

أمراض اللثة لها صلة بزيادة خطر الإصابة بمؤشرات سرطان المعدة



وزاد أيضا احتمال أن يكون الأشخاص المصابون بأفات ما قبل السرطان لديهم مستويات عالية من عدة أنواع من البكتيريا في أفواههم يمكن أن تسهم في الإصابة بمرض دواعم الأسنان.

وقال يونغ لي كبير معدي الدراسة وهو من الباحثين في كلية طب الأسنان بجامعة نيويورك إن "هذه البكتيريا توجد بشكل عام في جيوب اللثة وهي متطفلة لأن بإمكانها إنتاج مجموعة متنوعة من الجزيئات التي يمكن أن تلحق ضررا بالأنسجة المضيئة للبكتيريا..و من ثم تسهم في تطور السرطان.

"ليس من السهل الوصول إلى جيوب اللثة باستخدام فرشاة الأسنان العادية وقد تصبح مستودعا لمستعمرات بكتيرية وقد تكون مصدرا للالتهاب المزمن (والنمو) البكتيري المسرطن".

وبشير الباحثون في تقرير لهم على الانترنت في دورية أمراض اللثة في 27 نوفمبر تشرين الثاني إلى ارتباط حالات كثيرة من سرطان المعدة بالتدخين وتناول طعام به قدر كبير من الملح أو المواد الحافظة. ويتم الربط أيضا بين سوء صحة الفم والإصابة بهذا السرطان.

دراسة: تناولوا الأطعمة الدسمة دون خوف!



الخلايا الدهنية، وليس بسبب ازدياد عددها. ونسوه لونغ إلى أن إجراء التجارب السريرية على الإنسان صعب جدا الآن، لعدم اكتمال دراسة التأثيرات الجانبية لهذه الوسيلة الجديدة، ولأن فرط نشاط جينات Hedgehog، يمكن أن يكون سببا في ظهور أورام خبيثة، لكن التمثيل الغذائي يعمل بطريقة مماثلة لدى البشر والفئران، وهذا ما بيعت على التفاؤل بأن هذه الوسيلة الجديدة ستكون أنجع وسيلة لمكافحة السمنة حتى لدى الأشخاص الذين يتناولون الأغذية الدهنية.

فقد ازداد وزن الفئران التي تمثّل لديها جينات Hedgehog، خلال ثمانية أسابيع من تناول الأطعمة الدسمة، ولم يزد وزن فئران المجموعة الثانية التي غذيت بنفس الأطعمة الدسمة خلال نفس المدة بسبب عمل الجين نفسه. كما لوحظ أيضا أن فئران المجموعة الثانية، تميزت بانخفاض في نسبة الجلوكوز في دمها وكانت أكثر تقبلا للإنسولين. وقال فينكسين لونغ استاذ جراحة العظام وكبير الباحثين في الجامعة الأمريكية، إن وزن الإنسان يزداد بسبب تضخم حجم

«روسيا اليوم» : اكتشف الباحثون طريقة جديدة تجلب السرور لمحبي تناول الأغذية الدهنية دون أن يخافوا من خطر السمنة. وأظهرت نتائج اختبارات قام بها العلماء على فئران تتمتع بفرط نشاط جين Hedgehog، الذي يساعد في الحفاظ الأنسجة على توازنها ويمنع ظهور الخلايا الدهنية لديها، أن جين Hedgehog، المعدل، يفعم نمو الخلايا الأساسية التي تشكل الأنسجة الدهنية وتخصص في تخزين الطاقة على هيئة دهون، ويؤدي بالنتيجة إلى منع السمنة.

فيها اختيار المشاركين على نحو عشوائي لتقييم مدى فعالية الطرق التي يقال إنها تحفز الولادة. ولو افترضنا أن الأطعمة الحريفة تزيد من الانقباضات لدى البعض، فإن فعالية هذه الأطعمة تتوقف على مدى قدرة جسمك على تحملها. فإذا كنت معتادة على تناول هذه الأطعمة يوميا، سيقّل تأثيرها على أمعائك وبالتالي لن تؤثر على الرحم. اعتدنا أن نشاهد الحامل التي دنا موعد ولادتها في الأفلام وهي تنظر بفرع فحة حين يتدفق السائل منها بقوة بلا مقدمات ثم تبدأ انقباضات الرحم، وتمسك الأم ببطنها ثم تنطلق بها السيارة إلى المستشفى. في الحقيقة هذا لا يحدث في أكثر حالات المخاض.

قد تبدأ انقباضات الرحم قبل نزول السائل المحيط بالجنين، وأحيانا لا ينزل هذا السائل ويتدخل الطاقم الطبي لتحفيزه على النزول بطرق اصطناعية.

وفي حالات نادرة لا ينفجر الكيس السلوي «الأمنيوسي» على الإطلاق ويولد الطفل داخل ذلك الكيس. ويقال إن سيغموند فرويد كان من أولئك الأطفال الذين ولدوا داخل الكيس السلوي.

ولكن في أغلب الأوقات، إذا تدفّق السائل السلوي مع دنو أوأوان الولادة، يصبح علامة على اقتراب المخاض والولادة، إن لم يكن المخاض قد بدأ بالفعل.

وقد خلصت دراسة موسعة إلى أن الأم المخاض قد بدأت لدى ثلاثة أرباع الحوامل قبل مرور 24 ساعة من نزول السائل السلوي، وأغلب هذه الحالات من دون تحفيز. وخلافاً لمظن محبي الإنارة والمشاهد الدرامية، عندما ينزل السائل السلوي قبيل بدء المخاض، فإنه لا يتدفق دفقة واحدة بهذا الشكل، ولكنه قد ينسرب في صورة قطرات تدريجياً.



كانوا ينتظرونه لشهور. إذا حل موعد الولادة ولم تظهر التبويض ومدة الحمل بدقة. نصف الحوامل تقريبا عن سواعدهن ويتفاجعن عن وسائل لتسريع الولادة.

وكشف استطلاع أمريكي للرأي الثاني والثالث أيضا على الفاصل الزمني بين حمل وآخر. وقد توصل الباحثون إلى أنه إذا حدث الحمل في غضون ستة من إنجاب الطفل الأول، ستكون في الغالب مدة الحمل الثاني أقصر من الأول.

ويقتصر البعض التخلي عن تحديد مواعيد للولادة، بحيث يضع الطبيب موعدا لاحقا لموعد الولادة ويخبر الحامل أنها من المتوقع أن تضع حملها قبل هذا التاريخ، وبهذا سجنّب 96 في المئة من الإباء والأمهات القلق والتوتر المصاحب لحدوث الولادة في موعد غير الذي

لكن البيانات الرسمية تختلف عن الحالات الفردية، ولهذا لا يستدل بهذه الحالات عند قياس الاتجاهات العامة.

الغريب أنه لا يولد إلا القليل من الأطفال في الموعد المقرر للولادة والعجيب أنه من النادر أن تضع الأم حملها في الموعد المقرر للولادة، ولكن هناك بعض الأسباب التي تبرر ذلك.

فقد يحتمس موعد الولادة من التاريخ الذي تذكره الأم لبداية آخر دورة شهرية، وبالتأكيد ربما تنسى بعض الأمهات هذا التاريخ. ويتساءل البعض هل يجب أن نتوقع أن تكمل كل حامل نفس العدد من أسابيع الحمل؟

في إحدى الدراسات، وأظهِر الباحثون على قياس مستويات الهرمونات كل يوم من عيّنات البول التي جمعت من سيدات كن يرين

«بي بي سي» : يتناقل الناس بصورة لافتة بعض المفاهيم والمعتقدات الخاطئة حول الأطفال والطرق التي تعجّل الولادة، وتسلط «بي بي سي فيوتشر» الضوء على هذه المفاهيم، وتبهرن على صحتها أو زيفها.

صحيح أن أربعة في المئة فقط من الأطفال يولدون في الموعد المتوقع للولادة، وأن الطفل الأول يولد في الغالب بعد هذا الموعد. لكن في حالات كثيرة قد يولد الطفل الأول قبل استكمال فترة الحمل.

وعندما عكف ألن داووني، عالم الكمبيوتر بكلية أولين للهندسة بالولايات المتحدة، على دراسة بيانات مأخوذة من استطلاع للرأي أجرته مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها في عام 2002، توصل إلى أن فرص ولادة الطفل الأول في الموعد المتوقع تقل بالمقارنة مع فرص الأطفال اللاحقين.

وخلص داووني إلى أن الطفل الأول يولد عادة في وقت متأخر عن غيره من الأطفال، بفترة وجيزة، قد لا تتعدى 16 ساعة، أو تزيد قليلا. وذلك إذا اقتصرتم المقارنة على الأطفال المولودين في الموعد المتوقع للولادة.

لكنني أظن أنه من الإنصاف أن تشمل المقارنة أيضا الأطفال المتبرسين، بما أننا نتناول الأطفال بشكل عام.

وبالنظر إلى هذه النتائج، فإن 16 ساعة ليست مدة طويلة، وهذا يفند فرضية أن الطفل الأول يولد عادة بعد عدة أيام أو حتى أسبوع من انتهاء فترة الحمل.

ولكن هذا لا يفي بوجود بعض الحالات من الولادة المتأخرة، فكلنا شاهدنا أو سمعنا بحالات استدعت تدخل الطبيب لتحفيز المخاض بعد مضي أسبوعين من الموعد المقرر للولادة لأن الجنين تأخر عن النزول.

نصائح لحماية طفلك في المنزل مع بداية مشيه



«24» : عندما يصل الطفل إلى مرحلة الزحف أو المشي يبدأ في اكتشاف عالمه المحيط من خلال اللمس أو البقع، ما يعرضه لمخاطر الجروح والحروق والاختناق. وفيما يلي نظرة على أبرز المخاطر المحدقة بالطفل في المنزل وكيفية مواجهتها.

السقوط إذا نهض الطفل بعد السقوط ببساطة وتصرف بشكل عادي، ففي الغالب سيكون كل شيء على ما يرام. ولكن ينبغي على الوالدين في الساعات التالية الانتباه إلى 5 أعراض تحذيرية، كما يوضح يانكو فون ريبك، الذي ألف كتابا عن الإسعافات الأولية للأطفال. وتتمثل هذه الأعراض في القيء والصداع ونزيف الأذن والشرود الذهني والنعاس الشديد. وقد تشير هذه الأعراض إلى حدوث إصابة في الجمجمة. وهنا يلزم على الوالدين التوجه إلى المستشفى لفحص الطفل ليخضع للملاحظة على مدار 48 ساعة.

جروح التمزق وتنشأ هذه النوعية من الجروح عند اصطدام الطفل أو وقوعه على حافة جسم صلب، والتي ينفجر منها الدم أحيانا. وتظهر هذه النوعية من الجروح في أجزاء معينة من الجسم، مثل الجبين والذقن والحاجبين. وهذه الجروح لا تشفى من تلقاء نفسها، ويلزم التوجه بالطفل إلى مستشفى في غضون مدة

يبتلع قطعة من اللحم أو اليبونبون أو قطعة من التفاح وتبقى محشورة في حلقه، وهو ما يمثل خطورة على حياة الطفل. وفي هذه الحالة يلزم على الوالدين تقديم المساعدة الفورية للطفل بحيث يتم وضع الرضيع غير القادر على تثبيت رأسه على ظهره ويقوم المنقذ بالضغط خمس مرات متتالية وبقوة على منتصف القفص الصدري.

وفي حال الأطفال الأكبر سنا يضع المنقذ الطفل على فخذيه بحيث يستلقي الطفل على بطنه والتربيت خمس مرات بين لوحَي الكتف. وينطبق هذا على الأطفال الأكثر من عام.

التسمم في هذه الحالة يلزم استدعاء الطوارئ، وهناك يتم تحديد نوع السم، الذي تناوله الطفل ليتم التعامل معه بشكل صحيح. وعلى أية حال يمكن إعطاء الطفل كوب من الماء، وليس اللبن، مع الحرص على عدم إجبار الطفل على القيء.

وبشكل عام، ينصح الخبراء بتخزين زجاجات المنظفات المنزلية بعيدا عن متناول أيدي الأطفال، ومن الأفضل الاحتفاظ بها في خزانة مغلقة. كما ينبغي وضع الأواني في الجزء الخلفي من أسطح العمل بالمطبخ، ومن الأفضل أيضا استخدام شعلات الموقد الخلفية عند الطهي، وتوزيع مقابض الأواني إلى الخلف.

لمدة تتراوح من 5 إلى 10 دقائق. ويتعين خلع ملابس الطفل، مع عدم نسيان الحفاضة. وإذا تكونت فقاعات الحرق فبتعين معالجتها طبيا، وهنا يلزم الذهاب بالطفل إلى المستشفى. الاختناق وهي أكثر الحالات خطورة، فالطفل قد

أقصاها 6 ساعات. حروق تكون هذه الحروق في الغالب ناتجة عن سقوط الماء الساخن على الطفل من أواني الطعام أو إبريق الشاي. وهنا ينصح ريبك بوضع الجروح الصغيرة تحت الماء البارد

بذور الريحان .. تحارب الأمراض وتقوي الشعر

«24»: أفادت مجلة «إيلي» الألمانية بأن بذور الريحان تعد مفتاح الصحة والجمال، حيث تعمل هذه البذور السوداء على تقوية جهاز المناعة ومحاربة الأمراض من ناحية، وتساعد على التمتع بالرشاقة وتعزز جمال البشرة والشعر من ناحية أخرى.

وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال في موقعها على الإنترنت أن بذور الريحان تزخر بمضادات الأكسدة، مثل الفلافونويد، والتي تحارب ما يعرف بالجنور الحرة Free Radicals»، التي ترفع خطر الإصابة بالسرطان والروماتيزم والزهايمر.

وتتمتع البذور بتأثير مضاد للبكتيريا ومثبط للالتهابات ومزيل للتقلصات.

وتزخر بذور الريحان بالفيتامينات، مثل فيتامين B6 وفيتامين E وفيتامين K، وكذلك المعادن، مثل الزنك والكالسيوم والمغنيسيوم والحديد.

وتحتوي بذور الريحان بالكاد على سرعات حرارية، ولكنها غنية بالبروتينات والألياف الغذائية والأحماض الدهنية الأساسية مثل أوميجا 3. وبالتالي فهي تملأ المعدة بسرعة وتساعد على الشعور بالشبع. كما أنها تحتوي على الحمض الدهني «ألفا لينولينيك»، الذي يعمل على تنشيط عملية حرق الدهون، مما يساعد على التمتع بالرشاقة.

ومن الناحية الجمالية، يسهم تناول بذور الريحان بانتظام في تحفيز إنتاج الكولاجين، مما يساعد البشرة على التجدد ويمنحها مظهرا ساطعا ومشدودا. وتعمل مضادات الأكسدة الموجودة بالبذور على حماية البشرة من الجذور الحرة، التي تعجّل بعملية الشيخوخة.

وبفضل البروتينات وفيتامين K والحديد، تدعم بذور الريحان عملية نمو الشعر، فيمنو الشعر على نحو أسرع وبشكل أكثر كثافة.

وعن كيفية تناول بذور الريحان، أوضحت «إيلي» أنه لا يتم تناولها نيئة، وإنما يتم نقعها في الماء لمدة لا تقل عن 15 دقيقة، ثم يتم إضافتها إلى السلطة أو الموسلي أو السموزي.

ولاستفادة من كل مزاياها الصحية والجمالية يكفي تناول ملعقتين صغيرتين منها يوميا.

