إعداد : ياسر السيد

العدد 2846 - السنة العاشرة
الخميس 25 ذو القعدة 1438 - الموافق 17 أغسطس 2017
Thursday 17 August 2017 - No.2846 - 10th Year

يمكن أن تسبب تجاويف الأسنان

المياه المعدنية .. مضرة بالأسنان

يعلم الجميع بأن الصودا والقهوة مضرة بالأسنان، لكن لا يخطر ببال أحد أن للمياه المعبأة أضرارها، وهو ما حذر منه أطباء الأسنان مؤخرا.

ويشير تقرير حديث إلى أن بعض العلامات التجارية الأكثر شعبية للمياة المعبأة في زجاجات تحتوي على مستويات حموضة خطيرة، وتفتقر إلى الفلورايد الضروري، والذي يمكن أن يسبب تجاويف الأسنان، حسبما ذكر موقع روسيا اليوم".

ويمكن أن تتراوح درجة الحموضة من صفر إلى 14، وعلى هذا المقياس، يعد رقم 7 هو الرقم المحايد، وأي وسط يحمل قيمة أقل من ذلك يعد حمضيا، أما الأوساط التي تتراوح قيمة حموضتها بين 7 و14 فتعد قلوية.

وتحذر الدكتورة يونجونغ جو من مركز صحة الأسنان "Astor Smile Dental" في نيويورك بالولايات المتحدة، من أن شرب المياه الحمضية سيضر الأسنان، ويبدأ المينا بالتآكل عند درجة الحموضة 5.5، لذلك من الأفضل تجنب المشروبات بدرجة حموضة أقل من 5.5.

وقالت جو إن "الأضرار التي تلحق بأسنانك تتناسب طرديا مع الوقت الذي تقضيه باحتساء المشروب، لذا فإن قضاء ثلاث ساعات في شرب القهوة هو أكثر ضررا من احتسائها في غضون 30 دقيقة".

وأضافت جو أن المياه المعبأة ليست أسوأ لأسنانك من المشروبات الغازية والبيرة أو القهوة.

ويعد نقص الفلورايد، في المياه المعبأة ضارا أيضا، فبينما تقوم الحكومة بتعديل مياه الصنبور بما يضمن مستويات دقيقة من الفلورايد، غالبا ما تفتقر المياه المعبأة في الزجاجات إلى كميات مناسبة منه.

وأشارت الدكتورة تيما ستاركمان، من "هاي لاين" لطب الأسنان، إلى أن استهلاك الفلورايد مهم للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين يوم و5 سنوات". وتقول الدراسات إنه "خلال مرحلة نمو الأطفال، يمكن لمستويات الفلورايد الدقيقة في ماء الصنبور أن تسهم في تشكيل المينا الصحي".

وأكد مركز السيطرة على الأمراض في الولايات المتحدة أن الأطفال الذين يعيشون في أوساط بها مياه صنبور خالية من الفلورايد لديهم أسنان أكثر هشاشة من نظرائهم الذين يعيشون في مناطق تحتوي فيها مياه الصنبور على الفلورايد.

وقالت ستاركمان إن المشكلة تؤثر على البالغين أيضا، إلا أنها أكدت أن الناس الذين يشربون فقط المياه المعبأة يمكنهم الحصول على الفلورايد، من خلال معجون الأسنان الفلوري أو غسول الفم.

وأوصت ستاركمان بضرورة اعتماد توازن بين المياه المعبأة ومياه الصنبور، من خلال شرب المياه من المصدرين، مشددة على أنه "لا ينبغي تجنب ذلك، إذ يحاول الكثيرون الابتعاد عن شرب مياه الصنبور ولكن لا يوجد سبب لذلك، إنها بالتأكيد صحية".

دراسة: تلوث الهواء يرفع هرمونات التوتر ويؤدي لأمراض خطيرة

"رويترز" : تشير دراسة جديدة إلى أن استنشاق الهواء الملوث يرفع هرمونات التوتر، وهو ما قد يساعد في تفسير سبب ارتباط التعرض للتلوث لفترات طويلة بالإصابة بأمراض القلب والجلطات والسكري وقصر العمر.

وركز الدكتور هايدونج كان من جامعة فودان في شنغهاي بالصين وزملاؤه على الآثار الصحية للجسيمات الدقيقة، التي يقل قطرها عن 2.5 ميكرومتر، المنبعثة من مصادر صناعية والتي يمكن استنشاقها فتستقر في الرئة.

وفي حين أن مستويات الجسيمات الدقيقة تراجع في أمريكا الشمالية في السنوات الأخيرة فإنها تتزايد في أنحاء العالم.

وقال الدكتور كان لخدمة رويترز هيلث من خلال البريد الإلكتروني "هذا البحث يضيف دليلا جديدا على أن التعرض للجسيمات الدقيقة يمكن أن يؤثر على أجسامنا وهو ما قد يؤدي "بعد فترة" إلى زيادة المخاطر المحيطة بالقلب والأوعية الدموية".

وأضاف "ربما تشير نتائجنا إلى أن الجسيمات الدقيقة يمكن أن تؤثر على جسم الإنسان بطرق أكثر مما ندركه حاليا، لهذا تزداد أهمية معرفة الناس بضرورة الحد من التعرض للجسيمات الدقيقة".

ونشرت الدراسة الجديدة في دورية "سركيوليشن" وشملت 55 طالبا جامعيا يتمتعون بالصحة في مدينة شنغهاي التي تعتبر مستويات التلوث بها متوسطة بالمقارنة بمدن صينية أخرى حسبما ذكر كان.

ووضع الدكتور كان وزملاؤه منقيات للهواء تعمل في غرف نوم مجموعة من الطلاب وأخرى لا تعمل في غرف نوم مجموعة أخرى وتركوها تسعة أيام، وأزيلت منقيات الهواء من الغرف لمدة 12 يوما ثم أجرى الباحثون اختبارا آخر لمدة تسعة أيام وضعوا فيها منقيات لا تعمل في غرف المجموعة التي كانت في غرفها أجهزة تعمل، ووضعوا أجهزة تعمل في غرف المجموعة الأخرى.

وفي نهاية كل من الفترتين التي امتدت تسعة أيام، اختبر الباحثون مستويات مجموعة واسعة من الجسيمات الدقيقة في الدم والبول.

وارتفعت مستويات هرمونات التوتر والكورتيزول والكورتيزون والأدرينالين والنورادرينالين في الأجواء الأكثر تلوثا وكذلك مستويات السكر في الدم والأحماض الأمينية والأحماض الدهنية والدهون.

وارتبط أيضا التعرض للجسيمات الدقيقة بارتفاع ضغط الدم وضعف الاستجابة للإنسولين وظهور علامات التوتر على الأنسجة، وكلها أعراض يمكن أن تزيد مع الوقت من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري وغيرها.

مهن تفاقم خطر الإصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي

«العربية» : أفادت دراسة سويدية أن العمال الذين يتعرضون للسموم التي تنتقل عن طريق الهواء ربما يزيد خطر إصابتهم بالتهاب المفاصل الروماتويدي، وهو اضطراب في الجهاز المناعي يسبب تورما وآلاما في المفاصل.

وبحسب الدراسة، فإن الرجال من عمال البناء و الإنشاءات و الكهرباء يزيد خطر إصابتهم بالتهاب المفاصل الروماتويدي مرتين على الأقل مقارنة بوظائف أخرى، أما بالنسبة للسيدات فإن خطر الإصابة يزيد بنسبة 30 في المئة لمن تعمل في مجال التمريض.

وقالت تنا إيلار التي قادت فريق البحث الذي أجرى الدراسة وهي من معهد كارولينسكا في السويد «الدراسات السابقة أشارت إلى أن العاملين في القطاع الصناعي تزداد لديهم مخاطر الإصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي».

هل يؤثر نمط المعيشة؟

وأضافت في رسالة بالبريد الإلكتروني: «الجديد فيما اكتشفناه هو أن الوظائف في هذا القطاع مرتبطة بزيادة خطر الإصابة بهذا المرض حتى بعد السيطرة على عوامل متعلقة بنمط المعيشة مثل التدخين وشرب الخمر والتعليم والسمنة».

ورغم أن تأثير التدخين معروف كعامل خطر فيما يتعلق بالإصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي إلا أن ما جرى التوصل إليه في الدراسة الحالية يعزز الأدلة التي ترجح أن العوامل البيئية ربما تكون سببا في إصابة بعض الأشخاص بالمرض.

وشملت الدراسة التي نشرت في دورية (أرثريتس كير آند ريسيرش) 3522 مصابا بالمرض، و5580 آخرين من الأصحاء. وتضمنت الدراسة جمع معلومات عن التاريخ الوظيفي للمشاركين عبر استبيانات وتحليل نتائج عينات دم بهدف البحث عن عوامل جينية ربما ساهمت في الإصابة بالمرض.

وقال كاليب ميتشود الباحث بالمركز الطبي لجامعة نبراسكا، إن الدراسة لم تبحث بصورة مباشرة أثر العمل اليدوي في الإصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي.

وأضاف ميتشود، الذي لم يشارك في البحث، عبر رسالة بالبريد الإلكتروني: «هناك بعض الأدلة على أن الأعمال التي يزيد فيها المجهود البدني، وهو ما قد يسبب مزيدا من الضغط جسديا ونفسيا، ربما تؤدي إلى الإصابة بمرض التهاب المفاصل الروماتويدي».

عسل النحل يحارب الهالات السوداء

«24» : أفادت مجلة «وومان» النمساوية بأنه يمكن محاربة الهالات السوداء بواسطة علاج طبيعي، ألا وهو عسل النحل، وذلك لأنه يزخر بمواد فعالة تتمتع بتأثير مثبط للالتهابات.

ولهذا الغرض، تنصح المجلة المعنية بالصحة والجمال على موقعها الإلكتروني بشراء عسل نحل من متاجر المنتجات العضوية، ووضع طبقة خفيفة منه تحت العين، ثم شطف هذه الطبقة بعد مرور 10 دقائق بماء فاتر. وبعدها ستلاحظين أن مظهر الهالات السوداء تراجع كثيراً.

ولتجنب ظهور الهالات السوداء، تنصح «وومان» باتباع أسلوب حياة صحي يتمثل في أخذ قسط كاف من النوم وشرب كمية وفيرة من الماء والإكثار من الخضروات والفواكه ومنتجات الحبوب الكاملة والإقلال من السكريات والدهون والوجبات السريعة، مع المواظبة على ممارسة الرياضة والإقلاع عن التدخين والمشروبات الكحولية.

منها المغص والتشنجات والصداع وارتفاع درجة حرارة الجسم

أعراض التسمم الغذائي

«العربية» : التسمم الغذائي هو مرض يصيب الجهاز الهضمي بسبب تناول وجبات ملوثة، مثل اللحوم والبيض و الأسماك الفاسدة، التي تحتوي على بكتيريا و فيروسات وطفيليات وسموم.

ورغم أن هذه الكائنات الدقيقة يتم تدميرها أثناء الطهي، لكن يمكن أن تنتقل إلى الإنسان بطرق أخرى، منها عدم الاعتناء بغسل اليدين وغياب النظافة الجيدة، وتخزين الأطعمة واللحوم بصورة خاطئة، وبقاء الطعام الفاسد في الثلاجة لفترة.

وبحسب منظمة الصحة العالمية، فإن قرابة 600 مليون شخص، أي نحو شخص من كل 10 أشخاص في العالم، يصابون بالتسمم الغذائي سنويًا لتناولهم أغذية ملوثة، ويموت منهم 420 ألف شخص، بينهم 125 ألف طفل دون الخامسة من العمر.

وأضافت المنظمة أن الأمراض المنقولة بالأغذية ناجمة عن 31 من عوامل المرض، أبرزها البكتيريا والفيروسات، ويزداد خطر هذه الأمراض في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل؛ لارتباطها باستعمال المياه غير المأمونة في إعداد الطعام، وسوء مستوى النظافة.

وأشارت إلى أن تلوث الغذاء يمكن أن ينقل أمراض خطيرة، على رأسها الإسهال وحمى التيفود، والتهاب الكبد A والدودة الشريطية، والسموم الفطرية الأفلاتوكسين، التي ينتجها العفن على الحبوب المخزونة على نحو غير ملائم.

ويساعد إتباع بعض الإرشادات الصحية في تجنب الإصابة بالتسمم الغذائي، ومنها عدم تقطيع اللحوم والأسماك على نفس لوحة تقطيع الخضراوات، وغسل اليد بشكل جيد قبل إعداد الطعام.

ومن الأمور المهمة في علاج التسمم الغذائي تناول كميات كبيرة من السوائل، لتعويض ما يفقده الجسم من سوائل وأملاح، فضلا عن تناول مختلف أنواع الأعشاب الساخنة، وتناول التفاح والموز والشاي الأسود.

وكشف تقرير نشره موقع (Healthline) المهتم بالأخبار والتقارير العلمية، عن أشهر 10 أعراض للتسمم الغذائي، وهي:

– المغص والتشنجات

يشعر المصاب بآلام حادة في منطقة البطن من تحت الضلوع وحتى فوق الحوض؛ جراء ما تسببه الكائنات الدقيقة من إنتاج السموم، التي تهيج بطانة المعدة والأمعاء.

ولكن هذا العرض لا يمكن أن يكون وحده دليل على وجود التسمم الغذائي، وأيضا ليس كل تسمم غذائي يحدث نتيجته آلام في البطن.

– الإسهال

عرض أساسي للتسمم الغذائي، لما تسببه البكتيريا في الأمعاء وتجعلها تمتص السوائل والماء بشكل أقل، ويمكن أن يسبب الإسهال في بعض الحالات الجفاف لما يفقده الجسم من سوائل، لذلك عند حدوث هذه الحالة لابد من شرب كميات كبيرة من الماء وتناول الأعشاب.

وللتأكد من وصول الحالة إلى الجفاف يجب مراقبة لون البول، فاللون القاتم دليل على الجفاف.

– الصداع

التسمم الغذائي يرهق الجسم بالكامل، والصداع هو عرض شائع لتلك الحالة، لتأثير التسمم على الجسم بالجفاف والتعب.

– القيء

بسبب التسمم الغذائي تتقلص عضلات البطن ورفع الحجاب الحاجز وارتفاع نسبة الحموضة في المعدة، ما يسبب حالة القيء.

ويجب ملاحظة تكرار عدد مرات القيء ومراقبة حدوثه مع الإسهال، حتى لا يصاب المريض بالجفاف.

– الإعياء

يؤثر التسمم الغذائي على الجسم نتيجة الإجهاد الذي يحدث من تكرار حالة القيء والإسهال، فيشعر المريض بإعياء تام في جميع أنحاء جسمه.

ونتيجة هذا الإعياء يستجيب الجهاز المناعي فيرسل جزيئات مناعية تسمى «السيتوكينات» تكافح وجود البكتيريا والطفيليات الموجودة في الجسم، ولكنها تسبب فقدان للشهية.

– الحمى

تزداد درجة حرارة الجسم عند الإصابة بالتسمم الغذائي، فترتفع من المعدل الطبيعي 36–37 درجة مئوية إلى 40–41 درجة، نتيجة إطلاق مواد كيميائية مناعية تسمى «بيروجينات» تكافح الكائنات الدقيقة وزيادة كرات الدم البيضاء.

– القشعريرة

نتيجة ارتفاع درجة حرارة الجسم، فإن الجسم يصاب بقشعريرة وتعرق، حيث يقشعر الجسم لمحاولة تخفيف الحمى.

– الإجهاد

يحدث هذا العرض نتيجة إطلاق الجهاز المناعي جزيئات «السيتوكينات» المناعية، وفقدان الشهية لذلك يجب أن يأخذ المريض فترة راحة مناسبة بعد التعافي.

– الغثيان

هو الشعور بميل إلى القيء، وهو مرتبط بالتسمم الغذائي، ويأخذ وقت يتراوح بين ساعة وثماني ساعات بعد الوجبة، وهو يعتبر أول إشارة للجسم بوجود تسمم غذائي.

– آلام العضلات

نتيجة التسمم الغذائي يطلق الجهاز المناعي مادة «الهيستامين» التي تكافح العدوى والالتهابات الموجودة في الجهاز الهضمي والتي تسبب إجهاد للعضلات.

وفي حال عدم زوال هذه الأعراض سريعًا، يجب زيارة الطبيب، وينبغي الحذر بشدة في التعامل مع أعراض التسمم الغذائي عند الأطفال والحوامل وكبار السن؛ فتدهور الحالة الصحية عند هؤلاء الأشخاص يكون أسرع.