

مرهم دندان دردهای عصبی

خیلی از ما دندان در را تجربه کردیم اما دندان درد عصبی نوعی از این در است

که خودش را با دردهای ضربان دار نشان می‌دهد و راه‌هایی هم برای در مان آن در خانه وجود دارد



بیشتر ما تجربه دندان دردهای ناگهانی را داشتیم و می‌دانیم چه درد کلافه‌کننده‌ای است. بعضی وقت‌ها این درد نشانه دندان درد عصبی است که خودش را با درد شدید و تیز نشان می‌دهد و وقتی سرو کله‌اش پیدا می‌شود که اعصاب داخل دندان آسیب دیده است. این اعصاب، مسئول انتقال حس‌هایی مثل دما، فشار و درد به مغز هستند و زمانی که تحریک شوند، درد شدیدی را به وجود می‌آورند که بیشتر با درد شدید و ضربان دار، حساسیت به دما (سر دو گرم)، درد هنگام جویدن، تورم لثه‌ها و بدبو شدن دهان پیدا می‌شود. اما چطور می‌شود این درد را کنترل و در خانه درمان کرد تا فرصت مراجعه به دندان پزشک پیدا کنید.

• سرو کله دندان درد عصبی چطور پیدا می‌شود؟

در باره علت دندان درد عصبی گفتیم اما هر کدام از این علت‌ها توضیحاتی دارند که از آن خواهیم گفت.

پوسیدگی دندان | پوسیدگی دندان یکی از شایع‌ترین علل دندان درد عصبی است. با پیشرفت پوسیدگی، باکتری‌ها به لایه‌های عمیق دندان نفوذ کرده و به عصب آسیب می‌زنند. این وضعیت می‌تواند منجر به درد شدید و التهاب عصب شود.

عفونت دندان | عفونت‌های دندانی، مانند آبسه، می‌تواند باعث بروز دندان درد عصبی شود. این عفونت‌ها معمولاً ناشی از ورود باکتری‌ها به ناحیه عصب دندان هستند و می‌توانند باعث تورم و درد شدید شوند. در این حالت، عفونت ممکن است به ناحیه اطراف دندان نیز سرایت کند.

آسیب فیزیکی | آسیب به دندان‌ها، مانند ضربه یا شکستگی، می‌تواند باعث تحریک عصب و بروز درد عصبی شود. در این موارد،

مختلفی انجام می‌شود که بیشتر بر پایه گیاهان دارویی، رژیم غذایی و تکنیک‌های آرامش بخش است. به برخی از این روش‌ها اشاره می‌کنیم.

آویشن | دارای خاصیت ضد عفونی‌کننده و ضد التهابی است. می‌توانید از دمنوش آویشن استفاده کنید یا آن را به صورت موضعی روی ناحیه دردناک بگذارید.

نعناع | دارای خاصیت تسکین‌دهنده است. مصرف دمنوش نعناع یا استفاده از روغن نعناع به عنوان کمپرس می‌تواند کمک‌کننده باشد.

چای زنجبیل | از تجبیل خواص ضد التهابی دارد و می‌تواند به کاهش درد کمک کند.

روغن میخک | میخک به دلیل خواص بی‌حسی‌اش معمولاً برای تسکین دندان درد استفاده می‌شود. می‌توانید یک قطره از روغن میخک را روی ناحیه دردناک بزنید.

روغن زیتون | اثر کب روغن زیتون با میخک نیز می‌تواند مؤثر باشد.

عسل | به عنوان یک ضد عفونی‌کننده طبیعی می‌تواند به کاهش عفونت‌ها کمک کند. می‌توانید آن را به صورت موضعی روی ناحیه دردناک بزنید یا به دمنوش‌ها اضافه کنید.

درمان دندان درد عصبی در خانه | راهکارهای ساده‌ای که می‌توانید در خانه انجام دهید تا مقداری از دندان درد عصبی تان کم کنید شامل این موارد می‌شوند:

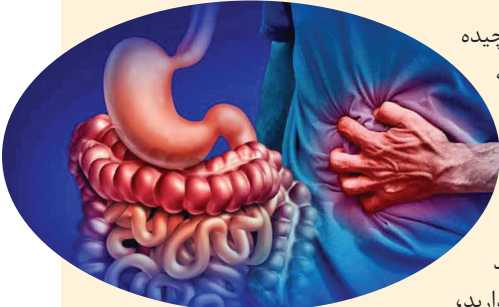
رعایت رژیم غذایی با مصرف غذاهای

بیشتر بدانیم

ربط استرس و التهاب روده

استرس و التهاب روده رابطه مستقیمی با یکدیگر دارند. طبق تحقیقات استرس و اضطراب تأثیرات منفی بسیاری روی گوارش دارد. هورمون‌های استرس، روده‌ها را احساس‌تر کرده، نحوه حرکت غذا در سیستم گوارش را تغییر داده و منجر به التهاب خواهد شد.

• استرس و التهاب روده



رابطه بین استرس و التهاب روده پیچیده

است و شامل یک ارتباط دوطرفه

بین مغز و روده است. استرس

می‌تواند علائم التهاب روده را

از راه‌های مختلفی تشدید کند.

مثلاً التهاب روده را افزایش می

دهد و تعادل باکتری‌های خوب و بد

را مختل می‌کند. وقتی استرس دارید،

بدن‌تان هورمون‌هایی ترشح می‌کند که روده

حساس‌شمارا بیشتر ملتهب خواهد کرد. این موضوع می‌تواند منجر به علائم مکرر و شدیدتر شود. ارتباط مغز و روده به این معنی است که استرس روانی به طور مستقیم بر سلامت گوارش شما تأثیر می‌گذارد. این موضوع می‌تواند چرخه‌ای ایجاد کند که در آن استرس علائم التهاب روده را بدتر کند. علاوه بر این، استرس مزمن می‌تواند نحوه پردازش سیستم‌های درد را در روده را در مغز تغییر دهد و به طور بالقوه بیمار را انسبست به ناراحتی‌حساس‌تر کند.

• استرس کوتاه مدت و التهاب روده

گفته شده که استرس روانی کوتاه مدت می‌تواند به طور قابل توجهی بر نفوذپذیری، تحرک، حساسیت و ترشح روده تأثیر بگذارد و حتی ترکیب میکروب‌های روده را تغییر دهد. این تغییرات می‌توانند زمینه‌ساز بروز مشکلاتی مانند کاهش تعادل میکروبی، ضعف سیستم ایمنی و تشدید علائم گوارشی باشند. علاوه بر این، استرس روانی ممکن است وقوع مجدد التهاب روده را تحریک و در مان را دشوارتر کند. مدیریت استرس در چنین شرایطی می‌تواند نقش مهمی در بهبود عملکرد روده و جلوگیری از بروز دوباره التهاب ایفا کند.

• علت تأثیر استرس روی التهاب روده

مغز مستقیم بر معده تأثیر می‌گذارد. روده‌ها بالاترین ناحیه اعصاب خارج از مغز است و گاهی اوقات «مغز دوم» نامیده می‌شود. مغز با مهار پاسخ استرس بر سیستم گوارش، پاسخ آرامش را فعال می‌کند. ترشح طولانی مدت هورمون‌های استرس می‌تواند منجر به التهاب شود. علت آن است که این هورمون‌ها تولید مواد پیش التهابی مانند سیتوکین‌ها را تحریک و به تشدید التهاب کمک می‌کنند.

دانستنی‌ها

چند روز باید آنتی بیوتیک مصرف کنیم؟

آیا تا به حال از خود پرسیده‌اید که دوره مصرف آنتی بیوتیک‌ها چقدر باید باشد؟ بسیاری از افراد هنگام مواجهه با تجویز این داروها دچار سردرگمی می‌شوند و نمی‌دانند کی باید مصرف را متوقف کنند. آیا باید تا وقتی علائم بیماری رفع شود، دارو را خورد؟ یا این که حتماً باید تمام دوره مصرف را به پایان رساند؟

• چرا مان آنتی بیوتیک خوردن مهم است؟

آنتی بیوتیک‌ها برای مقابله با عفونت‌های باکتریایی تجویز می‌شوند و استفاده صحیح از آن‌ها کلید موفقیت درمان است. وقتی مصرف دارو را قبل از زمان تعیین شده قطع می‌کنید، ممکن است فقط بخشی از باکتری‌ها از بین بروند و برخی زنده بمانند. این باکتری‌های باقی‌مانده قوی‌تر شده و می‌توانند نسبت به دارو مقاوم شوند. برای مثال، اگر برای عفونت مجاری ادراری آنتی بیوتیک به مدت ۷ روز تجویز شده، مصرف فقط ۳ یا ۴ روز ممکن است علائم را کاهش دهد، اما عفونت کامل در مان نمی‌شود و احتمال عود بیماری و ایجاد مقاومت باکتریایی وجود دارد.

• مدت زمان مصرف آنتی بیوتیک‌ها چقدر است؟

مدت زمان دوره در مان با آنتی بیوتیک‌ها معمولاً توسط پزشک تعیین می‌شود و بسته به نوع عفونت، دارو و وضعیت فرد متفاوت است. برخی دوره‌ها کوتاه و ۳ تا ۵ روزه هستند و برخی دیگر ممکن است تا ۱۴ روز یا بیشتر طول بکشند.

عفونت‌های خفیف | اغلب با دوره‌های ۳ تا ۷ روز در مان می‌شوند، مانند عفونت‌های تنفسی یا ادراری ساده.

عفونت‌های متوسط و شدید | ممکن است ۱۰ تا ۱۴ روز یا حتی بیشتر نیاز به مصرف داشته باشند، مثل عفونت‌های پوستی یا ذات‌الریه.

بیماری‌های مزمن یا پیچیده | مانند سل یا عفونت‌های استخوانی دوره‌های چند ماهه لازم است.

• مصرف خودسرانه

گاهی بیمار به دلیل نگرانی از عوارض یا بهبودی سریع، می‌خواهد دارو را زودتر قطع کند یا دوز را کاهش دهد. این کار نه تنها توصیه نمی‌شود، بلکه می‌تواند نتیجه در مان را به خطر بیندازد. پزشک با توجه به نوع عفونت، آزمایش‌ها و وضعیت فرد بهترین زمان و دوز را تعیین می‌کند. بنابراین هرگونه تغییر در مصرف باید فقط با مشورت پزشک صورت گیرد. برای مثال، اگر فردی در طول در مان دچار عوارض جانبی شده، باید به پزشک اطلاع دهد تا دوز یا داروی جایگزین بررسی شود، نه این که خودسرانه دارو را قطع کند.

ذرت؛ رفیق سلامتی و شریک



به ترتیب ۴۲ و ۶۴ درصد ارزش روزانه برای مردان و زنان است. در حالی که محتوای فیبر انواع مختلف ذرت متفاوت است، به طور کلی حدود ۹ تا ۱۵ درصد وزن خشک آن را تشکیل می‌دهد. بنابراین یکی از خواص ذرت مکزیکی آب‌پز یا هر ذرت دیگری، کمک به بهبود یبوست و سلامت دستگاه گوارش است.

• **آنتی اکسیدان‌های طبیعی برای مقابله با بیماری‌ها** | ذرت سرشار از آنتی اکسیدان است و این ترکیبات، با کاهش التهاب و مقابله با آسیب رادیکال‌های آزاد، به

ذرت حاوی مقادیر زیادی از ویتامین‌های گروه B، به‌ویژه تیامین (B۱)، نیاسین (B۳)، و فولات (B۹) است. این ویتامین‌ها نقش کلیدی در تولید انرژی، سلامت اعصاب و عملکرد مغز دارند. تیامین موجود در ذرت برای تقویت حافظه و پیشگیری از زوال شناختی در سالمندان اهمیت زیادی دارد.

ذرت شیرین انواع محبوبی از ذرت هستند، اما محصولات ذرت تصفیه شده نیز به طور گسترده مصرف و از آن اغلب به عنوان مواد تشکیل‌دهنده در غذاهای فراوری شده، استفاده می‌شود. ذرت سیوس‌دار مانند همه غلات سالم است، زیرا سرشار از فیبر و بسیاری از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان‌هاست.

• فیبر بالا؛ تنظیم گوارش و قند خون

یکی از مهم‌ترین مزایای تغذیه‌ای ذرت، محتوای بالای فیبر محلول و نامحلول آن است. فیبر باعث بهبود حرکات روده، کاهش یبوست و تنظیم سطح قند خون می‌شود. همچنین می‌تواند سطح کلسترول بد (LDL) را کاهش و سلامت قلب را ارتقا دهد.

ذرت حاوی مقدار مناسبی فیبر است. یک کیسه متوسط (۱۱۲ گرم) پاپ‌کورن سینما تقریباً ۱۶ گرم فیبر دارد. این

چه بخواید سالاد کاهو در دست کنید، چه سالاد شیرازی و چه هر سالاد دیگر، می‌توانید با استفاده از ادویه مناسب، نتیجه بهتری داشته باشید. در این بخش می‌خواهیم ادویه سالاد شیرازی را تمام و کمال به شما معرفی کنیم.

• چاشنی برای سالاد شیرازی چی بزنیم؟

بهترین ادویه در تهیه سالاد شیرازی به شرح زیر است:

آبغوره، نمک و فلفل، نعنای خشک و مقدار بسیار کمی جعفری خرد شده.

به جای آبغوره می‌توانید از آب لیمو استفاده کنید، اما باید بدانید که آبغوره اصیل‌تر است.

آب نارنج و سرکه معمولی هم می‌توانند جایگزین آبغوره شوند.

فلفل دلمه‌ای سبز و مقداری روغن زیتون را نیز می‌توان به عنوان ادویه سالاد شیرازی به کار برد.

ادویه آماده سالاد شیرازی که می‌توانید آن را در برخی از فروشگاه‌ها

• نیز خریداری کنید.

• سالاد شیرازی با آب لیمو یا آبغوره؟

نحوه آماده کردن سالاد شیرازی

ممکن است انواع مختلفی در ایران داشته باشد و حتی برخی این سالاد

را با انواع سس سالاد آماده می‌کنند.

بهتر است که پوست خیار را قبل از

خرد کردن بگیرید تا سالاد اصیل‌تری

داشته باشید.



میان وعده

آشپزی من

فوتوفن‌های تهیه سالاد شیرازی

آگهی دعوت مجمع عمومی عا‌دک سالیانه نوبت اول شرکت تعاونی تولیدی باغداری روشانی کاهو به شماره ثبت ۳۶۶۱۸ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۵۲۱۵۵۷

جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول شرکت تعاونی تولیدی باغداری روشانی کاهو به شماره ثبت ۳۶۶۱۸ ساعت ۹ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۲۵ در محل مسجد امام سجاد (ع) واقع در قاسم آباد- بلوار اندیشه ۱۹ برگزار می گردد. از کلیه اعضاء محترم دعوت می شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این مجمع حضور بهم رسانند ضمناً چنانچه عضوی بنا به دلایلی نتواند شخصا حضور یابد می تواند با در دست داشتن برگه سهام و مدارک شناسایی همزمان با نماینده تام الاختیار خویش از تاریخ ۲۱ لغایت ۱۴۰۴/۰۴/۲۳ از ساعت ۹ لغایت ۱۳ به محل دفتر شرکت واقع درنیش بلوار خیام ۶۱ مجتمع مروارید واحد ۴۰۷ و همچنین همزمان از ساعت ۹ صبح تا ۳۰ به مجموعه باران (نگهبانی درب جنوبی) مراجعه و فرم وکالت نامه را تنظیم و برگه ورود به جلسه مجمع را دریافت نمایند. در مواردی که وکالتنامه حضور در مجمع در دفتر اسناد رسمی تنظیم شده باشد،مقام مجاز تایید نمایندگی بدون تشریفات فوق پس از احراز هویت وکیل و عضویت موکل نسبت به صدور ورقه ورود به مجمع اقدام خواهد نمود. در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود فقط یک رای وکالتی و غیر عضو نیز یک رای وکالتی می تواند داشته باشد. داوطلبین سمت هیئت مدیره و بازرس می توانند ظرف مدت ۵ روز از تاریخ انتشار دعوتنامه در ساعات اداری با در دست داشتن مدارک لازم به آدرس دفتر شرکت مراجعه و فرم مربوطه را تکمیل نمایند. تذکر: مجمع بصورت حضوری برگزار می گردد و حضور توام عضو و نماینده وی در مجمع ممنوع می باشد.

دستور جلسه:

- ۱-استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس
- ۲- طرح و تصویب صورتهای مالی سال ۱۴۰۳
- ۳- طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۴
- ۴- طرح و تصویب آیین نامه معاملات در تعاونی ها با اصلاحات پیشنهادی
- ۵- طرح و تصمیم در خصوص اعضای که بدهی خود را برابر ابلاغ هیات مدیره پرداخت نمی کنند و تعیین جریمه دیر کرد براساس میزان و مدت بدهی آنان
- ۶- بررسی وراثه چشم انداز، ماموریت واهداف پنج ساله شرکت تعاونی
- ۷- انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیئت مدیره برای مدت سه سال
- ۸- انتخاب بازرس اصلی و علی البدل برای مدت یکسال مالی