

سلامت

درمان پرش پلک

با این روش های ساده خانگی

بخش اجتماعی– پرش پلک چشم بر اثر اسپاسم عضلانی اتفاق می افتند گاهی یک یا دو مرتبه پلک می پرد اما در بعضی از افراد تعداد دفعات به قدری زیاد است که تحمل آن بسیار سخت است. با مطالعه ی این مقاله به کمک روش های خانگی می توان پرش پلک را درمان کرد.

عواملی که باعث پرش پلک می شوند :

۱-اضطراب و استرس : وقتی تحت استرس قرار می گیرید، بدن به صورت های متفاوتی از خود واکنش نشان می دهد. پرش ششم می تواند یکی از نشانه های استرس باشد به خصوص زمانیکه این پرش با گرفتاری های بینایی نیز همراه باشد مثل بیماری آستئوپیا. اگر عوامل استرس را کاهش دهید، به یقین پرش چشم شما نیز متوقف می شود.

۲- کم خوابی : کمبود خواب به دلیل استرس یا عوامل دیگر انقباض عضله های چشم را افزایش می دهد و باعث پرش پلک می شود، بنابراین خواب خود را تنظیم کنید.

۳- خستگی چشم : به هر دلیل که به چشم فشار آورید مانند احتیاج داشتن به عینک یا نیاز داشتن به تغییر شماره عینک ، استفاده بیش از حد از کامپیوتر باعث می شود چشم اثرژی زیادی را صرف کند و این مسئله پرش چشم را تشدید می کند. ۴- مصرف مغرط مواد حاوی کافئین(قهوه و چای و …) : بسیاری از کارشناسان معتقدند مصرف مقدار زیاد کافئین و الکل، پرش چشم را تشدید می کند.

۵- عوامل محرک مانند نور، باد و یا آلودگی هوا

۶- استعمال دخانیات

۷- مصرف برخی از داروهای ضدصرع و ضدسایکوز

۸- کمبود برخی املاح در بدن مانند کمبود منیزیم و پتاسیم

۹- خستگی و کار مداوم

در افرادی که دچار خستگی چشم هستند، پرش پلک زیاد دیده می‌شود. کسانی که پرش پلک دارند با حساسیت به نور و پلک زدن‌های سریع مواجه می‌شوند. گاهی پرش پلک می‌تواند نشانه ای از مشکلات دیگر چشم مانند بلغاریت (التهاب پلک) ، خشکی چشم ، ناخنک چشم ، عفونت و تحریک قرنیه و ملتحمه باشد و گاهی اوقات برخی بیماری های سیستم عصبی هم می تواند باعث پرش پلک شود.

درمان خانگی پرش پلک

گرما : گرما سبب می‌شود با از بین بردن انقباض ماهیچه‌ای به درمان پرش پلک کمک کند و حرکت ناخواسته پلک‌ها را متوقف کند.

مقداری آب را بجوشانید سپس یه حوله تمیز را درون آب قرار داده و آب آن را بچکانید و سپس چشم خود را ببندید و به مدت چند دقیقه حوله را بر روی چشم خود قرار دهید، این کار را ۵ یا ۶ بار در روز تکرار کنید

آب: آب رسانی می‌تواند به درمان پرش پلک بسیار کمک کند و ماهیچه‌های شما را شل کند.

مژه‌های خود را با آب گرم بشویید.

همچنین شما می‌تواند مقداری زیاد آب مصرف کنید.

حرکات چشمی : این کار علاوه بر درمان پرش پلک سبب استراحت ماهیچه‌ای می‌شود و نوعی ورزش چشم محسوب می‌شود و برای درمان پرش پلک شما مفید است.

چشمی که پرش می‌کند را محکم ببندید و آنقدر نگه دارید تا اشک تولید شود، این هم باعث آب رسانی به چشم و هم سبب استراحت چشم شما می‌شود.

روش دیگر چشم‌های خود را همزمان ببندید و باز کنید، این کار را تا ۱ دقیقه انجام دهید، این کار نیز سبب استراحت ماهیچه‌های چشم می‌شود.

همچنین می‌توانید به صورت پروانه‌ای چشمک بزنید، این کار نیز تا ۱ دقیقه انجام دهید.

روش دیگر که می‌توانید انجام دهید چشم‌های خود را تا نیمه باز کنید و سعی کنید، این کار را تا ۳۰ ثانیه انجام دهید وسعی کنید پلک نزدیک تا سبب آرامش و استراحت ماهیچه چشم شما شود.

روش دیگر چشم‌های خود را به مدت ۱ دقیقه کامل ببندید و سپس به آرامی باز کنید، این کار را تا ۳ بار تکرار کنید.

روز : موز دارای مقادیر بسیار زیادی پتاسیم است و می‌تواند به درمان پرش پلک شما کمک کند، زیرا یکی از علل پرش پلک کمبود پتاسیم است.به صورت مرتب موز مصرف کنید ، روزانه یک عدد موز بخورید.

سیب زمینی :

سیب زمینی دارای اثر خنک کننده است و ماهیچه‌های چشم را آرام می‌کند و برای درمان پرش پلک مفید است.مقداری سیب زمینی را بشورید سپس پوست کنید.حال به صورت ورقه‌ای در بیارید و یکی از برش‌ها را بر روی چشم خود به مدت ۱۵ دقیقه قرار دهید.سپس چشم خود را با آب سرد بشویید.

خیار : خیار دارای خواص ضد التهابی است و به طور طبیعی ماهیچه‌ها را شل می‌کند و یکی از بهترین داروها برای درمان پرش پلک در طب سنتی است.مقداری خیار سرد را بر روی چشم خود قرار دهید تا زمانی که به دمای اتاق برسد، این کار را تا زمانی که لازم است تکرار کنید، سپس چشم خود را با آب ملایم بشویید.

ماساژ چشم : ماساژ چشم سبب افزایش گردش خون می‌شود و همچنین عضله چشم را تقویت می‌کند و می‌تواند به درمان پرش پلک شما کمک کند.با انگشت اشاره خود اطراف چشم بالا، پایین، چپ و راست چشم خود را ماساژ دهید، این کار ۳۰ ثانیه ۶ بار در روز تکرار کنید

روش دیگر با انگشت اشاره خود زیر چشم خود را با حرکات دایره‌ای به مدت ۳۰ ثانیه به آرامی ماساژ دهید، این کار را ۳ بار تکرار در روز تکرار کنید

کلسیم و منیزیم : کلسیم جز مهمی برای نگه داشتن سلامت در سیستم عصب شما است زیرا سبب حفظ انتقال دهنده‌های عصبی می‌شود که سیگنال‌های مغز را به بدن انتقال می‌دهد و می‌تواند به درمان پرش پلک کمک کند. منیزیم برای حفظ عضلات و عملکرد عضلانی مفید است زیرا نقش مهمی در تنظیم سیستم گردش خون و عصبی دارد و سبب یک ریتم قوی و پایدار در قلب می‌شود پس بنابراین روش موثری برای درمان پرش پلک می‌باشد.برای افزایش کلسیم بدن شیر، ماست، پنیر و آب پرتقال مصرف کنید.برای افزایش منیزیم مواد غنی مانند: آوکادو، لوبیا، آجیل، سبزی مصرف کنید.

{اجتماعی}

پلیس قاتلان را در مجلس ختم مقتول دستگیر کرد

ادامه دادند تا این که پای یکی از کارکنان یک سازمان وابسته به شهرداری به میان کشیده شد.

بررسی های محرمانه حکایت از آن داشت که این مرد ۳۱ ساله با خانواده مقتول در ارتباط بوده و از حدود دو سال قبل که آشنایی وی و همسر اول مقتول در دانشگاه علمی و کاربردی شکل گرفت، رفت و آمدهای خانوادگی



نیز بین آن ها برقرار شد تا جایی که رفاقت او با محمد (برادرزاده همسر مقتول) نیز بسیار صمیمانه شد.

از سوی دیگر مهدی یکی از دوستان خانوادگی آن ها نیز به دختر ۱۵ ساله جواد علاقه مند شده بودا و آن ها در جریان کشمشکس های خانوادگی جواد و همسرش بودند.

رصدهای اطلاعاتی همچنان ادامه یافت تا این که روز گذشته، قاضی ویژه قتل عمد پس از تجزیه و تحلیل زوایای مختلف این پرونده جنایی، دستور دستگیری «مهدی- م» (جوان ۳۱ ساله) را صادر کرد و کارآگاهان در یک عملیات غافلگیرانه وی را در منطقه الهیه مشهد به دام انداختند و به پلیس آگاهی هدایت کردند. این مرد جوان که ابتدا سعی داشت خود را بی خبر از ماجرا نشان دهد، وقتی تصاویری از تلفن همراهش استخراج شد و همچنین ادله انکارناپذیر را دید به ارتباط خانوادگی خود اعتراف کرد ولی مدعی شد از ماجرا خبری ندارد!

بخش اجتماعی– حدود ساعت ۳ بامداد ششم آذر، با صدای زنگ تلفن همراه، قاضی ویژه قتل عمد مشهد برای بررسی ماجرای یک جنایت هولناک عازم خیابان خرمشهر شد. جایی که مرد ۵۲ ساله ای با ضربات چاقو کنار پیاده رو به قتل رسیده بود.

تحقیقات میدانی قاضی کاظم میرزایی در حالی با حضور کارآگاهان اداره جنایی پلیس آگاهی خراسان رضوی در محل وقوع جنایت، ادامه یافت که دو تن از کارگران شهرداری سرخ های مهمی را به پلیس دادند.

یکی از کارگران (پاکبان) گفت: مشغول تمیز کردن خیابان بودیم که ناگهان دو جوان نقابدار را در تعقیب مرد میان سالی دیدیم ولی توجهی نکردیم. چند لحظه بعد با شنیدن صدای «آخ» به سمت آن خیره ماندیم و در حالی که تصور می کردیم شاید یکی از همکاران مان دچار حادثه رانندگی شده باشد بلافاصله به آن سوی خیابان دودیدیم که با پیکر غرق در خون مرد میان سال مواجه شدیم و ماجرا را به نیروهای امدادی و پلیس گزارش کردیم ولی چند دقیقه بعد وقتی ماموران اورژانس با سرعت زیاد به محل رسیدند آن مرد دیگر علایم حیاتی نداشت.

ادامه بررسی های مقام قضایی بیانگر آن بود که مهاجمان نقابدار که ماسک بهداشتی به چهره داشتند با استفاده از خودروی پراید سفید رنگ ۱۱۱، از محل گریخته اند.

کارآگاهان پس از چندین ساعت بررسی های محسوس و غیرمحسوس در کنار مقام قضایی به نتایجی رسیدند که نشان می داد مرد ۵۲ ساله (مقتول) «جوادح» نام داشته و در همان نزدیکی ملک بزرگی دارد که طبقه پایین آن نمایشگاه خودروست و در طبقه بالا هم سوئیتی دارد که برای زندگی مجردی از آن استفاده می کرد! همین سرخ کافی بود تا کارآگاهان وارد مسائل خانوادگی و اجتماعی جواد شوند زیرا زندگی مجردی او در یک سوئیت ظن کارآگاهان را برانگیخته بود.

در ادامه این ماجرا، چند گروه عملیاتی نتایج بررسی های غیرمحسوس خود را روی میز گذاشتند. نتایج این تحقیقات بیانگر آن بود که «جوادح» (مقتول) و همسرش در حالی که دختر ۱۵ ساله ای نیز دارند به دلیل برخی مسائل خاص خانوادگی و اتهامات مختلف که در دادگاه کیفری بررسی شده، در کشاکش طلاق هستند و از طرفی هم مرد ۵۲ ساله از وضعیت اقتصادی مناسبی برخوردار بود اما درباره پرداخت برخی حق و حقوق همچنان درگیر اختلافات مالی بودند. بنابراین گزارش، برخی اطلاعات غیرمحسوس کارآگاهان نیز نشان می داد که «جوادح» زن دیگری را به عقد خود درآورده است و این موضوع هم در ایجاد انگیزه هایی برای جنایت بی تاثیر نبود!

به همین دلیل کارآگاهان با راهنمایی های قاضی شعبه ۲۱۱ دادسرای عمومی و انقلاب مشهد به تحقیقات خود درباره وضعیت اجتماعی مظنونان

حکم قصاص برای مردی که همسرش را از کامیون پرت کرد

بخش اجتماعی– سال ۹۴ مرگ مشکوک زن جوانی به‌نام مریم در پاکدشت به پلیس گزارش شد. در حالی که همسر این زن ادعا می‌کرد که او با پرت کردن خود از کامیون در حال حرکت خودکشی کرده است اما با انتقال جسد به پزشکی قانونی این ادعا رد شد چراکه براساس نظریه پزشکی مقتول از سمت چپ بدنش دچار شکستگی شده بود.

با این ترتیب والدین مریم با طرح شکایتی دامادشان را عامل قتل دانستند و درخواست قصاص برای او کردند. همچنین پسر ۵ ساله آنها هم که روز حادثه شاهد درگیری پدر و مادرش بود ادعای راننده کامیون را رد کرد و مدعی شد پدرش، مقتول را به بیرون انداخته است. به این ترتیب «فرید»، شوهر

بخش اجتماعی

بخش اجتماعی– رییس کلانتری ۱۱۷ جوادیه از دستگیری سارقانی که با جعل عنوان مامور پلیس مبارزه با موادمخدر اقدام به اخاذی از شهروندان کرده بودند، خبر داد.

به گزارش ایسنا، سرهنگ اسدعلی الماسی دراین باره گفت: حوالی ساعت چهارصبح روز گذشته مأموران گشت کلانتری هنگام گشت زنی در خیابان فداییان اسلام به راننده و سرنشینان یک دستگاه خودروی سمند خاکستری رنگ با شیشه های دودی که اقدام به نصب چراغ گردان پلیس کرده و در حال بازرسی یک خودروی تیبیا بودند مشکوک شده و برای بررسی موضوع وارد عمل شدند.

وی با بیان اینکه ماموران به سه مرد قوی هیکل که تجهیزات پلیسی از قبیل

این زن بازداشت شد و به اتهام قتل عمد برای محاکمه در شعبه دهم دادگاه کیفری استان تهران به ریاست قاضی قربانزاده و با حضور یک مستشار پای میز حاضر شد. در جریان دادرسی خانواده مقتول ادعا کردند دامادشان مرتکب قتل شده اما برای اینکه جنایتش مخفی بماند ادعای دروغ می‌کند مریم خودکشی کرده است.

اما متهم ۳۵ ساله به قاضی پرونده گفت: من روز حادثه همراه همسر و پسرمر خانه مادر زرم بودم که در آنجا همسرم بشدت پسرمر را کتک زد. من هم عصبانی شدم با هم جرو بحث کردیم. برای همین از خانه مادرزرم خیلی زود بیرون آمدم. در بین راه درگیری ما بالا گرفت. ناگهان زرم از خودرو خودش

مامورنماهای قوی هیکل دستگیر شدند

را بیرون انداخت و خودکشی کرد. این در حالی بود که براساس نظریه کارشناسان خودرو متهم مدل جدید بوده و این امکان هرگز وجود نداشت که زن بتواند در خودرو را خودش باز کند و دست به خودکشی بزند. قاضی قربانزاده با اشاره به این نظریه به متهم گفت: گزارش پزشکی قانونی می‌گوید سمت چپ بدن همسرت بشدت شکستگی داشته که نشان دهنده ضربه‌های تو است و بعد او را بیرون انداخته‌ای. به این ترتیب با وجود اظهارات متهم و انکارهای او، سرانجام قضات دادگاه پس از مشورت و بررسی گزارش کارشناسان پزشکی قانونی متهم را به اتهام قتل عمد به قصاص محکوم کردند.

مامورنماهای قوی هیکل دستگیر شدند

گرفتن پول و گوشی های تلفن همراهشان را داشتند که ماموران از راه رسیدند.

الماسی با اشاره به انجام بازجویی از سه متهم دستگیر شده، تصریح کرد: این افراد در اعترافات خود گفتند که از مدتی قبل با این شیوه و معرفی خود به عنوان مامور پلیس مبارزه با مواد مخدر از مردم اخاذی کرده اند و در آخرین اقدام قبل از دستگیری، در میدان آزادی خیابان استاد معین خودرویی را متوقف کرده و چون راننده مقداری مواد مخدر تریاک همراهش بود به خاطر اینکه خودروی او به پارکینگ منتقل نشود و پرونده‌ای برایش درست نشود مقدار قابل توجهی پول و گوشی تلفن همراهش را در اختیارشان گذاشته است.

چه زمانی سلول های خوب مغز بد می شوند

روند بیماری نقش دارند. تیم تحقیقاتی در انستیتو کارولینسکا از تکنیک موسوم به -SINGLE CELL RNA برای بررسی جزئیات فعالیت ژنتیکی موش‌ها استفاده کردند که نتایج مشابهی در انسان دارد. کاستلو برانکو، دستیار پروفیسور در بخش بیوشیمی انستیتو کارولینسکا می‌گوید: مطالعه ما چشم‌انداز جدیدی در مورد چگونگی تکامل اماس می‌دهد. درمان‌های فعلی عمدتا بر مهار سیستم ایمنی تمرکز دارند و ممکن است روش درمانی جدیدی بر اساس تمرکز روی الیگودندروسیت به وجود آید.

در اغلب موارد، پزشکان حتی چند سال پس از شروع بیماری قادر به تشخیص علت اماس نیستند. اکثر افراد مبتلا نشانه‌های خفیف از خود بروز می‌دهند اما در موارد جدی، افراد قادر به نوشتن، صحبت کردن یا حتی راه رفتن نخواهند بود. اخیراً مطالعه‌ای به علل و ریشه‌های اماس پرداخت و در آن ادعا شد باکتری در روده سیستم ایمنی را تحریک کرده و موجب وخامت میلین می‌شود. مطالعه‌ای دیگر در سپتامبر نشان داد انتقال یک سیگنال اشتباه از مغز به غدد لنفاوی موجب ازدحام سیستم ایمنی شده و منجر به کم خونی می‌شود.

حمله به سلول‌های سرطانی با ویروس‌های انکولوتیک

استفاده از ویروس را برای نابودی تومور ثابت کرده‌اند. «آرتور دایر» دانشجوی دکتری دیپارتمان انکولوژی دانشگاه آکسفورد که رهبر این تحقیق بوده معتقد است محدود کردن شکر برای سلول‌های سرطانی، باعث بهتر کار کردن ویروس‌های انکولوتیک می‌شود. تحقیقات مذکور در مجله Cancer REasearch منتشرشده است.

سال نوزدهم/ شماره ۵۰۸۱