در طول روز ساعاتی را به استراحت اختصاص دهید

کارشناسان می گویند علایم خاموش استرس را می‌توان به راحتی نادیده گرفت اما تشخیص زودهنگام آنها برای محافظت از سلامت روان مهم است.

به گزارش ایسنا، علایم قابل مشاهده استرس نسبتا واضح است از جمله تحریک پذیری، عصبانیت، بی‌حوصلگی و تنش عضلانی.

یک متخصص در این باره گفت: شما ممکن است نتوانید این علایم آشکار را برای مدت طولانی پنهان کنید و بلافاصله مردم متوجه آن خواهند شد به ویژه خانواده، دوستان و همکاران. اما علایم خاموش استرس ممکن است ماه ها طول بکشد تا قابل توجه شود. به طور مثال اگر منزوی و تنها شوید، هیچ کس به جز خودتان متوجه این علایم نمی شود.برای مدیریت استرس، این متخصص توصیه می کند ابتدا با فعالیت بدنی و تکنیک‌های تمدد اعصاب شروع کنید.

همچنین می توانید مدیتیشن و تمرینات تنفس عمیق را امتحان کنید یا زمانی را با خانواده و دوستان خود سپری کنید. برای فعالیت بدنی، پیاده روی کنید، ورزشی که دوست دارید، انجام دهید یا در کلاس‌های یوگا شرکت کنید.

اما یک نکته مهم دیگر در مورد کاهش استرس و بهبود بهداشت روانی که شاید

بسیاری از مردم از آن غافل می‌شوند و آن را در ردیف برنامه‌ریزی‌های روزمره خود قرار نمی‌دهند، توصیه به استراحت کردن است.

مطالعات تایید می کند افراد در طول شبانه روز ساعاتی را برای استراحت کردن برنامه‌ریزی کنند چون این توصیه به ظاهر ساده، اهمیت قابل توجهی در دور شدن از استرس دارد.

در حالی که برخی از استرس ها در زندگی طبیعی است، نظارت بر علایم خاموش و نامحسوس آن مهم است. اگر علایم و مشخصه‌های استرس در طول زمان تشدید شوند یا شروع به تداخل در زندگی روزمره کنند، ممکن است نشانه این باشد که به کمک یک متخصص بهداشت روان نیاز دارید.

علایم خاموش استرس می تواند زمانی باشد که مردم علاقه خود را به زندگی از دست می دهند به طور مثال از انجام کارهایی که زمانی از آنها لذت می بردند، دست می کشند. آنها همچنین مضطرب و عصبی می‌شوند یا می ترسند و از کارهایی که قبلاً انجام می دادند اجتناب می کنند.

هنگامی که با یک موقعیت تهدیدکننده مواجه می‌شوید، سیستم عصبی سمپاتیک - بخشی از سیستم عصبی مرکزی بدن که عملکردهایی مانند ضربان قلب، تنفس و فشار خون را تنظیم می کند - باعث تحریک واکنش «جنگ یا گریز» می‌شود. هورمون استرس موسوم به «کورتیزول» نیز بدن را هوشیار و آماده مقابله با خطر احتمالی می کند.به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، استرس در عین حال باعث تغییرات فیزیولوژیکی مانند افزایش سطح هوشیاری، تنفس و ضربان قلب سریع‌تر، فشار خون بالا، افزایش کلسترول خون و افزایش تنش عضلانی می‌شود.به گفته این متخصص، سایر علایم استرس خاموش شامل کاهش یا افزایش وزن، کندن عمدی موها یا جویدن ناخن است.

چگونه هم بخوریم هم چاق نشویم؟

همه افراد تمایل دارند غذای زیادی بخورند اما چاق نشوند. در این مطلب برخی از روشهایی نام می‌بریم که می‌تواند وزن شما را کم می کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان برای این کار باید یک سری غذا را کم خورد و یک سری غذاها را زیاد خورد. غذاهایی که تراکم انرژی زیادی دارند و زود انرژی آزاد می کنند باعث گرسنگی شما می‌شوند پس باید این غذاها را کم خورد.

غذاهایی که تراکم انرژی کمی داند دارند برای آزاد کردن انرژی زمان زیادی می‌برند پس فرد کمتر احساس گرسنگی می کند.

سبزیجات، برنج و گوشت کم چربی جز غذاهایی هستند

که فرد با خوردن آن کمتر احساس گرسنگی می کند و کالری کمتری نیز مصرف می کند.

گروه محققان پس از تحقیقات۱۴هفته ای به برخی برای تغذیه سبزیجات، ماهی، پاستا، برنج، تخم مرغ، میوه، لبنیات کم چرب دادند.

یک گروه دیگر روزانه ۱۴۰۰ کالری دریافت می کرد.گروه اول تقریبا پنج کیلو کاهش وزن داشتند و گروه دوم سه کیلو.

این گروه محققان افزودند افرادی که رژیم می‌گیرند بین وعده های غذا احساس گرسنگی می کنند اما افرادی که از غذاهایی با تراکم انرژی کم تغذیه می کردند این مشکل را نداشتند.

ادویه شگفت انگیزی که سرطان را از شما دور می کند

بر اساس تحقیقات بین ۲۶ دارویی که منشا گیاهی دارند، دارچین بالاترین رتبه را در جلوگیری از اکسید شدن سلول‌های بدن داراست.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛امروزه با کشف خواص درمانی گسترده دارچین، این ادویه در بسیاری از کشورها مورد استفاده قرار می گیرد.بر اساس تحقیقات بین ۲۶ دارویی که منشا گیاهی دارند، دارچین بالاترین رتبه را در جلوگیری از اکسید شدن سلول‌های بدن داراست. بو، مزه و رنگ بی‌نظیر دارچین، به‌خاطر بخش روغنی درختی است که دارچین از آن گرفته می‌شود.

خواص دارویی دارچین حاصل پوست درخت دارچین است. پوست درخت دارچین حاوی موادی است که در درمان بسیاری از بیماری‌ها موثرند. البته برای اینکه خواص دارویی دارچین حفظ شود، ترکیب شیمیایی آن باید دست‌نخورده باقی بماند.

ضدالتهاب بودن، کاهش قندخون، افزایش ایمنی بدن در برابر سرطان، حمله قلبی و میکروب‌زدایی از بدن برخی از فواید دارچین است. در ادامه بعضی از فواید اثبات‌شده دارچین برای سلامتی بیان می‌شوند.

۱-منبع غنی آنتی‌اکسیدان

بر اساس آمار انجمن درمان کالیفرنیا (OTAC) دارچین در بین مواد دارای آنتی‌اکسیدان رتبه هفتم را به‌دست آورده است که نشان می‌دهد مقدار بسیار زیادی آنتی‌اکسیدان در آن وجود دارد. در میان ادویه‌ها نیز دارچین بیشترین مقدار آنتی‌اکسیدان را دارد حتی بیشتر از سیر، آویشن و رزماری. خواص درمانی دارچین به‌خاطر آنتی‌اکسیدان‌هایی است که با نام‌های پلی‌فنول، فنولیک‌اسید و فلاونیدها شناخته می‌شوند.

۲-محافظت از قلب

یکی دیگر از فواید اثبات‌شده دارچین، تاثیر آن در کاهش ابتلا به عوامل بیماری‌های قلبی مانند فشارخون، کلسترول و تری‌گلیسرید است. مواد ویژه موجود در دارچین می‌توانند کلسترول بدخون (LDL) را کاهش دهند و کلسترول خوب خون (HDL) را ثابت نگه دارند.

۳-مقابله با دیابت

جالب است بدانید که دارچین به‌عنوان یک ماده‌غذایی ضددیابت شناخته شده است، زیرا از طرفی قند خون را کاهش می‌دهد و از طرف دیگر میزان حساسیت هورمون انسولین (تنظیم‌کننده قندخون) را افزایش می‌دهد. دیابت زمانی رخ می‌دهد که انسولین کارایی خود را از دست بدهد و نتواند میزان قندخون را کنترل کند یا فرد نتواند مقدار قند موردنیاز بدنش را مدیریت کند. از دست رفتن کارایی انسولین ممکن است به‌علت اضافه وزن یا کاهش سوخت‌وساز بدن باشد.

۴-مراقبت از فعالیت‌های مغزی

پژوهشگران اثبات کرده‌اند که خواص آنتی‌اکسیدانی دارچین می‌تواند از مغز در برابر بیماری‌های مرتبط با آن مانند پارکینسون و آلزایمر محافظت کند. دارچین باعث فعال شدن پروتئین‌هایی می‌شود که از ذهن در برابر عوامل مخرب محافظت می کند. همچنین این ماده با جلوگیری از مصرف مورفین توسط سلول‌ها و مقابله با خودتخریبی آن‌ها از اثرات منفی استرس می کاهد.

۵-کاهش احتمال ابتلا به سرطان

دارچین به‌خاطر دارا بودن خواص آنتی‌اکسیدانی از تخریب ADN، جهش سلولی و رشد تومورهای سرطانی جلوگیری می کند. تحقیقات نشان داده است که خواص دارویی ذکرشده به‌علت وجود ماده‌ای به‌نام سینامالدهید است. همچنین این خاصیت باعث می‌شود سلول‌های مستعد ابتلا به سرطان، خودبه‌خود تخریب شوند. دارچین به‌طور ویژه در سلامت روده بزرگ نقش مهمی دارد و از ابتلا به سرطان روده بزرگ جلوگیری می کند.

۶-جلوگیری از عفونت

دارچین یک آنتی‌بیوتیک، آنتی‌میکروب، آنتی‌ویروس و ضدقارچ طبیعی برای بدن است و به همین دلیل در برابر بسیاری از بیماری‌ها از بدن محافظت می کند. همه این خاصیت‌ها به‌خاطر روغن مخصوصی است که در دارچین وجود دارد. این روغن از بروز اثرات نامطلوب در سیستم گوارش، پوست و همچنین ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا جلوگیری می کند. تحقیقات نشان داده‌اند که روغن دارچین حتی می‌تواند خطر ابتلا به ویروس اچ. آی. وی را نیز کاهش بدهد.

۷-حفظ سلامت دندان‌ها

یافته‌های اخیر نشان داده‌اند که دارچین در مبارزه با باکتری‌هایی که در میکروفلورای دهان وجود دارند و باعث پوسیدگی و ایجاد حفره در دندان، عفونت زبان و بوی بد دهان می‌شوند، نقش مهمی ایفا کند. روغن دارچین در مقایسه با سایر گیاه‌های تست‌شده، بیشترین توانایی را در حفظ سلامت دهان و دندان دارد و مانند یک دهانشویه طبیعی عمل می کند. دارچین نیز مانند نعنا دهان را خوشبو می کند و به‌عنوان طعم‌دهنده طبیعی در تهیه آدامس استفاده می‌شود.

دارچین با از بین‌بردن باکتری‌های دهان بوی بد دهان را از بین می‌برد و به همین خاطر از قدیم پودر دارچین برای بهداشت دهان و

دندان تجویز می‌شده است.

۸-جلوگیری و درمان قارچ

مطالعات نشان داده است که خواص بسیار پرقدرت دارچین در مقابله با قارچ‌ها در درمان یا پیشگیری از رشد قارچ در دستگاه گوارش بسیار مفید است. دارچین در کاهش مقدار قارچ آلبیکانس که نوعی مخمر است و باعث بروز قارچ در سیستم گوارش می‌شود، بسیار مفید است. قند خون بالا خطر ابتلا به قارچ سیستم گوارش را افزایش می‌دهد و همان‌طور که گفتیم دارچین قند خون را کنترل می کند.

۹-خواص ضدالتهابی

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در دارچین به‌دلیل دارابودن خاصیت ضدالتهابی خطر ابتلا به سرطان و حمله‌ی قلبی را کاهش می‌دهند و عملکرد مغز را بهبود می‌بخشند.

محققان دریافته‌اند بیش از ۷ نوع فلاوونید که تنها در دارچین وجود دارد، در درمان التهاب‌های بدن بسیار موثر است. به همین خاطر است که دارچین در تسکین انواع درد نقش مهمی دارد. نتایج تحقیقات نشان داده است که دارچین می‌تواند به احیای بافت زخمی‌شده، کاهش درد قاعدگی و کنترل حساسیت‌های فصلی کمک کند.

۱۰-سلامت پوست

دارچین به‌خاطر خواص آنتی‌باکتریال و ضدمیکروبی خود از پوست در برابر سوزش، جوش، حساسیت و عفونت محافظت می کند. روغن دارچین باعث کاهش تورم، درد و قرمزی پوست می‌شود. ترکیب عسل و دارچین برای محافظت از پوست در برابر آکنه و آلرژی تجویز می‌شود.

منبع: آرمان

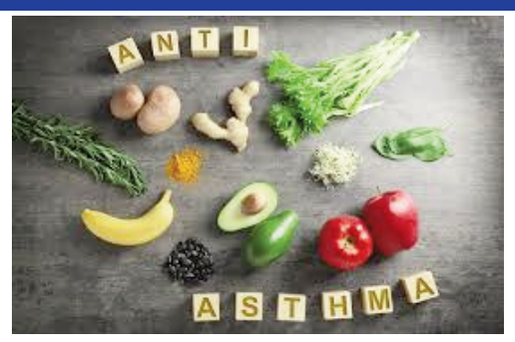
خطر افزایش شیوع «آسم» با مصرف غذاهای فرآوری شده

کارشناس گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت خوزستان با اشاره به نقش تغذیه در تشدید یا بهبود علائم آسم، گفت: کاهش مصرف سبزیجات و میوه‌ها و افزایش مصرف غذاهای فرآوری‌شده موجب افزایش شیوع آسم می‌شود.سیده معصومه تقی‌زاده در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به نقش تغذیه در پیشگیری و کنترل آسم اظهار کرد: داشتن رژیم غذایی سالم و مناسب، بخش مهمی در کنترل آسم است زیرا چاقی، یکی از معضلاتی است که با آسم در ارتباط است.

وی افزود: اگر میزان مصرف کالری از میزان سوخت آن بیشتر باشد، قطعا فرد اضافه وزن پیدا می کند. این حالت نه تنها برای سلامت فرد ضرر دارد بلکه علائم آسم را نیز تحریک می کند. افراد چاق، نشانه‌های شدیدتری از آسم دارند و داروهای بیشتری مصرف می کنند بنابراین بهتر است همیشه وزن متعادل باشد.

کارشناس گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت خوزستان گفت: کاهش مصرف سبزیجات و میوه‌ها و افزایش مصرف غذاهای فرآوری‌شده موجب افزایش شیوع آسم می‌شود. مطالعات نشان می‌دهند افرادی که ویتامین C، بتاکاروتن (پیش‌ساز ویتامین A) منیزیم و امگا ۳ بیشتری مصرف می کنند، کمتر در معرض آسم قرار دارند.وی بیان کرد: همچنین افرادی که به میزان کافی میوه، و ویتامین‌های C و E و به طور کلی از آنتی اکسیدان‌ها را مصرف نمی کنند، اغلب دچار مشکلات ریوی می‌شوند. به نظر می‌رسد رژیم غذایی غنی از آنتی اکسیدان‌ها برای مثال دریافت بیشتر میوه‌ها، سبزی‌ها و روغن زیتون اثر محافظتی بر آسم دوران کودکی داشته باشد.

تقی‌زاده گفت: ماهی و غذاهای دریایی از منابع خوب امگا ۳ هستند و بهتر است سعی شود از مصرف اسیدهای چرب ترانس و روغن‌هایی که



درصد زیادی امگا ۶ دارند، خودداری شود.

پیشنهادهای تغذیه‌ای برای بیماران مبتلا به آسم

وی با بیان اینکه اغلب افراد مبتلا به آسم، کمبود ویتامین D دارند، افزود: شیر، تخم مرغ و ماهی منابع خوب این ویتامین هستند ولی تابش مستقیم نور خورشید منبع اصلی این ویتامین است.

کارشناس گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت خوزستان گفت: برخی از افراد عدم تحمل به لاکتوز دارند که در واقع حساسیت محسوب نمی‌شود اما علائم آسم را تشدید می کند. برخی افراد نیز نسبت به تخم مرغ، شیر و یا ماهی حساسیت دارند. حتی مصرف بسیار کمی از این مواد غذایی، منجر به بروز واکنش‌های حساسیتی و تحریک آسم می‌شود. از آن جایی که آلرژی منجر به تشدید علائم آسم می‌شود، اگر والدین احساس می کنند با مصرف هر غذایی تنگی نفس کودک تشدید می‌شود باید آن ماده غذایی را در برنامه غذایی کودک محدود کنند. انواع فلفل، زعفران، کرفس، انگور و خربزه برخی از این مواد غذایی هستند.

چه موادی علائم آسم را تشدید می کنند؟

وی عنوان کرد: سولفیت یکی از موادی است که به غذاها اضافه می‌شود تا به تازگی مواد غذایی کمک کند و از رشد کپک جلوگیری کند اما همین ماده می‌تواند منجر به تشدید علائم آسم در افراد مبتلا به این بیماری شود. سولفیت‌ها در برخی غذاها مانند میوه‌های خشک، میگو، آبمیوه‌های اسیدی، نوشابه‌های کولا و بسیاری از غذاهای فرآوری شده وجود دارند، بنابراین توجه به برچسب غذایی مواد غذایی اهمیت دارد.

تقی‌زاده عنوان کرد: درصد زیادی از افراد مبتلا به آسم، دچار اختلال ریفلاکس اسید معده هستند که موجب می‌شود آسم به راحتی کنترل نشود. کاهش وزن در این افراد، یکی از راه‌های رفع این اختلال و آسم است. پرهیز از مصرف غذاهای تند، کافئین، غذاهای اسیدی، شکلات، الکل و غذاهایی که موجب تشدید نشانه‌های ریفلاکس اسید معده می‌شود نیز از دیگر راهکارهای موثر در این زمینه است.

وی افزود: محدود کردن مصرف غذاهای پرچرب و کاهش حجم وعده غذایی نیز می‌تواند از ترشحات معده که موجب تشدید رفلاکس می‌شود، جلوگیری کند.

کارشناس گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت خوزستان گفت: بیماران مبتلا به آسم از کورتون به صورت استنشاقی یا اشکال دیگر دارویی استفاده می کنند و بنابراین بیشتر در معرض پوکی استخوان هستند، لذا توصیه می‌شود لبنیات کم چرب را در برنامه غذایی خود داشته باشند و مصرف نمک و مواد غذایی غنی از نمک را محدود کند.

وی بیان کرد: بیماران مبتلا به آسم همچنین باید مقدار کلسترول و چربی دریافتی رژیم خود را کاهش دهند. البته قبل از ایجاد هر گونه تغییر در عادات غذایی، حتما باید با کارشناسان تغذیه مشاوره شود.

خانم ها بخوانند؛

برای داشتن موهایی براق چه کار کنیم؟

داشتن موهایی براق یکی از عواملی است که سبب زیبایی شما می‌شود و با راهکارهای طبیعی می‌توانید موهایی براق داشته باشید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ حوزه کلینیک در نظر دارد مهم‌ترین مسائل بهداشتی، درمانی و مهارت های زندگی که خانم‌ها باید بدانند را در اختیار آن‌ها قرار دهد.

داشتن موهایی براق یکی از عواملی است که سبب زیبایی شما می‌شود و برای رسیدن به آن کار سختی در پیش ندارید و با راهکارهای طبیعی می‌توانید موهایی براق برای خود به ارمغان بیاورید.

در اینجا به معرفی راهکارهایی طبیعی برای داشتن موهایی براق می‌پردازیم.

چای موی شما را براق می کند

برای براق کردن موهای کدر از مواد طبیعی و مفید استفاده کنید چای یکی از در دسترس‌ترین و ساده‌ترین موادی است که سبب براق شدن موی سر می‌توانید از چای استفاده کنید؛ پس از آنکه چای دم کشید اجازه دهید سرد شود و سپس سرتان را با آن شستشو دهید.

استفاده از عصاره لیمو و سرکه برای براق شدن موها

استفاده از سرکه و یا عصاره لیموی تازه هم سبب درخشان شدن موهای سرتان می‌شود.

عسل سبب مرطوبی و براقی مو می‌شود

برای براق شدن موهایتان می‌توانید از عسل استفاده کنید عسل به خودی خود سبب مرطوب شدن موهای سر می‌شود و اگر با آب مخلوط شود موها را براق می کند.

موهایتان را با سرکه سیب ماساژ دهید

۴ فنجان سرکه سیب را با آب مخلوط کنید و آنرا در یخچال قرار دهید و پس از استحمام موهایتان را با این شامپو ماساژ دهید و پس از گذشت چند دقیقه آنرا با آب سرد بشویید.

جوشانده اسپرسو موهایتان را براق می کند

جوشانده اسپرسو سبب براق شدن هرچه بیشتر موهای سر می‌شود.

جوش شیرین را جایگزین شامپو کنید

جوش شیرین سبب از بین بردن چربی پوست سر می‌شود و به جای شامپو می‌توانید از این ماده استفاده کنید.

از سشوار استفاده نکنید

استفاده مکرر از سشوار و یا اتوی مو سبب از بین بردن درخشنگی مو می‌شود، برای داشتن موهایی شفاف تا جایی که می‌توانید از قرار دادن مو در برابر گرما و حرارت خود داری کنید.

ماسک تخم مرغ و روغن زیتون برای براق شدن موهای سر

۲ عدد تخم مرغ را با ۵ قاشق غذاخوری روغن زیتون مخلوط کنید و سپس موهایتان را به همراه این ماسک ماساژ دهید این ماسک سبب تغذیه ریشه مو و درخشندگی آن خواهد شد.

ماسک براق کننده موی سر بسازید

برای داشتن موهایی براق و عاری از شوره نصف فنجان مایونز را با ۲ قاشق غذاخوری عسل مخلوط کنید و این ماسک را بر روی پوست سرتان گذاشته و پس از نیم ساعت با شامپویی ملایم بشویید.

راهکارهایی طلایی برای تسکین دندان درد

اسپری‌های بی حس کننده، خمیردندان، قطره‌های گیاهی ضددرد و برخی داروهای گیاهی سنتی مانند گل میخک ممکن است در کنترل درد موثر باشند.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛درد دندان شما ممکن است علل مختلفی داشته باشد. ممکن است شما در بین جلسات درمان یا بعد از تمام شدن درمان به درد دچار شوید؛ لذا دندان پزشک ممکن است برای کنترل درد شما، تمهیدات متفاوتی در هر مرحله درنظر بگیرد.

امروزه با وجود کلینیک‌ها و مراکز شبانه روزی احتمال اینکه در بیشتر ساعات شبانه روز دسترسی به درمان‌های اورژانس دندان پزشکی داشته باشید بسیار محتمل است. اما شرایطی وجود دارد که واقعا به یک دندان پزشک دسترسی ندارید یا امکان مراجعه برایتان به مراکز در دسترس ممکن نیست. در زمانی که امکان مراجعه به دندان پزشک ندارید و درد دندان گرفتارتان کرده است با راهکارهای زیر می‌توانید امیدوار باشید که دردتان را تا حد ممکن کنترل کنید و تا زمان مراجعه برای درمان قطعی درد کمتری بکشید.

۱- داروهای خوراکی اولین و بهترین گزینه برای کنترل درد دندان شما هستند. به شرطی که منع مصرفی در مورد داروهای خوراکی ضددرد که به آن‌ها اشاره می‌شود، نداشته باشید. قرص‌های روی پیشخوان داروخانه‌ها (OTC) در کنترل دردهای دندانی موثرند. ایبوپروفن و استامینوفن شایع‌ترین و موثرترین این دسته از داروها هستند.

برخلاف تصور عمومی که در مورد قرص دندان درد بودن مفنامیک اسید وجود دارد (و نسخه پیچ‌های داروخانه‌ها بیشتر به آن دامن می‌زنند) قرص یا شکل ژلاتینی/ کپسولی ایبوپروفن مناسب‌ترین دارویی است که می‌توانید به قیمت ارزان و بدون نسخه برای دندان درد ناغافل خود تهیه کنید.

قرص‌های ترکیبی ضددرد حاوی ایبوپروفن هم برای این منظور بسیار مناسبند. این داروها را می‌توانید با مصرف دو قرص یا کپسول شروع کنید و تا زمان مراجعه به دندان پزشک هر شش ساعت تا چهار ساعت یکبار ادامه دهید.

۲- در دردهای نبض دار که موقع خوابیدن شما شروع می‌شود یا از خواب بیدارتان می کند، یک بالش بلند طوری که سرتان بلندتر از بدنتان قرار گیرد ممکن است اجازه بدهد که تا صبح بتوانید بخوابید!

۳- سعی کنید از تحریک حرارتی دندانتان زمانی که دردهای متناوب دارد خودداری کنید. بسیاری از اوقات دمای پایین یا بالا می‌تواند عامل محرک دندان درد باشد. اما مواردی هم وجود دارند که درد دندان فقط با سرما آرام می‌شود. در این حالت(Hot tooth) می‌توانید از کمپرس آب سرد یا یخ برای پایین آوردن دما در ناحیه و کاهش درد استفاده کنید!

۴- اسپری‌های بی حس کننده، خمیردندان، قطره‌های گیاهی ضددرد و برخی داروهای گیاهی سنتی مانند گل میخک ممکن است در کنترل درد موثر باشند. سیر، عسل، فلفل، نمک، پونه، پوست انار، ریشه زنجبیل، برگ چای و موادی از این دست هم در قدیم برای تسکین دندان درد استفاده می‌شده اند. استفاده از این‌ها در موارد اورژانس ممکن است در تسکین درد شما موثر باشد هرچند که از نظر علمی کارآیی دقیق یا مکانیسم ضددرد این مواد اثبات نشده باشد، تا زمانی که اطمینان دارید سمی یا مضر نیستند می‌توانید از آن‌ها کمک بگیرید.

تانین موجود در چای و اوژنول میخک اثر مشخص ضددرد دارند، ولی اثر آن‌ها به صورتی که شما می‌توانید استفاده کنید در منابع دندان پزشکی به اثبات نرسیده است. یادتان باشد که دندان درد شدید موجب نشود که به مواد شیمیایی و چیزهای عیجب و غریب مثل روغن ترمز (!)، اسید باطری و... متوسل شوید! سمیت این مواد ممکن است خطرناک باشد. خمیردندان می‌تواند در مواردی که حفره ایجاد شده است با قرارگرفتن روی حفره درد را کاهش دهد.

۵- الکل، مواد مخدر یا سیگار راه‌های کنترل درد دندان نیستند.

داروهای خواب آور و آرامبخش هم در صورتی که از سوی پزشک قبلا تجویز نشده باشند، برای استفاده در مواقع دندان درد مجاز نیستند. این مواد و داروها صرف نظر از اعتیادآور بودن، ممکن است اثرات مضر جبران ناپذیری داشته باشند.

۶- قطع شدن درد به معنی عدم نیاز به مراجعه نیست. درد درواقع یک اخطار از سوی بدن در مورد آسیب یا احتمال آسیب می‌باشد. پس حتی در صورت قطع شدن درد، به دندان پزشک مراجعه کنید تا علت درد مشخص شده و برای درمان قطعی آن اقدام شود.

تاخیر در مراجعه علاوه بر تخریب بیشتر دندان و تحمیل هزینه‌های بیشتر مالی، درمان شما را پیچیده‌تر کرده و حتی ممکن است به از دست رفتن دندان شما منجر شود.

۷- اگر داخل دندانتان حفره ایجاد شده و درد دندانتان با حرارت یا برخورد غذا تحریک می‌شود، می‌توانید با آدامس (ترجیحا بدون قند) یا پنبه تمیز داخل اتاقک حفره را به طور موقت بپوشانید.

از خوردن غذاها و نوشیدنی‌های خیلی گرم، خیلی سرد و شیرین اجتناب کنید.منبع: مجله دنیای سلامت