

راهکاری برای کاهش بعضی دردها

در اینجا ما ترفند هایی را بیان می کنیم که شما با دانستن و به کار بستن آن ها، بعضی از درد ها را می توانید موقتا کاهش بدهید.



سلامت نیوز: در اینجا ما ترفند هایی را بیان می کنیم که شما با دانستن و به کار بستن آن ها، بعضی از درد ها را می توانید موقتا کاهش بدهید.

خارش گلو

وقتی کودک بودید، قلقلک دادن زیر بغل شما یک سرگرمی جالب بود. حالا در بزرگسالان هم می توان از این ترفند برای رهایی از مشکل خارش گلو استفاده کرد. وقتی که سلول های عصبی گوش تحریک بشوند، باعث اسپاسم عضلات گلو و گردن شده و در نتیجه شما را از شر خارش گلو راحت می کنند. پس قلقلک دادن گوش، باعث رفع خارش گلو می گردد!

صداهای فراصوت بالاتر از حد آستانه شنوایی را تجربه کنید اگر در محلی شلوغ و پر سر و صدا هستید، به طرف راست خم شوید و سعی کنید با گوش راست بشنوید! گوش راست برای شنیدن حرف های تند و سریع مناسب تر است. گوش چپ برای تمیز و تشخیص دادن ن ت ن های موسیقی، قوی تر است.

بر درد آمپول غلبه کنید

به راحتی با سرفه کردن در حین تزریقات، می توانید درد آمپول را کاهش دهید. سرفه کردن در اصل یک ترفندی است که باعث افزایش سریع و موقتی فشار در قفسه سینه شده و مسیرهای عصبی درد را مسدود می کند.

از شر جرم های بینی راحت شوید

فین کردن شدید را فراموش کنید. در اینجا یک ترفند بسیار سریع و آسان برای راحت شدن از جرم ها وجود دارد: به طور متناوب با زبان خود به سقف دهان تان ضربه بزنید، سپس با یک انگشت خود وسط دو ابرو را فشار دهید. این کار باعث می شود که تیغه بینی، عقب و جلو رفته و پس از 20 ثانیه، جرم های بینی متراکم شده و آماده تخلیه می شوند!

از شر ریفلاکس مری راحت شوید

کسانی که دچار ریفلاکس مری هستند، اگر به پهلوئی چپ بخوابند، کمتر به این مشکل دچار می شوند! مری و معده تحت یک زاویه ای بهم وصل هستند، وقتی به پهلوئی راست بخوابید، سطح معده بالاتر از مری قرار می گیرد، در نتیجه غذا و اسید به مری بر می گردد.

درد دندان، آخ نگو

با یک تکه یخ، قسمت ۷ شکل بین انگشتان اشاره و شست را بمالید، بسادگی درد دندان را کاهش می دهید.

نوک انگشت تان را سوزانده اید؟

اگر در اثر تماس ناگهانی با اجاق گاز یا قابلمه داغ نوک انگشت تان را سوزانده اید، به سرعت قسمت آسیب دیده را تمیز کنید و با یک تکه یخ ماساژ بدهید. اگر یخ نبود، از آب سرد نیز می توانید استفاده کنید.

سرتان گیج می رود و به دوران افتاده است

کافی است فقط یک دست تان را روی یک نقطه ثابت قرار دهید، به سرعت دوران سرتان خوب می شود. قسمتی از گوش که مسئول فقط تعادل است در داخل یک مایع شناور می باشد، هر گاه این مایع جابه جا بشود، تعادل شما به هم می خورد، به کمک یک مرجع ثابت بیرونی، مغز سریع تعادل خود را به دست می آورد.

درد پهلو

گاهی به هنگام دویدن، پهلو می‌درد. این به خاطر آن است که بازدم شما با وقتی که پای راست شما به زمین می‌خورد، همزمان است. در نتیجه به دیافراگم شما فشار وارد می‌شود، برای رهایی از این درد کافی است، بازدم خود را با وقتی که پای چپ شما به زمین می‌خورد، همزمان کنید.

جلوی خون ریزی را با یک انگشت بگیرید

گرفتن بینی و به عقب برگرداندن سر، راه متداول جلوگیری از خون ریزی بینی است، اما شما اگر مقداری پنبه را درست زیر گردی لب بالایی، روی لثه بگذارید و با یک انگشت آن را فشار دهید، خون ریزی قطع می‌شود.

از تپش قلب در هنگام عصبانیت جلوگیری کنید

به انگشت شست خود، فوت کنید! عصب واگ که ضربان قلب را کنترل می‌کند، به کمک نفس کشیدن، آرام می‌گیرد.

مغز خود را گرم نگه دارید

بسیار چیزهای کم‌اهمیتی هستند که مغز را سرد و فلج می‌سازند. در این حالت، زبان خود را به سقف دهان تان فشار دهید، به طوری که بیشترین مقدار از سقف را بپوشاند، در این صورت سردی برطرف می‌شود! این سردی می‌تواند ناشی از یک بستنی یخی باشد.

از نزدیک بینی پیشگیری کنید

نزدیک بینی به ندرت ریشه ژنتیکی دارد، بلکه بیشتر از خیره شدن چشم به یک نقطه در فاصله کم ناشی می‌شود. بنابراین بهتر است که هر از چندی، چشم‌های خود را ببندید، به بدن تان کش و قوسی بدهید، و نفس عمیقی بکشید و پس از چند ثانیه به آرامی نفس تان را رها کنید، این کار باعث استراحت عضلات غیر ارادی هم می‌شوند. در نتیجه چشم‌ها هم استراحت می‌کنند.

خواب رفتگی

اگر دست شما موقع رانندگی یا نشستن، در اثر یک وضعیت نادرست به خواب رفته باشد، به آرامی حرکت دادن سر به چپ و راست، در کمتر از یک دقیقه می‌تواند این مشکل را حل کند و از شر گزگز و سوزنی شدن دست راحت شوید.

زیر آب نفس بکشید

وقتی در زیر آب هستید، این نبود اکسیژن نیست که شما را بی‌چاره می‌کند، بلکه دی‌اکسید کربن است که باعث اسیدی شدن خون و استیصال می‌گردد. بنابراین کافی است ابتدا، قبل از شنا چند نفس کوتاه و سریع بکشید تا میزان اسیدی بودن خون پایین بیاید. با این ترفند مغز شما می‌پندارد که اکسیژن بیشتری در اختیار دارد! به این ترتیب ده ثانیه زمان می‌خرد.

خوب حفظ کنید

همیشه سعی کنید کارهای خود را قبل از خواب، پیش خود مرور کنید و یا درباره مسئله‌ای که مورد نظر شما است، قبل از خواب فکر کنید، در این صورت وقتی بیدار می‌شوید، حافظه شما بهتر و سریع‌تر به شما کمک خواهد کرد. هر چیزی را که شما درست قبل از خواب مطالعه کنید، بهتر در حافظه شما ثبت و ضبط می‌شود.