



زيارة طبيب الأسنان تمنع الالتهاب الرئوي!



تنظيف الأسنان يقلل نسبة البكتريا في الفم

معدية. وفي حالة البكتريا المسببة للالتهاب الرئوي لابد من استئصالها. لذا يساعد التنظيف الدوري للأسنان على تقليل نسبة البكتريا في الفم. والحد من استئصالها. ووفقاً لنتائج الدراسة التي أجراها باحثون من جامعة كولومبيا، فإن تنظيف الأسنان بانتظام يقلل من خطر الإصابة بالتهاب الرئوي بنحو 12%.

تم الاعتماد على البيانات الصحية لـ 26 ألف شخص، وتبين أن الذي لا يزورون طبيب الأسنان لتنظيف الفم، ولا يهتمون بغسل الأسنان بالفرشاة وما بينها بالخطب يومياً أكثر عرضة للإصابة بالالتهاب الرئوي. ويحتوي جسم الإنسان على ملايين البكتيريا والميكروبات والفيروسات، ولكن أغلبها غير مؤذية بل مفيدة للجسم، وحتى المؤذية منها لا تنشط إلا في ظروف

قللت نتائج دراسة جديدة إن العناية بصحة الفم والأسنان تحمي من الإصابة بالالتهاب الرئوي عن طريق تقليل نسبة البكتريا في الفم. ووجد الباحثون صلة قوية بين مرض الالتهاب الرئوي وبين صحة الفم، وأن العناية بالأسنان تعمل كعامل وقائي من الإصابة بهذا المرض. وبحسب الدراسة الجديدة التي نشرت عليها البروفيسورة ميشيل دول من جامعة فرجينيا كومونولث

خروج الوالدين للعمل يسبب السمنة المفرطة لأطفالهم



غياب الوالدين عن المنزل لأوقات طويلة قد يسبب السمنة المفرطة لدى الأطفال

التي تتضمن الجلوس الطويل وقلّة الحركة. كما تبين من الدراسة أن الأطفال الذين تعمل أمهاتهم خارج المنزل، خاصة تلك العاملات بنظام «المناسبة» وساعات العمل غير المنتظمة، يعانون من مشاكل في النوم، ويأمنون أقل من أقرانهم بنحو ساعة ونصف أسبوعياً. كذلك يعاني الأطفال في العديد من دول العالم، وخاصة دول الخليج العربي من سمنة مفرطة تصل إلى درجة مرضية في كثير من الأحيان، كما أن السمنة تسبب هي الأخرى أمراضاً عديدة بعضها أمراض مزمنة، فيما تقول جريدة «دايلي ميرور» إن أكثر من ربع الأطفال في بريطانيا ممن هم في سن الثالثة يعانون من الوزن الزائد، أما الأطفال في سن الالتحاق بالمدرسة (خمس سنوات) فإن واحداً من كل خمسة يعاني من الوزن الزائد.

غالباً ما تتضمن نسبة أعلى من الدهون والسكر والملح، مشيراً إلى أنه إضافة إلى ذلك فإن الأطفال الذين تفضي أمهاتهم فترات طويلة خارج المنزل عادة ما يختارون الأنشطة المريحة

لا يتواجد الآباء والأمهات في المنزل، وقال الدكتور جوزديز: «وجبات الطعام المعدة خارج المنزل عادة ما تكون أكثر تعريضاً لخطر الإصابة بالسمنة لدى الأطفال لأنها

كما أن الارتباط يصبح أكثر قوة بالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين خمسة سنوات و10 سنوات، حيث يصبحون أكثر استقلالية في اتخاذ قرار ما يأكلونه وما يتحركونه عندما

تبين من أحدث دراسة صحية أن عمل الآباء والأمهات في وظائف خارج المنزل تؤدي إلى إصابة أطفالهم بالسمنة المرصبة المفرطة، حيث أن غياب الوالدين عن المنزل لأوقات طويلة يتسبب بجملته من الظواهر التي تؤدي إلى السمنة المفرطة لدى الأطفال، فيما تتلقى السلطات في العديد من دول العالم مبالغ مالية ضخمة من أجل حل مشاكل السمنة لدى الأطفال وعلاج الأمراض الناتجة عنها. ووجد باحثون دنماركيون أن الأطفال، الذين يعمل أبواهم وأمهم في وظائف خارج المنزل، يعانون من قلّة النوم والكسل وقلّة التمارين الرياضية، إضافة إلى عدم تناول الطعام الصحي المطبوخ في المنزل، وهي عوامل تؤدي جميعها إلى زيادة السمنة لديهم.

وتخلت جريدة «دايلي ميرور» البريطانية عن الدكتور وينكي جوزديز في كوبنهاغن تأكيده وجود ارتباط بين عمل الآباء والأمهات وبين السمنة لدى أطفالهم، مؤكداً أن هذا الارتباط تم رصد في العديد من دول العالم، بما في ذلك الولايات المتحدة وبريطانيا.

ركوب الدراجة كوسيلة نقل أو للمتعة ربما يقي من مرض القلب



ركوب الدراجات ربما يكون مفيداً أيضاً للقلب

وبصفة عامة أصيب المشاركون بنحو 2892 أزمة قلبية خلال فترة الدراسة. ووجد الباحثون أنه كان يمكن تفادي أكثر من سبعة في المئة من كل هذه الأزمات القلبية بممارسة رياضة ركوب الدراجات والحافلة عليها بشكل منتظم. ووجدت الدراسة أيضاً أن ركوب الدراجة لفترة لا تزيد عن ساعة أسبوعياً وفر بعض الحماية ضد مرض الشريان التاجي. وتشير الدراسة أيضاً إلى أن الوقت لم يفت مطلقاً لبدء ممارسة رياضة ركوب الدراجات. وريحت أيضاً دراسة ثانية في دورية جمعية القلب الأمريكية بين ركوب الدراجات وعدة عوامل يمكن أن تؤثر على صحة القلب من بينها قلّة احتمال الإصابة بالبدانة أو ارتفاع نسبة الكوليسترول أو ارتفاع ضغط الدم. ومثل الدراسة الأولى لا تبت هذه الدراسة أيضاً أن التنقل بالدراجة يحسن بشكل مباشر صحة شرايين القلب أو يمنع الإصابة بأمراض قلبية.

انتهرت دراستان أن الباحثين الذين اعتادوا على ركوب الدراجات سواء للمتعة أو كوسيلة نقل ربما يقل لديهم خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين بالمقارنة مع الأشخاص الذين لا يقضون وقتاً كبيراً في ركوب الدراجات. وعلى الرغم من أن أبحاثاً سابقة كثيرة وقتت المزايا الصحية لركوب الدراجات كجزء من تدريبات بدنية معتادة تعطي الدراسات الحالية أدلة جديدة على أن ركوب الدراجات كوسيلة نقل أو للمتعة ربما تكون مفيدة أيضاً للقلب. وقال أندرس جرونغفيلد كبير معدي إحدى الدراسات إن «أشخاصاً كثيرين يعتقدون أن كون الإنسان نشيطاً بدنياً يعني أداء تدريبات منتظمة وهو ما يمكن أن يكون عبءاً كبيراً أمام اتباع نمط حياة نشط». واستناداً لتغير أن ركوب الدراجات للترفيه أو كوسيلة نقل شيء عظيم لصحة القلب». ومن أجل هذه الدراسة حثل جرونغفيلد وزملاءه بيانات من أكثر من 4500 بالغ تدركي اعتادوا ركوب الدراجات إما كوسيلة نقل أو للترفيه. وقال الباحثون في دورية اللبوة الدموية إنه على مدى 20 عاماً من المتابعة قلت إصابة راكبي الدراجات بأمراض قلبية بما يتراوح بين 11 في المئة و18 في المئة بالمقارنة مع الأشخاص الذين لم يمارسوا مطلقاً ركوب الدراجات.

تناول البيض صباحاً يقلل الإصابة بسكتة دماغية بمعدل 12%



البيض من الأطعمة التي يجب إضافتها لوجبة الإفطار يومياً

أمراض القلب في حين «اللونين» قد يساعد في الحماية من انسداد الشرايين. ولتأكيد نتائج الدراسة، استعرض الباحثون دراسات سابقة بين عامي 1982 - 2015 والتي شارك فيها أكثر من 275 ألف مريض، وقاموا بتقييم العلاقات بين تناول البيض والإصابة بأمراض القلب الناتجة بالإضافة إلى السكتة الدماغية.

كشفت دراسة علمية حديثة نشرت نتائجها عبر موقع صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، عن أن البيض من الأطعمة التي يجب إضافتها لوجبة الإفطار يوماً بعد يوم على خفض خطر الإصابة بسكتة دماغية بمعدل أكبر من 12%. وانتهرت الدراسة أيضاً أن تناول البيض كل يوم ليس له أي ارتباط مع مرض القلب التاجي الذي يعتبر السبب الرئيسي للوفاة في العالم، حيث أن بيضة واحدة كبيرة تحتوي على 6 جرامات من البروتين عالي الجودة والمواد المضادة للأكسدة E و D و A. وأوضح الباحثون أن فيتامين E الموجود في البيض يحد من خطر الإصابة بالتهنوبات القلبية في المستقبل في الأشخاص الذين يعانون من

أفادت دراسة علمية حديثة نشرت نتائجها عبر موقع صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، عن أن البيض من الأطعمة التي يجب إضافتها لوجبة الإفطار يوماً بعد يوم على خفض خطر الإصابة بسكتة دماغية بمعدل أكبر من 12%. وانتهرت الدراسة أيضاً أن تناول البيض كل يوم ليس له أي ارتباط مع مرض القلب التاجي الذي يعتبر السبب الرئيسي للوفاة في العالم، حيث أن بيضة واحدة كبيرة تحتوي على 6 جرامات من البروتين عالي الجودة والمواد المضادة للأكسدة E و D و A. وأوضح الباحثون أن فيتامين E الموجود في البيض يحد من خطر الإصابة بالتهنوبات القلبية في المستقبل في الأشخاص الذين يعانون من

6 علاجات طبيعية تعالج انسداد الأنف



الكعكيات الدافئة تحفظ احتقان الأنف

يرتبط موسم الجهد والإنفلونزا بانسداد الأنف، وتدهام هذه المشكلة معظم الناس من فترة لأخرى، وتسببها عدة عوامل لا تقتصر على نزلات البرد فقط. إليك 6 علاجات سهلة للتخلص من انسداد الأنف:

الدهن الدافئ
يمكنك تخفيف انسداد الأنف بإخذ دش دافئ، لأن البخار يحسن عملية التنفس وتنظيف الأنف من البكتريا المسببة للاحتقان.

البخاخ
يتوفر بخاخ «سالين» في الصيدليات، ويقوم بتخفيف التهاب أنسجة الأنف. بخاخ «سالين» آمن أثناء الحمل.

كعكيات دافئة
تخفف الكعكيات الدافئة احتقان وانسداد الأنف. ضع الكعكيات على الأنف والوجه للحصول على نتائج أفضل.

إزالة انسداد
مرطب الغرفة يساعد مرطب الغرفة على سيلان الأنف وتخفيف الانسداد، ويؤدي هذا السيلان إلى تنظيف الأنف من البكتريا التي تزيد الاحتقان. سواء كان رذاذ مرطب الغرفة بارداً أو دافئاً يمكنك الاعتماد عليه لعلاج انسداد الأنف.

إدمان التقاط صور «السيلفي» نوع من الوسواس القهري



صور السيلفي

كانت قبيلة أو 9% أما الذين يفضلون التقاطها بمفردهم ويخزنون منها الكثير على هواتفهم وعدم مشاركتها مع الآخرين فإنهم ليسوا من المرضى، ولكن يظل السؤال هل التقاط السيلفي يشعرنا بالسعادة؟ وهل يجب علينا جميعاً التقاطها؟ يجيب على هذا السؤال بحث أجري على 14 طالباً طلب منهم أن يتسكروا بغض النظر عن حالتهم المزاجية، ويلتقطون صوراً لأنفسهم 3 صور يومية، ونظمت هذه الصور على تطبيق بين الطلاب والباحثين لمدة 3 أسابيع، ولم تنشر على أي موقع من مواقع التواصل الاجتماعي، عندما بدأ الطلاب في رؤية صورهم تحسن مزاجهم بشكل ملحوظ، ولكن «Yu Chen» المسؤول عن الدراسة قال: إنها ليست الصور من جعلتهم سعداء ولكن ابتسامهم فيها هي ما جعلتهم سعداء..

هذا الاضطراب يستخدمون الصور السيلفي للتحقق من مظهرهم، معرفة ما إذا

أوردت صحيفة «الجاردريان» البريطانية أن بعض الناس الذين يعانون من

الطب النفسي في جنوب لندن أوضح في معرض حديثه خلال المؤتمر الذي

نشرت صحيفة الجاردريان البريطانية تقريراً عن تحول التقاط صور السيلفي إلى هوس بين بعض مستخدمي الموبايل. وأوردت الصحيفة ما قاله الدكتور «Pankaj Shah» في افتتاحية المؤتمر الدولي للصحة النفسية في الطوارئ عن أن تصوير الصور السيلفي هو نوع جديد من أنواع الإدمان، وأن من يلتقط من 3-5 صورة يعتبر «مريض»، بينما ظهر تقرير في عام 2014 يؤكد أن «السيلفي» هو نوع من الوسواس القهري الموجه نحو التقاط الصور الشخصية ونشرها على الإنترنت.

وتم ربط التقاط الصور السيلفي بحدوث ما يسمى اضطراب في شكل الجسم (BDD) حيث يستحوذ على البعض فكرة عدم إظهار العيوب الموجودة في أجسامهم، ولكن الدكتور «David Veale» استشاري