ذره بین سلامتی

درمان های خانگی برای دندان درد شبانه

شادفر

بسیاری از افراد به درمان های خانگی برای تسکین درد شبانه دندان روی می‌آورند که هیچ‌کدام از این درمان ها از نظر علمی برای درمان دندان درد در طولانی مدت تأیید نمی شود. برخی از معروف ترین درمان های خانگی و طبیعی به منظور کاهش درد دندان شبانه به شرح زیر است.

● **روغن میخک روی دندان بگذارید.** یک پنبه را در روغن میخک فرو ببرید و آن را روی محل درد قرار دهید یا چند قطره از این روغن را روی لثه های خود بمالید.
● **آب نمک در دهان قرقره کنید.** یک قاشق چای خوری نمک را در یک فنجان آب گرم حل کنید و سپس آن را برای نیم دقیقه در دهان خود بچرخانید. این کار باید درست پیش از خواب انجام شود. آب نمک اطراف دندان آسیب دیده را تمیز و هرگونه تورم و التهاب را کم می‌کند و باکتری های ایجادکننده عفونت را هم از بین می برد.
● **پیش از خواب حبه های سیر بجوید.** جویدن یک یا دو حبه سیر برای از بین بردن دندان درد شما پیش از خواب مفید است. سیر دارای آنتی بیوتیک و خواص دارویی است که می تواند در کاهش درد مؤثر باشد.
● **پیاز خام بجوید.** جویدن پیاز خام برای چند دقیقه به خاطر خواص ضد میکروبی و ضد عفونی آن برای دندان درد مفید است.
● **چای نعناع فلفلی بنوشید.** چای نعناع فلفلی نه تنها عطر و طعم خوبی دارد که دارای نوعی بی حسی است. این چای را می توان قورت داد یا در دهان قرقره کرد. تانن های جذب کننده در چای های سفید و سیاه هم می تواند با کاهش تورم درکم کردن درد مفید باشد.

نکته روز

راهکارهایی برای جلوگیری از رطوبت کابینت

از آنجا که کابینت ها به ویژه در محدوده سینک ظرف شویی با رطوبت زیادی در تماس هستند با این راهکارها از نفوذ آب به آن ها جلوگیری کنید.

● محلول های ضد آب کابینت مانع از نفوذ مایعات به مجرای چوب های MDF می شوند. استفاده از این محلول به از بین رفتن کپک، ورم و رطوبت کابینت ها کمک می کند.
● یکی از آب گیرهای صفحه های کابینت ها، قرنیزها هستند که از ورود آب به پشت کابینت MDF جلوگیری می کنند.
● پس از شست وشو، چکیدن آب از ظرف ها روی کابینت ها سبب تورم و رطوبت می شود. برای رفع این نگرانی استفاده از سبدهای آبچک رومیزی بهترین انتخاب است.
● برای جلوگیری از رطوبت کابینت، دما را کنترل کنید. از بالا و پایین کردن بیش از اندازه دما خودداری کنید. دمای لوازم گرم‌کننده مانند شوفاژ و بخاری را متعادل کنید. اگر دما در یک سطح باشد رطوبت کابینت هم کنترل می شود.
● استفاده از فن در خانه و روشن کردن هود به جلوگیری از نم و رطوبت کمک می کند.

درمانگاه

آنتی بیوتیک اثر داروی ضدبارداری را کم می‌کند

دکتر مهناز آمالی خامنه
متخصص زنان و زایمان

● **شهروند: یک روز پس از عمل کورتاژ شروع به مصرف قرص «ال دی» کردم. هم زمان داروی داکسی سایکلین نیز مصرف می‌کنم و تا پانزده روز باید ادامه پیدا کند. آیا مصرف بسته بعدی «ال دی» از همان روز اول، اثر جلوگیری از حاملگی دارد؟ آیا آنتی بیوتیک ها اثر «ال دی» را از بین نمی برند؟**

مصرف آنتی بیوتیک ها به طور کل سبب کم شدن اثر داروهای پیشگیری از بارداری می شود و لازم است از روش دیگری برای پیشگیری استفاده کنید تا دوره مصرف داکسی سایکلینتان به پایان برسد.

● **شهروند: آیا اسپری رنگ موی موقت در دوران شیردهی بر شیردهی اثر می‌گذارد؟ درصورتی‌که وارد مجاری تنفسی مادر بشود، چطور؟**

اسپری موحالت ضعیف شده رنگ مو است و اگر بر روی سر استفاده شود و وارد مجاری تنفسی نشود، عارضه ای برای کودک ندارد و وارد شیر مادر هم نمی شود، ولی اگر آن را استنشاق کرده باشید، مضر خواهد بود. بهتر است برای مراقبت بیشتر هنگام استفاده از اسپری از ماسک استفاده کنید.

● **شهروند: بهترین دارو برای جلوگیری از خون ریزی بیشتر در دوره عادت ماهیانه بانوان چیست؟**

دوره قاعدگی به طور طبیعی می تواند بین ۷ تا ۱۰ روز طول بکشد و نیاز به نگرانی ندارد. فقط باید مراقب کم خونی پس از آن باشید. درصورتی که بیش از این زمان طول بکشد، لازم است با متخصص مشورت کنید و یک سونوگرافی تشخیصی از شما گرفته شود.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

خوش‌رویی، خوش‌خویی و خوش‌گویی ویژگی های اخلاقی است که با آن هر قفلی را می توان باز کرد

لبخند؛ شاه‌کلید زندگی

معصومه متین نژاد| دوستی دارم بسیار سخت‌گیر و منضبط. با همه این ها کمتر زمانی را به خاطر می آورم که وقتی با کسی حرف می زند، لبخند به لب نداشته باشد و با گشاده رویی پاسخ او را ندهد. ویژگی اخلاقی که از او با همه سرسختی اش آدمی دوست داشتنی ساخته است و در دل همه جا دارد و کمتر کسی هم توان مقابله با او را دارد. اخلاقی که خداوند در قرآن کریم هم از آن به عنوان یک معجزه برای پیامبرش یاد می‌کند و خیلی از ما از قدرتی که این خُلق عظیم دارد در ارتباطات اجتماعی مان غافلیم. موضوعی که امروز می خواهیم نقش بودن و نبودن آن را در تعاملات اجتماعی و خانوادگی مان با مثال، کمی ملموس تر بررسی کنیم.

خوش رویی و گشاده رویی

وقتی از خوش رویی صحبت می‌کنیم، منظورمان حُسن خلق است، یعنی داشتن برخوردی نرم و استفاده از واژه ها و جمله های زیبا با رویی گشاده در ارتباطات روزانه. ویژگی اخلاقی که سبب نفوذ حرفمان در دل دیگران می شود و با چاپلوسی و تملق و شوخی تفاوت دارد. خوش رویی افزون بر نفوذ حرف در دل دیگران، سبب پیشگیری از دشمنی ها، پایان دادن به مشاجره ها و ناراحتی ها و شکل گیری روابط عمیق و دوستی بیشتر می شود، در حالی که در چاپلوسی فرد چنین هدف هایی را دنبال نمی‌کند و فقط می خواهد به خواسته دنیوی خودش برسد.

روایت اول

یک فراموشی ساده

پلاستیک زباله را پس از چند روز پشت در گذاشته اید و از همسرتان می خواهید وقت رفتن آن را با خودش ببرد و داخل یکی از مخزن های زباله بیندازد. با همه تأکیدی که کرده اید، باز فراموش کرده است. با عصبانیت به او زنگ می زنید تا وظیفه فراموش شده اش را یادآور شوید. او هم وقتی این موضع سخت‌گیرانه و دستوری شما را می بیند، فقط یک جمله می‌گوید: «خُب حالا مگه چی شده که این قدر شلوغش کردی!». همه روز از جوابی که به شما داده، خشمگین هستید و در ذهنتان به دنبال راهی برای تلافی می‌گردید تا به او بفهمانید فراموش کردن، یعنی چه!
پیامد این برخورد نامناسب شما، فقط اعصاب خردی برای خودتان است. بگذریم که این اتفاق بسیار ساده گاهی می تواند با فکر تلافی کردن، به یک سریال کش دار اعصاب خردکن در روزهای بعد هم تبدیل شود، در حالی که اگر همان ابتدا، کمی با نرمی و ملاطفت برخورد کرده بودید، داستان این قدر کش دار نمی شد و همسرتان هم از اینکه وظیفه اش را فراموش کرده بود، به جای عذرخواهی، طلبکارانه با شما برخورد نمی‌کرد. یادمان باشد، خیلی وقت ها این اتفاق های ساده نتیجه مشغله فکری زیاد است، نه بی توجهی. پس به جای سرزنش کردن از راهکارهایی استفاده کنیم که می دانیم نتیجه مثبت خواهد داشت.

روایت دوم

زرنگ بازی

برای گرفتن دو عدد نان به نانوایی می روید. با رسیدن شما پخت اول تمام می شود و مجبورید نیم ساعتی بیشتر بمانید تا پخت بعدی شروع شود. با همه عجله ای که دارید همانجا در صف می مانید، چون خارج شدنتان از صف می تواند زمان شما را برای گرفتن نان طولانی تر هم بکند. پخت دوباره نان که شروع می شود و نوبت به نفر جلویی شما می رسد، فرد دیگری با زرنگی خودش را وارد صف می کند و با اظهار دوستی با نفر جلویی و این ادعا که او برایش جا گرفته، نوبت شما را می گیرد. معطلی پیش بینی نشده، زرنگ بازی فرد تازه وارد و سکوت نانوا و دیگران شما را تا سرحد انفجار عصبانی می کند و شروع به پرخاش می کنید. طرف هم با پررویی روی حرف خودش می ماند و درنهایت فرد جلویی برای خواباندن ماجرا، نان بیشتری می گیرد و چند نان هم به دوستش می دهد.
از آن صحنه های آشنایی است که ما روزانه با شکل های مختلفی آن را تجربه می کنیم. می پذیریم که حق با شماست و باید در برابر این بی عدالتی حتما واکنش نشان بدهید، ولی برایند کار شما نتیجه مثبتی نداشته است، چون از راهش وارد نشده اید. طرف به خیال خودش زرنگی کرده و با دور زدن شما نانش را هم گرفت و از آنجایی که برخورد تند شما را دیده است، دیگر حقی برای شما قائل نیست، حتی از اینکه به خاطر تند اخلاقی تان این طور شما را دورزده است هم، حس خوبی دارد و دلیلی نمی بیند که در طول روز به کار اشتباه خودش فکر کند، در حالی که شما می توانستید با زبانی خوش و رویی گشاده کاری کنید که او علت ناراحتی شما را بفهمد و از اینکه به هردلیلی نوبت شما را ضایع کرده است، ناراحت شود. حتی می توانستید همراهی دیگران را هم در این مسئله داشته باشید. همیشه به یاد داشته باشیم که این گونه رفتارهای ما نوعی امر به معروف و نهی از منکر است که یکی از شرایط وجوب واثرگذاری آن نرم خویی است.

روایت سوم

حق تقدم

می خواهید از عرض خیابان رد شوید که چراغ عابر پیاده قرمز می شود. با همه عجله ای که دارید، می ایستید. چراغ سبز می شود و قصد عبور از خیابان را دارید که ناگهان یک موتوری به سمت شما می پیچد و می خواهد وارد خیابان کناری شود. از اینکه شما در جایگاه یک عابر پیاده خودتان را ملزم به رعایت قانون کرده اید و او با وسیله نقلیه این قدر بی تفاوت قانون و حق شما را نادیده می‌گیرد، عصبانی می شوید و یک جمله می‌گویید: «مگه کوری! سرت رو پایین انداختی و مثل... رد می شی؟» ناسزایی که می دهید موتورسوار را متوقف می‌کند و او بی توجه به کار اشتباهی که کرده است، شروع به فحاشی می‌کند.
این برخورد تند و لحظه ای شما گاهی با همان اعصاب خردی ساده تمام می شود، گاهی هم کار را به فحاشی بیشتر و کتک کاری می‌کشاند، مانند یکی از ده ها صحنه ای که روزانه شاهد آن هستیم. در حالی که اگر شما به جای استفاده از واژه های نامناسب و تندخویی، خیلی نرم این اشتباه او و نتیجه احتمالی اش را یادآور می شدید، او در بدترین حالت فقط با یک ببخشید ساده از کنار شما عبور می‌کرد. به یاد داشته باشیم که خیلی وقت ها آدم ها متوجه اشتباهاتشان می شوند و فقط به خاطر رفتار ناشایستی که از طرف مقابلشان می بینند، چشمشان را روی حقیقت می بندند. اتفاقی که رفتار ما در شکل گیری آن بی تأثیر نیست.

روایت چهارم

یک روز بد

از صبح که از خانه بیرون آمده اید، بد بیاری پشت بد بیاری. اتوبوس خراب می شود و شما مجبور می شوید پس از آن همه معطلی پیاده شوید و منتظر اتوبوس کمکی بمانید. به قرار ملاقاتی که گذاشته اید، دیر می رسید و طرف می رود. روی ریختن حقوق برنامه ریزی کرده اید و حساب بانکی تان پر نمی شود و چکتان برگشت می خورد. از مدرسه پسرتان زنگ می زنند و شما را برای کار اشتباهی که او کرده است، غیرمستقیم سرزنش می‌کنند و.... احساس می‌کنید یک روز بد را شروع کرده اید و از ادامه آن هراس دارید.
در همین فکر هستید که متوجه می شوید کارمهمی را که به همکارتان سپرده اید، انجام نداده است. گوشی تلفن را برمی دارید و با ترش رویی و عصبانیت بدون آنکه علت این کم‌کاری را جویا شوید، او را به باد انتقاد می‌گیرید، او هم در دفاع از خودش شما را متهم به خیلی چیزها می‌کند و حرف هایی می زند که شایسته محیط کار نیست.
درباره آب ریخته که شنیده اید. گاهی برخی حرف ها که از دهانمان خارج می شود، دیگر برگشتی برای آن ها در کار نیست و نمی توان جمع و جورشان کرد، مانند توهین هایی که ما به هم می‌کنیم و حرف هایی که درباره ویژگی های اخلاقی هم به یکدیگر می زنیم. آن هم در جمع های غیرخصوصی. همچنین یادمان باشد دیگران در برابر اتفاق هایی که در طول روز می افتد و گاهی ظرف تحمل ما را پر می‌کند، مسئول نیستند و در بیشتر وقت ها از آن مطلع هم نمی شوند، پس انتظار اینکه دیگران ما را درک کنند، خیلی وقت ها غیرمنطقی است و این یعنی با این پیش فرض ها همواره باید روی حُسن خلق خودمان و ظرفیت اخلاقی مان سرمایه‌گذاری کنیم تا شاهد بروز چنین صحنه هایی نباشیم.

روایت پنجم

همسایه مداری

یک ماهی می شود که همسایه دیوار به دیوارتان اسباب کشی کرده و خانواده جدیدی جایگزین آن ها شده اند. از سروصدای بی وقت زمان اسباب کشی بگیر تا رفت وآمدهای زیاد این چند وقتشان، همه روی اعصابتان است و هنوز واکنشی نشان نداده اید. همه این مدت هم بدون آنکه همسایه جدید خود را ببینید و به او تذکری داده باشید، به اصطلاح دندان روی جگر گذاشته و صبوری کرده اید. این مزاحمت ها پدر بیمار و وسال خورده تان را بی خواب کرده و حالا برگزاری میهمانی جشن تولد و راه انداختن سروصدای زیاد، تیر آخر بر صبوری شما زده است. با توپی پُر به سراغ همسایه تان می روید و جلو میهمانانش از بی ملاحظگی او صحبت می‌کنید و ده دقیقه ای هم حقوق نوشته و نانوشته آپارتمان نشینی را به او یادآور می شوید. همسایه تان هم برای اینکه پاسخی به این رفتار ناشایست شما بدهد، با یک جمله موضوع را جمع وجور می‌کند: «شما اگه خیلی رسم همسایه داری رو بلدی، می ذاشتی بعد رفتن مهمونام می اومدی گله‌گذاری. الانم برو به مدیرساختمون شکایت کن.»
با این نوع برخوردهای تند، نه تنها مشکل شما حل نمی شود، بلکه از نظر اخلاقی بدهکار هم می شوید. همسایه تان درست می‌گوید. او حتی اگر کار اشتباهی هم کرده باشد، در زمانی که میهمان دارد، وقت مناسبی برای بیان این شکایت و ناراحتی نیست. شما می توانستید خیلی زودتر یا روز بعد از میهمانی، به بهانه خوشامدگویی با ظرف خوراکی پیشکش به سراغ همسایه جدیدتان بروید و از نیازی که برای آرامش دارید، با او حرف بزنید. به طور حتم او هم شرایط شما را بهتر درک می‌کرد و این ناراحتی ها هم باقی نمی ماند و کار بالجبازی به مدیرساختمان کشیده نمی شد. یادمان باشد زبان حکم تیغی دولبه را دارد که گاهی برای وارد کردن جراحت می برد و گاهی برای درمان.

طرح: annalparini