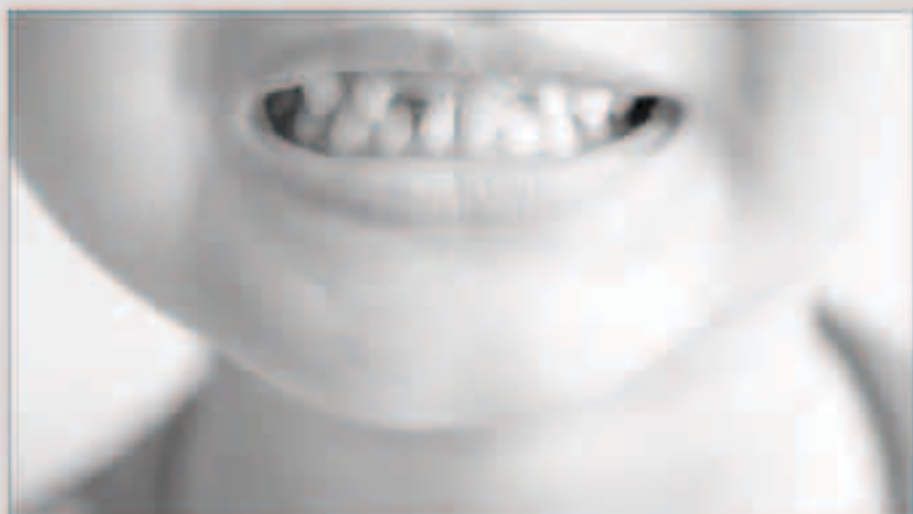




دراسة: إصابة أسنان الأطفال بالتسوس لا ترتبط بعوامل وراثية



أغلبها ويمكن تعديلها... هذا قد يدحض فكرة أن الأفراد مقدر لهم جيناً أن تكون أسنانهم ضعيفة ويدفعنا للتوصل إلى طرق لعلاج عوامل الخطر التي تعلم أنها مهمة لصحة الإنسان .
وأشار الباحثون في الدراسة التي نشرت في دورية طب الأطفال (بيدياتريكس) إلى أن ما يتراوح بين 60 إلى 90 بالمئة من الأطفال في سن المدرسة حول العالم يعانون من تسوس الأسنان مما قد يتسبب في ألم والتهاب ودخولهم للمستشفى، ويمكن أيضاً لألم الأسنان أن يتسبب في الغياب عن المدرسة وسوء التغذية بما يؤثر سلباً على نمو وتطور الأطفال ويؤثر سلباً أيضاً على جودة حياة الأطفال والآباء على السواء.
كما أضاف فريق الدراسة أن صحة الأسنان في الطفولة هي أقوى مؤشر على صحتها لدى البالغين.

ويبدأ أن ثلاثة عوامل بيئية لها تأثير على زيادة احتمالات الإصابة بالتسوس والتجاويف وهي السمنة لدى الأم والتعب في مينا الأسنان وقلة المياه المعالجة بالفلورايد.
وقالت سيلفا "بناءً على تلك النتائج من كل الأبحاث المتاحة، بما فيها دراستنا، على الوالدين والأسر التركيز على ممارسة العادات الصحية بشكل عام بما يشمل النظام الغذائي قليل السكريات وتتنظيف الأسنان بانتظام".

«رويتز» : تشير دراسة أجريت على نواتج في أستراليا إلى أن العوامل البيئية تبدو مسؤولة بشكل أكبر من الجينات إصابة أسنان الأطفال بالتسوس.
والإجراء الدراسة تابع الباحثون 345 من النواتج منذ مرحلة الحمل عند 24 أسبوعاً وحتى بلوغهم ست سنوات من العمر حيث خضعوا جميعاً لفحص الأسنان، وبوصولهم لسن السادسة أصيب 32 بالمئة من الأطفال بالتسوس فيما أصيب 24 بالمئة بتجاويف في الأسنان. ولعرقمة مدى تأثير الجينات الوراثية في احتمالات الإصابة بالتسوس فحص الباحثون نسبة تكرار إصابة النواتج المتطابقة في المجموعة، وبالتالي لديهما ذات الخريطة الجينية، مقارنة بالنواتج غير للمتطابقة التي يشترك الطفلان فيها في العادة في نصف خريطة الجينات.
وخلص الباحثون إلى أن احتمالات إصابة طفلين لواء، متطابقين أو غير متطابقين، بالتسوس وتجاويف الأسنان كانت متساوية تقريباً بما يشير إلى أن الجينات لا تفسر الكثير فيما يتعلق بصحة الفم والأسنان.

وقالت كبيرة الباحثين في الدراسة ميهيري سيلفا من جامعة ميلبورن عبر البريد الإلكتروني "بناءً على ذلك تعتبر العوامل المؤثرة بيئية في

الزئين : الشركة ترعى تلك الفعاليات انطلاقاً من شعورها بدورها المجتمعي جنباً إلى جنب مع المؤسسات الرسمية للدولة

بنوره قال عماد الزئين مدير عام شركة مدر سلطان وإخوانه، الراعية للحدث إن الفعالية جاءت على المستوى اللائق والمطلوب ، مشيراً إلى أن مرض السكري من الأمراض التي تحتاج إلى مثل هذه الفعاليات التي تكون هدفها الأول هو الوصول إلى المواطن والوافد وتوعيته بعوامل الخطورة ، وتنقيفه حتى يكون واعياً للمرض ، ويتجنب حالته الخطرة .
وأضاف إن الشركة ترعى مثل هذه الفعاليات انطلاقاً من شعورها بدورها المجتمعي جنباً إلى جنب مع المؤسسات الرسمية للدولة .



النوع الأول من السكري يصومون نصف رمضان - وأكد الضاحي أهمية مراجعته الطبيب المعالج قبل رمضان لتأكد من القدرة المريض على الصيام والتوصيات العامة ومراقبة السكر خلال شهر رمضان .

من يعالج بإبر متعددة باليوم - النوع الأول للسكر - الحامل لمصاب بالسكر وأكد الضاحي أن 78% من المصابين من النوع الثاني من السكر يصومون على الأقل نصف رمضان ، و 43 % من المصابين من

ومعظم مرضى السكري يستطيعون الصيام إلا في حالات معينة ومنها مرضى السكري من النوع الثاني من السكر خلال الأشهر الثلاثة قبل رمضان - من يعاني من أمراض مزمنة أخرى كالقلب والعين والأعصاب والكبد

تتلقت رابطة السكر الكويتية يوماً توعوياً للسكري في شهر رمضان الكريم في مجمع الأفيونز ، احتوى على فحص السكر والضغط واستشارات طبية وغذائية وإجابة عن أسئلة كثيرة ، واستفسارات عديدة تدور دوماً في خلد مرضى السكري وذويهم .
من جهة قال الدكتور وليد الضاحي رئيس رابطة السكر الكويتية واستشاري أمراض السكر والغدد الصماء في مستشفى مبارك، ومدير برنامج زعالة الغدد الصماء بالكويت إن مرض السكر مرض مزمن يرافق المريض طول حياته يتطلب تحسين نمط الحياة ، والالتزام بالتعليمات والحرص على الأدوية في مواعيدها وبالتنقل ، مؤكداً أن الإحصائيات والدراسات تفيد أن المرض ينتشر في المجتمع الكويتي بنسبة 23% ، وهي نسبة تدعو للقلق .
وأوضح الضاحي أن 95% من الحالات هي من النوع الثاني من مرض السكر، بالإضافة إلى ذلك تصاحب السكر عادة أمراض مزمنة كالسمنة وارتفاع الكوليسترول وضغط الدم ، مشيراً إلى أن هناك نحو 148 مليون مسلم مصاب بالسكر حول العالم .
وأضاف أنه في رمضان الصيام بشكل عام يحسن مرض السكر ،

الزيوت الأساسية علاج ناجح لحب الشباب



«24» : حب الشباب حالة التهابية ترتبط بفترة البلوغ، وتظهر البلور نتيجة إصابة الجلد ببكتريا تنشط خلال هذه الفترة من العمر، وتبين التقارير الطبية أن علاج حب الشباب بوسائل طبيعية أكثر فاعلية أحياناً من الكريمات الكيميائية. ومن هذه الوسائل الزيوت الأساسية.
× زيت شجرة الشاي من أكثر الزيوت نجاحاً في علاج حب الشباب وتهديته التهابات الجلد التي تصاحبه، لأنه يحتوي على مضاد قوي للفطريات والبكتيريا.
× يوفّر زيت اللافندر (الخراسي) مضادات للميكروبات ومضادات للأكسدة تعيد للبشرة صفاتها وتخفف من حب الشباب.
× يحتوي زيت الزعرور على مضادات طبيعية للبكتيريا والجراثيم، وهو يساعد البشرة على الشفاء من التهابات حب الشباب.

8 أسباب تجعل وجهك يبدو أكبر من سنك .. وهذه هي!



يؤدي تخفيض الجين أثناء العمل على الكمبيوتر، أو التدخين أثناء القيادة تحت أشعة الشمس، إلى ظهور بعض التجاعيد على الوجه. ومع بلوغ الأشخاص سن الثلاثين والأربعين من العمر، يبدأ الجلد في تلك الحركات المتكررة بالوجه ترك علامات. توضح كليفلاند كليك أنه يجب، كلما أمكن، تجنب التجاعيد وتقليل الوجه.

تحسين النظام الغذائي تشكل جودة النظام الغذائي معياراً مهماً في الحماية من ظهور ملامح وجه أكبر سناً مما هو عليه الشخص بالفعل. تشير الأكاديمية الأميركية للأمراض الجلدية إلى أن تناول الكثير من الفواكه والخضراوات الطازجة ربما يساعد في منع الضرر الذي يؤدي إلى شيخوخة الجلد المبكرة. وتشير نتائج الدراسات العلمية إلى أن اتباع نظام

غيرها من المنتجات. وهذا يمكن أن يجعل التجاعيد أقل وضوحاً ولو بشكل مؤقت، كما أنه يجد من حدوث مزيد من الضرر. 3. الوضعية أثناء النوم بمرور الوقت، يمكن أن تصبح تلك الخطوط، التي تحدثها الوسادة، دائمة على الوجه. وفقاً لما ذكره موقع «كليفلاند كليك»: «تظهر عادةً فروق النوم على جانب الوجه، بدءاً من الحواجب حتى خط الشعر، وبالقرب من الأصداع، وكذلك في منتصف الخدين. وتنتج هذه الخطوط بسبب الطريقة التي يتم بها وضع الرأس على الوسادة. ينصح الخبراء بالاستلقاء على الظهر أثناء النوم لتجنب ظهور هذه التجاعيد، ولكن إذا لم يكن بالإمكان ضبط وضع النوم، يمكن تغيير الوسادة إلى نوع نسيج يكون أكثر نعومة وسلاسة لا يؤدي بشرة الوجه.

4. حركات الوجه المتكررة

«العربية نت» : هل سبق لك أن نظرت إلى المرأة وتحدثت لرؤية بعض البيع أو التجاعيد قبل الأوان؟ هل نساءت كيف ظهرت؟ إن مظاهر الشيخوخة ربما تكون مزعجة إذا ظهرت قبل الموعد أو إذا بدأ الوجه أكبر من السن الفعلي، ولكن ربما يكون لم يفت الوقت لتأخر هذه الملاحظات والتخلص من بعض العوامل في نمط الحياة اليومي التي تسبب في هذه الحالة. إليك 8 أسباب تجعل وجهك يبدو أكبر من سنك، بحسب ما نشرته «Care2».

1. نقص الحماية من الشمس على الرغم من أن الشمس مصدر مهم لفيتامين D، إلا أن التعرض المفرط لها لا يعمل بشرة الوجه بلطف. «إن حماية وجهك من أشعة الشمس هي أفضل طريقة وحيدة لإبقائه شاباً». وفقاً لكلية طب جامعة هارفارد، التي تقول: «يأتي قدر كبير من الضرر من الأشعة فوق البنفسجية. لذلك يوصى دائماً بوضع واقي من الشمس». وتلفت الأكاديمية الأميركية للأمراض الجلدية حماية الجلد بالأدوية، مثل قفازات واسعة الحواف، والسعي للبقاء في الظل كلما أمكن ذلك، مع مراعاة استخدام الواقي لواق من الشمس واسع الطيف، ولباغوم للقدم بالإضافة إلى ما لا يقل عن 30 من عوامل الحماية من الشمس.

2. رعاية البشرة الضعيفة يجب تجنب دك الوجه بشدة لتنظيفه، أو استخدام منتجات العناية بالبشرة القاسية أو الجافة، وابتصر استخدام فقط على المنتجات اللطيفة. تقول الأكاديمية الأميركية للأمراض الجلدية: إنه في حالة البشرة الجافة، وهي مشكلة شائعة بخاصة بين كبار السن، فمن المهم تهدئة البشرة بلطفيات

«العربية نت» : يعتبر البرتقال من الفواكه طيبة المذاق التي يعيشها الكثير الصغار، ولكننا نعلم جيداً الفوائد الصحية للأفلة لهذه الفاكهة ذات اللون البرتقالي، لكن هل تعلم أن بذور البرتقال التي تتخلص منها سريعاً قبل تناولها تحمل عظيم الفائدة للجسم والعقل معاً؟ هذا ما يؤكد التقرير التالي والذي نشره موقع «بولد سكاي» المعني بالصحة ليوضح لنا 10 فوائد صحية لبذور البرتقال ستجعلكم تحرصون على تناولها دوماً.

1- الوقاية من السرطان يمكن أن تساعد على جلب توجه صحي للبشرة. «تشير نتائج بعض الدراسات العلمية إلى أن التمرين المعتدل يمكن أن يحسن الدورة الدموية ويعزز الجهاز المناعي»، وفقاً للأكاديمية الأميركية للأمراض الجلدية، التي أشارت أيضاً إلى أنه «يجب تذكر أن العرق يمكن أن يكون سبباً لتهيج والتهاب البشرة، وبالتالي ينصح بغسل الوجه فور الانتهاء من ممارسة الرياضة باستخدام منشفة لطيفة.

2- زيادة الطاقة يمكن أن تساعد البذور في زيادة مستويات الطاقة بالجسم وتخزينها بالخلايا أيضاً. وذلك بفضل الأحماض الدهنية، والزيوت والليدولية المتوفرة بها. وكل ما عليك حين تشعر

بالإرهاق والخمول دون سبب، هو تناول بعض بذور البرتقال للحصول على نغمة من الطاقة الفورية. 3- ضبط ضغط الدم أكدت دراسات أن بذور البرتقال لديها القدرة على خفض مستويات ضغط الدم وذلك بفضل احتوائها على فيتامين B6، والذي يساعد في إنتاج الهيموغلوبين، والماغنسيوم، حيث يلعبان دوراً هاماً في المحافظة على المستويات المناسبة للضغط.

4- تعزيز المناعة يلعب فيتامين C المتوفر بكمية في بذور البرتقال إلى جانب مضادات الأكسدة دوراً فعالاً في تعزيز مناعة الجسم وحمايته من الأمراض. 5- علاج الإسهال تحتوي بذور البرتقال على الياف قابلة للهضم وغير قابلة للهضم، مما يساعد في أداء الأمعاء لوظيفتها بشكل طبيعي. كما أنه يمنع متلازمة القولون العصبي وبالتالي يمنع الإصابة بالإسهال لأنه يساعد في إخراج الفضلات على فترات زمنية صحيحة. 6- خفض الكوليسترول تساعد مادة الليمونويدs limonoids في خفض الكوليسترول وتساعد في تحسين الدورة الدموية في فروة الرأس، كما أن حمض الفوليك الموجود في بذور البرتقال يسرع نمو الشعر ويقلبه من جذوره. 9- تحسين النظر تساعد مركبات الكاروتين الموجودة في بذور البرتقال على تحسين مستوى النظر، كما أنها تساعد على منع الضمور البقعي. 10- ضبط السكر بالدم يساعد محتوى الألياف في بذور البرتقال في الحفاظ على مستويات السكر في الدم تحت السيطرة. ورغم فوائده عظيمة الأثر، ينصح بعدم الإفراط في تناول هذه البذور نظراً لما قد تسببه من مشاكل معوية.



احذروا التخلص من بذور البرتقال .. ففوائده عظيمة!