسه سینه ناشی از اضطراب، تنها در لحظات پرتنش رخ نمی‌دهد و گاهی ممکن است آن را به‌طور ناگهانی احساس کنید حتی زمانی که در ظاهر هیچ نشانه‌ای از اضطراب ندارید.

ممکن است فرد، اضطراب را در سطح خود آگاه احساس نکند اما بدن از آن متأثر باشد. درد ناگهانی قفسه سینه در واقع نشانه این است که بدن شمار در حال کنار آمدن با فشاری است که ممکن است خودتان، متوجه آن نباشید.

این درد معمولاً به شکل دردی شدید و ناگهانی در ناحیه قفسه سینه ظاهر می‌شود و ممکن است به تدریج کاهش یابد اما تا مدتی در مرکز قفسه سینه باقی بماند. علائم همراه با این نوع درد ممکن است شامل تنگی نفس، تپش قلب، سرگیجه، ناراحتی معده، تعریق یا افزایش دمای بدن، مشکل در تمرکز و گرگز در انگشتان دست باشد.

درد قفسه سینه ناشی از اضطراب متغیر است و ممکن است از چند دقیقه تا چند ساعت طول بکشد. اگر چه این درد در نهایت به‌خودی خود برطرف می‌شود اما در لحظه ممکن است نگران‌کننده به نظر برسد. با این حال، اگر اولین بار است که چنین دردی را احساس می‌کنید، بهتر است برای اطمینان از اینکه منشأ آن قلبی نیست با پزشک مشورت کنید.

برای کاهش درد قفسه سینه ناشی از اضطراب، می‌توان اقدامات موثری انجام داد.

به گزارش سایت تخصصی کلینیک کلیولند، اگر دردی ناگهانی احساس کردید، به محیطی آرام بروید. اگر در حال رانندگی هستید، در جای مناسبی توقف کنید. اگر در خانه یا محل کار هستید، به یک مکان آرام، ترجیحاً در فضای باز بروید. تلاش کنید ذهن‌تان آرام و متمرکز شود زیرا وحشت‌زدگی، شدت درد را افزایش می‌دهد. به اطراف‌تان توجه کنید و ببینید چه چیزی در اطراف‌تان قرار دارد، چه صداهایی می‌شنوید و چه احساسی دارید. این کار به کاهش اضطراب کمک می‌کند. با مدیریت اضطراب و شناخت بهتر علائم، می‌توان این نوع درد را کنترل کرد.

نفس عمیق بکشید. تمرینات تنفسی، روشی ساده و موثر برای بازگرداندن تمرکز به بدن در مواقع اضطراب است. هنگامی که اضطراب باعث نازا می‌شود، روش‌های تنفس به آرام شدن عضلات قفسه سینه کمک می‌کنند.

هنگام درد قفسه سینه ناشی از اضطراب معمولاً نیازی نیست فوراً به اورژانس مراجعه کنیم اما بهتر است این موضوع را با پزشک در میان بگذاریم. اگر اضطراب یا استرس باعث بروز این علائم فیزیکی شدید باشد، ممکن است نشانه این باشد که سلامت روانی شما بر سلامت جسمی‌تان تأثیر می‌گذارد. پزشک می‌تواند با ارزیابی درد شما ابزارهای بیشتری برای کاهش آن در اختیار‌تان بگذارد و اگر نیاز بود شما را به مشاور یا روانپزشک ارجاع دهد.

برای ورود به سایت روزنامه حدیث کرمان



بارکد را اسکن کنید

رئیس اتاق بازرگانی کرمان:

تقویت اقتصاد مقاومتی در شرایط جنگی حیاتی است



رئیس اتاق بازرگانی کرمان گفت: در شرایط فعلی که کشور با جنگ، تحریم‌های شدید و فشار خارجی روبرو شده، تمرکز بر تقویت درونی اقتصاد و کاهش آسیب‌پذیری‌ها به یک ضرورت تبدیل می‌شود و جبهه اقتصاد مقاومتی در شرایط جنگی حیاتی است. سیدمهدی طبیب‌زاده، در نشست انجمن قطعه سازان و ماشین آلات صنعتی کرمان با حضور جمعی از اعضای هیأت‌نمایندگان اتاق کرمان و نمایندگان شرکت خدمات بازرگانی معادن و فلزات غیر آهنی مس افزود: از دیدگاه اتاق در شرایط فعلی هیچ وظیفه‌ای بالاتر از حفظ اشتغال، تولید و تجارت نیست و در حال حاضر فعالان اقتصادی سربازان واقعی جبهه اقتصاد مقاومتی هستند.

به گزارش روابط عمومی اتاق کرمان، وی با تأکید بر اینکه اگر تولید نباشد کشور نمی‌تواند بر روی پای خود بایستد، ادامه داد: همه مجموعه‌ها از جمله اتاق، بنگاه‌های بزرگ و دولت باید بسیج شوند تا بتوان مشکلات این حوزه را برطرف و به تولید و اشتغال کمک کرد.

طبیب‌زاده، به عده مسائلی که بنگاه‌های اقتصادی در شرایط جنگی با آنها روبرو شده‌اند، اشاره و خاطر نشان کرد: کاهش فعالیت بنگاه‌ها، تعدیل نیرو، کاهش تولید، کاهش ارزش سرمایه در گردش بنگاه‌ها، کاهش صادرات، دشواری و گرانی در تأمین مواد

اولیه به دلیل محدودیت‌های بنادر و مرزهای دریایی و آسیب زیاد به واحدهای نوآوری و فناوری از جمله این موارد است.

رئیس اتاق کرمان بیان کرد: اتاق کرمان منتظر ابلاغ بسته‌های حمایتی نماند و تصمیم گرفته شده که اعتبار تسهیلاتی از محل منابع اتاق به بنگاه‌های کوچک و متوسط تأثیرپذیر از جنگ داده شود؛ زیرا معتقدیم اگر به واحدهای صنعتی برای بازگشت به فعالیت قبلی خود طی دو تا سه ماه آینده کمک نشود، پس از آن به نقطه بی بازگشت می‌رسند. طبیب‌زاده، افزود: در شرایط فعلی کمیته بحران اتاق کرمان فعالانه کار را ادامه می‌دهد و در مواردی تقاضای پیگیری قضایی را مطرح و اعلام کرده‌ایم که کدام سازمان در چه موردی مشکل ایجاد کرده است.

وی با بیان اینکه در پنج بخش شامل اجرای ماده ۳۶ قانون تأمین اجتماعی و امهال تأمین اجتماعی و مالیاتی و بانک‌ها، تأمین سرمایه در گردش، مواد اولیه، مسائل گمرکی و لجستیک پیگیری‌های لازم انجام شده است، گفت: اجرای کامل ماده ۳۶ قانون تأمین اجتماعی در برقرار ماندن بیمه کارگران بدون پرداخت حق بیمه آنها با جدیت پیگیری می‌شود.

رئیس اتاق کرمان بیان کرد: در زمینه تأمین مواد اولیه بنگاه‌ها نیز مقرر شده کمیسیون واردات و تجارت داخلی اتاق کرمان لیست کاملی از واردات و مواد اولیه‌ای که تأمین آنها دچار مشکل شده به همراه میزان لازم و پیک بحران هر یک از آنها تهیه شود.

طبیب‌زاده، با اشاره به این که در حوزه گمرکات نیز بخشنامه‌هایی در زمان جنگ صادر شده که باید اجرای آنها را پیگیری کنیم، خاطر نشان کرد: در زمینه کریدورهای صادرات واردات نیز هماهنگی‌هایی را با همکاری اتاق سیستان و بلوچستان و اتاق مشترک ایران و پاکستان انجام داده‌ایم و قرار است یک هیأت را اواخر اردیبهشت ماه جاری برای بررسی شرایط تجارت با پاکستان به این کشور اعزام کنیم تا بتوان کریدور جدید را برای مبادلات تجاری طراحی کرد.

وی با تأکید بر اینکه کمک به واحدهای کوچک و متوسط در شرایط فعلی بسیار مهم است، گفت: از بنگاه‌های بزرگ اقتصادی درخواست می‌شود در پرداخت مطالبات شرکت‌های کوچک و متوسط و همچنین فعال ماندن تولید آنها کمک و همراهی کنند.

دادستان مرکز استان کرمان:

لزوم سخت‌گیری در اعطای مرخصی به زندانیان جرم سرقت در کرمان



دادستان مرکز استان کرمان بر ضرورت سخت‌گیری بیشتر در اعطای مرخصی به زندانیان دارای سابقه سرقت تأکید کرد.

به گزارش تسنیم، مهدی بخشی، دادستان عمومی و انقلاب مرکز استان کرمان، در کارگروه ساماندهی و کاهش جمعیت کیفری زندان‌های استان کرمان، گفت: در دوره‌ای که استان با وضعیت خاص امنیتی مواجه است، لازم است در اعطای مرخصی‌ها به مددجویان دقت نظر لازم انجام شود و زندانیانی که به دلیل سرقت دارای سابقه هستند، در اسرع وقت به زندان بازگردانده شوند.

دادستان عمومی و انقلاب مرکز استان کرمان بر استمرار رصد وضعیت مرخصی‌ها، ارائه گزارش‌های دوره‌ای و اتخاذ تدابیر بازدارنده برای پیشگیری از وقوع سرقت در سطح استان و همچنین بر ضرورت سخت‌گیری بیشتر در اعطای مرخصی به متهمان جرائم سرقت و عودت فوری سارقانی که در ایام اخیر به مرخصی اعزام شده‌اند، تأکید کرد.

مجتبی قدیمی، معاون اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری کل استان کرمان نیز در این جلسه بر ضرورت طراحی برنامه‌های فرهنگی و آموزشی هدفمند برای زندانیان تأکید کرد و گفت: واحدهای فرهنگی زندان‌ها باید علاوه بر اجرای برنامه‌های مناسبی در جهت باز اجتماعی کردن زندانیان و پیشگیری از تکرار جرم به صورت هدفمند و مشارکتی فعالیت‌های خود را از درون زندان به بیرون از زندان نیز گسترش دهند و برای زندانیانی که در مرخصی به سر می‌برند نیز برنامه‌های مشخص فرهنگی و اجتماعی اجرا کنند.

معاون اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری کل استان کرمان افزود: لازم است زندانیان در قالب برنامه‌های فرهنگی و اجتماعی هدایت شوند تا ضمن استفاده از ظرفیت‌های فرهنگی، زمینه بازگشت سالم آنان به جامعه فراهم شود.

وی یکی از مهم‌ترین اقدامات در این حوزه را برگزاری دوره‌های آموزشی اجتماعی برای زندانیان دانست و گفت: این آموزش‌ها باید با هدف کاهش بازگشت به جرم طراحی

شود و خروجی آن نیز ملموس و اثرگذار باشد.

قدیمی، همچنین بر همکاری با نهادهای فرهنگی در اجرای برنامه‌های آموزشی تأکید کرد و افزود: در حوزه آموزش زندانیان باید از ظرفیت دستگاه‌ها و نهادهای فرهنگی از جمله گروه‌های جهادی و سازمان‌های مردم نهاد و امور کتابخانه‌ها و طلاب و روحانیون و هنرمندان در راستای مهارت‌های نرم مانند کنترل خشم استفاده شود تا این آموزش‌ها به شکل گسترده‌تر و موثرتر برگزار شود.

وی، موضوع آموزش خانواده زندانیان را نیز از دیگر محورهای مهم دانست و گفت: آموزش خانواده‌ها می‌تواند در بهبود شرایط زندانی پس از آزادی و کاهش آسیب‌های اجتماعی نقش موثری داشته باشد.

معاون اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری کل استان کرمان در پایان با اشاره به فعالیت‌های قرآنی در زندان‌ها، گفت: برنامه‌های قرآنی که در حال حاضر به خوبی در زندان‌ها اجرا می‌شود باید با قوت ادامه یابد و تقویت شود.

(آگهی مناقصه عمومی) نوبت اول



شهرداری رفسنجان در نظر دارد بر اساس بودجه مصوب شماره ۱۳۸۷ مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۰۴ شورای محترم اسلامی شهر، نسبت به اجرای عملیات دیو و بارگیری مصالح مخلوط در معدن کاخ سفید با استفاده از بیل زنجیری بزرگ از طریق برگزاری مناقصه عمومی اقدام نماید. لذا از کلیه شرکت‌های واجد صلاحیت که توانایی لازم جهت شرکت در مناقصه را دارند، دعوت بعمل می‌آید نسبت به دریافت اسناد و اطلاع از شرایط شرکت در مناقصه به سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) مراجعه نمایند.

تاریخ آگهی: ۱۴۰۵/۰۲/۱۵

مهلت دریافت اسناد از سامانه ستاد تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۷

آخرین مهلت ارائه پیشنهادات از طریق سامانه مذکور تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۵

(لازم به ذکر است شهرداری رفسنجان در رد یا قبول تمام یا هریک از پیشنهادات مختار است.)

مهلت تحویل ضمانتنامه بانکی شرکت در مناقصه ۲ روز قبل از بازگشایی پاکت

تلفن تماس ۰۳۴-۳۴۲۵۸۸۰۱