AL-SABAH
الصباح
الصحية

No. 4516 | الثلاثاء | 15 شعبان 1444 هـ | 7 مارس 2023 م | السنة الخامسة عشرة

Alsabah Media www.alsabahpress.com

10 عادات مدمرة لأسنانك ...تجنبها

«العربية نت» : وأنت تبحث عن أسنان جميلة في صحة جيدة، انتبه ربما تقع المحظور وتدمر ما قصدت إصلاحه.

ونشرت صحيفة «ديلي ميل» نصائح نقلاً عن طبيب أسنان للحفاظ على الأسنان وتجنب العادات التي قد تضر صحتها.

1.الفرشاة الإلكترونية

إذا لم تستخدم الفرشاة الكهربائية بالطريقة الصحيحة فإنها لن تكون مفيدة، والأفضل: لامس الأسنان بأطراف الشعيرات ولا تضغط، وخذها معك لطبيب الأسنان واسأله بشأنها.

2.معجون التبييض

يستعمل الكثيرون معاجين تبييض الأسنان ولكنها قد تأتي بنتيجة عكسية ثم تصبح الأسنان داكنة أكثر وحساسة على المدى البعيد من الاستخدام.

3.شطف الأسنان

لا تضع الماء بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون مباشرة، لأنه يذهب بالفلورايد ويقلل من فعالية المعجون. إذا شعرت أنك بحاجة لشطف خارج فمك فعليك بغسول فم لا يحتوي على كحول، بشرط أن لا تأكل ولا تشرب لنصف ساعة بعد تغسيل الفم والأسنان.

4.استخدام الفرشاة

لا تضغط على الأسنان كثيراً أثناء تفريشها. وابدأ من أماكن مختلفة لأن المكان الأخير دائماً يحصل على اهتمام أقل في كل مرة بسبب الملل.

5.غسول الفم

إن استخدام غسول الفم المحتوي على كحول يمكن أن يسبب السرطان. وأثبتت الدراسات أن الاستخدام المفرط لثلاث مرات يومياً يعرض الصحة للخطر.

6.الخيوط

عليك استخدام الخيوط برفق أثناء تمريرها بين الأسنان وإلا فإنك ستدمر اللثة.

7.التوقيت

التوقيت مهم جداً. لا تنظف أسنانك بالفرشاة بعد أكلك الطعام المحتوي على الأحماض، والفواكه مباشرة. انتظر 30 دقيقة أو استخدم غسولاً فيه فلورايد لإزالة الحوامض.

8.معجون الأسنان

أضحى مفهوم معجون الأسنان «الشامل» شائعاً جداً. لكنه قد يكون وراء تفتت الأسنان وأمراض اللثة إذا كان خالياً من الفلورايد، الذي ثبت علمياً أنه يقاوم خراب الأسنان.

9.الفرشاة الخشنة

ربما لا تحتاج الفرشاة الخشنة إلى نصيحة للابتعاد عنها لما تسببه من تدمير للأسنان.

10.مدة التفريش

أشارت إحدى الإحصائيات إلى أن 43 في المئة من الناس لا يمضون 45 ثانية في تفريش أسنانهم.

التوت الأزرق .. فوائد كثيرة ومنافع عديدة

«العربية نت» : التوت الأزرق من الفواكه الغنية بالعناصر الغذائية المفيدة وخصوصاً الفيتامينات. فالتوت الأزرق يحتوي على فيتامينات «C» و «K» و«E» و«A»، إضافة إلى السكر والبكتين والأحماض العضوية. كما أنه غني أيضاً بالمعادن المفيدة مثل المنغنيز الذي يعزز من عملية امتصاص النشويات والبروتين، إضافة إلى احتواء التوت الأزرق على الألياف.

وبحسب تقرير نشره موقع «بولد سكاي» المعني بالصحة، فإن التوت الأزرق يحتوي أيضاً على مضادات الأكسدة، مما يساعد في حماية خلايا الجسم ويقاوم علامات التقدم بالعمر. كما أنه من الفواكه التي تقلل من الالتهابات بالجسم.

ولنلق نظرة على الفوائد الذهبية للتوت الأزرق:

1 – يحافظ على المستوى المعتدل للكوليسترول ويحمي القلب.

2 – في حالة وجود مشاكل معوية تسبب «الإسهال»، فإن تناول أوراق التوت الأزرق يسبب الراحة.

3 – التوت الأزرق المجفف يقلل من التهابات المثانة.

4 – المستخلصات المستخرجة من التوت الأزرق تدخل في صناعة بعض الأدوية التي تعالج ضعف الإبصار والمشاكل المتصلة بالرؤية بشكل عام.

5 – أثبتت بعض الدراسات أن التوت الأزرق يقي من سرطان المبيض.

6 – يمكن تحضير بعض العلاجات المنزلية من التوت الأزرق لعلاج المشاكل المتصلة بالمجرى البولي.

7 – التوت الأزرق يعالج «الإمساك».

8 – التوت الأزرق يعزز من صحة المخ وينمي المهارات المتصلة بالمعرفة.

دراسة : النوم غير الهادئ يدفع بالشابات إلى الاكتئاب

«العربية نت» : أوضحت دراسة جديدة أن ليلة من الأرق قد تؤدي إلى الحد من الشعور بالاكتئاب في اليوم التالي إلا أن عدم أخذ قسط كاف من النوم لفترة طويلة يرتبط بالإصابة باكتئاب أسوأ لدى الشابات.

قال ديفيد إيه كالمباتش، المشرف على الدراسة وهو من كلية الطب بجامعة ميشيغان في آن أربور: «الرسالة بشكل عام هي أن قلة النوم والحرمان من النوم الجيد يؤديان إلى حالة مزاجية سيئة وهو ما يزيد النوم سوءا».

وأضاف أن هذه العلاقة كانت واضحة لدى الشابات اللواتي يتمتعن بصحة جيدة وليس فقط لدى من يعانين من الأرق أو الاكتئاب.

وشملت الدراسة 171 طالبة جامعية وجرت على مدار أسبوعين، وبدأت بسؤال كل طالبة بشكل مباشر وتقييم مستويات القلق والاكتئاب ومتابعة ذلك بتقرير يومي تقدمه كل طالبة عن حالتها المزاجية وشعورها بالقلق. وقدمت الشابات أيضا تقريرا عن فترة نومهن والوقت الذي احتجن له حتى يستغرقن في النوم ومعدلات جودة النوم كل ليلة.

وفي المتوسط تراوح نوم النساء سبع ساعات و22 دقيقة كل ليلة وكن بحاجة إلى 21 دقيقة للاستغراق في النوم. وفي المجمل ذكرن أن معدل نومهن كل ليلة «مقبول».

وفي بداية الدراسة، جرى تصنيف ثلث النساء على أنهن في نطاق «خطر» الإصابة بالاكتئاب، وجرى تصنيف 17 في المئة على أنهن في حالة «قلق بالغة».

والنساء اللوائي سجلن معدلات نوم أقل كل ليلة على مدار الأسبوعين كن أقرب إلى الإصابة باكتئاب بالغ أو عدم القدرة على التلذذ بالأشياء.

وقال كالمباتش إن ليلة من الأرق قد تحسن المزاج في اليوم التالي، ولكن لسوء الحظ فإن الآثار العلاجية لها لا تدوم طويلا، ولأن الحرمان المزمن من النوم يزيد من الشعور بالاكتئاب فإن آثاره العلاجية على الاكتئاب متواضعة على أفضل تقدير.

وأضاف لوكالة «رويترز هيلث» أن علاج الاكتئاب أو القلق الذي يعتمد على سبب مشاكل النوم يمكن أن يحسن من جودة النوم.

وقال كالمباتش: «من يهتمون بنومهم أو يعتقدون أنهم يعانون من اضطرابات في النوم يجب أن يطلبوا مساعدة طبيب أو طبيب نفسي متخصص في النوم لبحث خيارات العلاج.. الانتباه مبكرا لمشاكل النوم من المرجح أن يقلل من خطر الإصابة بالاكتئاب أو القلق اللذين يمكن أن يتطورا مع مرور الوقت عندما لا تعالج مشاكل النوم».

باحثون فرنسيون توصلوا إلى بداية الطريق للقضاء على سرطان الجلد

«العربية نت» : توصل باحثون فرنسيون إلى تطوير جزيئة قادرة على الحد من حيوية خلايا الميلانوما من دون أن تلحق أضرارا بتلك السليمة، ما يشكل آملا بالقضاء على سرطان الجلد القوي هذا.

وقام فريق من المعهد الفرنسي للصحة والأبحاث الطبية (إنسرم) تحت إدارة ستيفان روشي بتطوير هذه الجزيئة التي تحمل اسم «اتش ايه 15». وقد نشرت نتائج أعمالهم في مجلة «كانسر سيل» الأميركية.

والميلانوما هو نوع قوي جدا من سرطان الجلد ويطال «الخلايا المسؤولة عن إنتاج الميلانين التي تعطي للبشرة لونها»، بحسب ما ذكر المعهد الفرنسي في بيانه.

وأوضح البيان أن «رصد جزيئات جديدة يعد عنصرا أساسيا لتطوير علاجات حيوية فعالة ضد السرطان الذي يتضاعف انتشاره كل سنتين».

وفي هذا السياق، اكتشف باحثون من نيس (جنوب فرنسا) سلالة جديدة من الجزيئات تعرف بـ»تي زد بي» تتمتع بمواصفات «مثيرة للاهتمام» لمكافحة السرطان.

وشرح ستيفان روشي «رصدت بداية هذه السلالة في سياق الأبحاث المتعلقة بمرض السكري من النوع الثاني، فهي تعزز تفاعل الخلايا مع الأنسولين. وكان لا بد من إبطال هذه الوظيفة المتعلقة بالأنسولين لاستخدامها في حالات السرطان».

وبعد عدة تجارب، توصل الباحثون إلى تعديل الهيكلية الأساسية للجزيئة تحت اسم «اتش ايه 15». فباتت الجزيئات الجديدة قادرة على القضاء على خلايا الميلانوما من خلال دفعها إلى قتل نفسها ومن دون أن يؤثر ذلك على الخلايا السليمة، بحسب ما بينت التجارب على الفئران.

وأثبتت «اتش ايه 15» أيضا فعاليتها في مكافحة أنواع أخرى من الأورام، مثل سرطان الثدي والقولون والبروستات والبنكرياس.

ويعتزم الفريق الذي يقوده روشي إطلاق تجارب سريرية في المرحلة الأولى عما قريب.

هل انتهى عصر المضادات الحيوية؟

أبلغ مسؤولون بالقطاع الصحي في الولايات المتحدة عن أول حالة بالبلاد لمريضة بعدوى مقاومة لكل أنواع المضادات الحيوية، وعبروا عن قلقهم الشديد من أن ما يطلق عليها البكتيريا القاتلة قد تشكل خطرا كبيرا بالنسبة لأنواع العدوى المعتادة في حال انتشارها.

وقال توماس فريدن مدير المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها «نواجه خطورة الدخول في عالم ما بعد المضادات الحيوية» في إشارة إلى عدوى بالجهاز البولي لامرأة في بنسلفانيا تبلغ من العمر 49 عاما ولم تسافر خلال الأشهر الخمسة الماضية.

وقال فريدن خلال مأدبة غداء نظمها نادي الصحافة الوطني في واشنطن العاصمة إن العدوى لم يتم السيطرة عليها حتى بعقار كوليستين وهو مضاد حيوي مخصص للاستخدام ضد ما يطلق عليها «البكتيريا الكابوس».

وورد ذكر الإصابة اليوم الخميس في دراسة بدورية تابعة للجمعية الأميركية لعلم الأحياء المجهري. وقالت الدراسة إن البكتيريا نفسها أصيبت بجزء صغير من الحمض النووي يطلق عليه اسم البلازميد الذي يمر بجينوم يطلق عليه اسم إم.سي.آر1– يمنحه مقاومة للكوليستين.

وقالت الدراسة «ينذر ذلك بظهور بكتيريا مقاومة للعقاقير على نطاق واسع.» وأجرى الدراسة مركز والتر ريد الطبي العسكري.

وأضافت الدراسة «حسب علمنا هذا أول بلاغ عن إم.سي.آر1– في الولايات المتحدة».

وشددت الدراسة على أهمية المراقبة المتواصلة لتحديد التكرار الفعلي للجين في الولايات المتحدة.