إعداد : ياسر السيد
العدد 3822 - السنة الثالثة عشرة
الإثنين غرة ربيع الآخر 1442 - الموافق 16 نوفمبر 2020
Monday 16 November 2020 - No.3822 - 13 th Year

10 معلومات خاطئة نعتقد أنها جيدة للأسنان!

«العربية نت» : نتناقل بعض الموروثات الصحية الخاصة بالأسنان وتنظيفها وتسوسها، دونما التحقق منها أو محاولة البحث عن مدى صدقيتها، ونتداولها لسنوات طويلة على أنها حقائق علمية، رغم أنها خاطئة.

ورصد موقع «برايت سايد» 10 معلومات خاطئة متداولة عن الأسنان، والأمر الحقيقي وراءها.

السكر ليس عدو الأسنان

في الحقيقة علينا أن نلوم البكتيريا الضارة، التي تفرز الحمض وتسبب #التسوس، فبقايا الكربوهيدرات على الأسنان تكون طعاماً لتلك البكتيريا، فالسكر يتحول لكربوهيدرات، ولكن معظم الأطعمة، حتى الصحية منها بما فيها الفاكهة والحبوب، تتسبب في تسوس الأسنان.

المرأة الحامل وطبيب الأسنان

على العكس، فإذا كانت السيدة الحامل تعاني من ألم في #الأسنان فعليها زيارة طبيب الأسنان سريعاً، كي تعالج الأمر، ويرتبط الخوف من زيارة الحامل لطبيب الأسنان من تأثير أدوية الألم على الجنين، ولكن هناك دراسات حديثة تشير لسلامة التخدير الموضعي على المرأة الحامل.

الأسنان اللبنية

الأسنان اللبنية تكون حساسة للتسوس، فهي غير محمية بشكل كبير من البكتيريا، ومن ثم من السهل إصابتها، فتسوس الأسنان اللبنية يؤدي لالتهاب قد يؤثر لاحقًا على الأسنان الدائمة.

فرشاه قاسية

في الحقيقة استخدام الفرشاة الناعمة أفضل بكثير من الفرشاة القاسية، فهي لا تضر باللثة، وتنظف الأسنان في نفس الوقت.

خلة الأسنان بعد تناول الطعام

استخدم خيوط الحرير لتنظيف الأسنان بعد الطعام، بدلاً من الخلة، فهي تؤذي الأسنان بشكل كبير.

كثرة غسل الأسنان ليست مستحبة

غسيل الأسنان كثيرًا يؤدي لتآكل المينا، وغيرها من الأمراض نتيجة كثرة استخدام المعجون، فمن الأفضل استخدام غسول الأسنان بين الليل والنهار، بدلًا من غسلها أكثر من مرتين، وهو العدد المناسب لغسيل الأسنان.

ألم الأسنان لا يعني تسوسها

هناك أسباب عدة لألم الأسنان بعيدًا عن التسوس، فقد يكون الألم ناتجاً عن التهاب اللثة، أو حساسية الأسنان.

إذا سقط حشو الأسنان فلا تركب غيره

حشو الأسنان مصنوع من مواد جيدة، وإذا سقط الحشو فهو لا يسقط دون سبب، وتكون المشكلة عادة تسوس الأسنان أسفل الحشو، وتدمير طبقات الأسنان أسفله.

لا ضرورة لخلع ضروس العقل

إذا كانت ضروس العقل سليمة وصحية، وليس بها أي مشكلة، فلا توجد حاجة لخلعها.

غسل الأسنان ووجبة الإفطار

يميل بعض أطباء الأسنان لهذا الرأي، ولكن غالبيتهم يؤكدون أن غسيل الأسنان قبل الإفطار أفضل كثيراً، فخلال النوم يقل اللعاب، وتتراكم البكتيريا والبلاك في الفم وعلى الأسنان، وإذا لم تغسل أسنانك في الصباح، فسوف تذهب تلك الأشياء لمعدتك مباشرة.

المشي على مهل .. يحارب الاكتئاب

«العربية نت» : أفادت دراسة أمريكية حديثة أن ممارسة الأنشطة الرياضية الخفيفة مثل المشي على مهل، يمكن أن تعزز الصحة النفسية وتحسن المزاج وتحارب الاكتئاب.

الدراسة أجراها باحثون بجامعة كونيتيكت الأمريكية، ونشروا نتائجها، الأحد، في دورية «Journal of Health Psychology» العلمية.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، تابع الباحثون حالة 419 شخصاً في منتصف العمر، وتم رصد النشاط البدني لكل شخص على مدى 4 أيام باستخدام مقياس التسارع الذي ارتداه المشاركون على الوركين.

بالإضافة إلى ذلك، استكمل المشاركون استبيانًا حول حالتهم النفسية، ومستوى الاكتئاب، ومدى تأثير ذلك على أنشطتهم اليومية.

ووجد الباحثون أن البالغين الذين لا يمارسون أي نوع من الرياضة لديهم مستويات أعلى من الاكتئاب، ما يدل على أن نقص النشاط البدني يضر بالصحة النفسية.

في المقابل، أثبتت النتائج أن النشاط البدني الخفيف، أو المشي على مهل، يحسن المزاج والحالة النفسية، ويقلل مستويات الاكتئاب.

وقال قائد فريق البحث الدكتور بيث تايلور، أستاذ علم الحركة في جامعة كونيتيكت، إن «النتائج التي توصلوا إليها تشير إلى أن الأشخاص لا يحتاجون لدفع المزيد من المال في صالات الألعاب الرياضية من أجل الحصول على فوائد الرياضة».

وأضاف أن «مجرد الخروج في نزهة، وممارسة رياضة المشي البطيء يحسن الحالة المزاجية ويكافح الاكتئاب».

وكانت دراسات سابقة كشفت أن ممارسة الرياضة بانتظام يومياً، تقلل من خطر إصابة كبار السّن بمرض الزهايمر، حيث تزيد من إمداد المخ بالدم الكافي لعمل منطقة الإدراك بالدماغ.

وأفادت أن اتباع أسلوب الحياة الصحي الذي يعتمد على الأغذية الصحية، وممارسة الرياضة بانتظام، يساهم بشكل كبير في الحد من تراكم لويحات بروتين «أميلويد» التي تساعد على ظهور مرض الزهايمر.

حبوب الكولاجين: فوائد وآثار جانبية

يعتبر الكولاجين أحد البروتينات الليفية المهمة في الجسم والتي تدخل في تكوين الأنسجة الواصلة وهو موجود في كل من الجلد العظام والغضاريف والأسنان. وبعد تعرض الكولاجين الى الحرارة يتم الحصول على مادة الجيلاتين المتعارف عليه، والتي قد يلجأ بعض الاشخاص الي تناولها ضمن نظامهم الغذائي واخذها على شكل مكملات لتحصيل الفائدة منها .

والعديد من الأشخاص يميلون إلى تناول حبوب ومكملات الكولاجين على أمل انها ستساهم في تعزيز صحة المفاصل. وقد تبين أنه بالفعل قد تساهم حبوب الكولاجين بتقليل أعراض بعض التهابات المفاصل، خاصة تورم المفاصل وصعوبة الحركة. فالكولاجين يمتلك خصائص مضادة للالتهابات ويؤثر على المناعة ويقويها. كما ووجد ان تناول حبوب الكولاجين ومكملاته قد يساعد على تقليل الالم. ولكن يجب بالمريض استشارة طبيبه قبل اللجوء الى تناول مكملات الكولاجين بهدف العلاج، فمنظمة الغذاء والدواء الامريكية (Food and Drug Administration) لم تقيمها بعد وتأكد على استخدامها لهذا الغرض.

لاحظ الاشخاص الذين تناولوا الكولاجين على شكل مكملات غذائية مساعدته لهم على خسارة الوزن وذلك من خلال تأثيره في كبح الشهية، وتقليل الرغبة الشديدة بالطعام . الا أن الدلائل العلمية على ذلك لا تزال قليلة، بالاضافة الى تناوله دون اتباع اي نظام غذائي ونشاط بدني لن يساعد بشكل فعال على خسارة الوزن.

فمما لا شك فيه أن الكولاجين سيلعب دور مهم في تعزيز الجمال والمظهر الخارجي فهو له تأثير على البشرة والشعر والأظافر، وإليك أشهر فوائده الجمالية:

تحسين لون البشرة ومظهرها الخارجي، والحفاظ على رطوبتها وعلى ومكافحة ظهور التجاعيد وعلامات التقدم بالسن.

يساعد الكولاجين على تقوية الشعر وزيادة سماكته، وبحسب المجلة البريطانية للأمراض الجلدية(British Journal of Dermatology) فإن تناول الكولاجين قد يساهم في علاج مشاكل الشعر الهش وجعله أقل عرضه للتقصف.

وبحسب جامعة ميشيغان النظام الصحي«Michigan Health System» فان تناول حبوب الكولاجين التي تحتوي على حمض الهيالورونيك Hyaluronicacid ممكن ان يؤثر على عدة عمليات فسيولوجية في الجسم، وأخذه على مدى طويل من الممكن أن يقوي العظام من خلال زيادة كثافة المعادن فيها.

وتوجد بعض الادلة التي تشير الى مساعدة تناول مكملات الكولاجين على التئام الجروح، وتعزيز صحة الدورة الدموية وتعزيزها فالكولاجين يدخل في تكوين أنسجة أوردة القلب.

وتوجد مجموعة من الاثار الجانبية التي قد تنتج عن تناول مكملات الكولاجين وسنعدد لك هنا أهمها:

تناول المكملات الغذائية التي تحوي الكولاجين المستمد من الأسماك والكائنات البحرية يحوي كمية عالية من الكالسيوم، مما قد يعرضك لخطر الاصابة بالمشاكل الناتجة عن تناول كميات زائدة من الكالسيوم يومياً مثل الإصابة بالإمساك، ودقات قلب غير منتظمة، والام العظام، التعب والغثيان والقيء.

ترك مذاق غير مرغوب بالفم، خاصة ان تم تناول الكولاجين المستمد من غضاريف الأسماك.

حساسية اتجاه تناول مكملات الكولاجين، خاصة التي تكون مصنوعة من مشتقات البيض او الكائنات البحرية، لذا قبل تناولها ينصح بالتأكد من عدم وجود أي نوع من الحساسية اتجاهها.

حتى التدخين الخفيف في المناسبات الاجتماعية قد يسبب مشاكل للقلب

«رويترز»: توصلت دراسة أمريكية إلى أن المدخنين في المناسبات الاجتماعية ربما يتعرضون لنفس مستوى مخاطر الإصابة بأمراض القلب تماما مثل من يدخنون يوميا.

وحلل الباحثون بيانات تتعلق بعادات التدخين ومستويات الكولسترول وضغط الدم لعينة من أرجاء الولايات المتحدة بلغ عددها 39555 شخصا.

وقال معظم المشاركين في البحث إنهم لا يدخنون في حين أفاد حوالي 17 في المئة منهم بأنهم مدخنون وقال نحو 10 في المئة إنهم يدخنون بانتظام في مناسبات اجتماعية معينة.

وأظهرت الدراسة أنه مقارنة بغير المدخنين فإن «المدخنين الاجتماعيين» لديهم ضعف مخاطر الإصابة بضغط الدم العالي كما أنهم أكثر عرضة بنسبة 53 بالمئة للاصابة بارتفاع معدلات الكوليسترول.

وجاء في الدراسة أن المدخنين في المناسبات الاجتماعية لديهم تقريبا نفس احتمالات الإصابة بعوامل الخطر هذه المسببة لأمراض القلب تماما مثل المدخنين الدائمين.

وقالت المشرفة على الدراسة كيت جوليك الباحثة في كلية التمريض بجامعة أوهايو في كولومبوس «هذه النتائج تقدم دليلا قويا على أن التدخين، بغض النظر عن حجمه، هو مؤشر أكبر على مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين مما كنا نعتقد سابقا».

وأضافت جوليك برسالة عبر البريد الإلكتروني «التدخين في المناسبات الاجتماعية ما زال خطرا رئيسيا على صحة القلب والشرايين». وأضافت «لا توجد كمية آمنة للتدخين».

وجاء في البحث في دورية (أمريكان جورنال أوف هيلث بروموشن) أن التدخين الاجتماعي أكثر شيوعا بين البالغين عند سن 40 عاما وما دون ذلك.

لكن الدكتور ستانتون جلانتز مدير مركز الأبحاث والتعليم لمكافحة التبغ في جامعة كاليفورنيا أشار إلى أن المشاكل الصحية المرتبطة بالتدخين ليست مشاكل دائمة بالضرورة.

وقال جلانتز الذي لم يشارك في الدراسة «أي تدخين مضر. الخبر السار هو أنه ما إن تتوقف عن التدخين حتى تزول آثاره، إلا إذا تسبب في نوبة قلبية قبل ذلك».

وداعاً للكيمياوي .. حليب الأم أمل مرضى السرطان

«العربية نت» : تجري في الوقت الراهن تجارب سريرية على حليب الأم كعلاج محتمل للسرطان، بعد اكتشاف عرضي أثبت أنه يحتوي على مادة يطلق عليها هاملت تساعد في القضاء على الخلايا السرطانية.

ويقول الباحثون إن العلاج الجديد ليس له نفس الآثار الجانبية كما يحدث مع العلاج الكيمياوي، لأنه لا يستهدف الخلايا الصحية في الجسم.

وقالت البروفيسورة كاثارينا سفانبورغ من جامعة لوند في السويد: «هناك شيء سحري حول قدرة هاملت على استهداف الخلايا السرطانية والقضاء عليها». وقد خضع مرضى بسرطان المثانة بالفعل لاختبارات العلاج الجديد، ويتوقعون نتائج واعدة، ويبحث الأطباء كذلك إن كان ذات العلاج يمكن أن يساعد في مداواة سرطاني المعدة وعنق الرحم. وأضافت سفانبورغ: «لقد كنا نبحث عن بدائل مبتكرة في العلاج، ويبدو أن حليب الثدي سيكون ذلك المصدر».

وأشارت إلى «أنه أثناء إحدى التجارب ثبت لنا أن الحليب قد قضى على الخلايا السرطانية، وقد كان ذلك الاكتشاف مصادفة تماما أثناء سلسلة من التجارب العلمية». ويعتقد أن العلاج نفسه قد يكون مفيدا للأمعاء، من خلال إنتاج بروتين يسمى ألفا-اكتالبومين يستهدف الخلايا السرطانية .

ومن المفترض أن هاملت أيضا يساعد في التخلص من الخلايا السرطانية في البول في غضون أيام فقط، ويؤمل قريبا أن يتم تأكيد ذلك.

وفي الأسبوع الماضي، تم الإبلاغ عن والد بدأ بشرب الحليب في محاولة للمساعدة على علاج سرطان الأمعاء منذ 2015 وهو في الـ 64 من عمره.

وحاول الكثيرون تجريب ذلك، لكن الباحثين يقولون إنه يجب الانتظار لبعض الوقت.