



زيارة طبيب الأسنان تمنع الالتهاب الرئوي!



تنظيف الأسنان يقلل نسبة البكتريا في الفم

معينة. وفي حالة البكتريا المسببة للالتهاب الرئوي لابد من استئصالها، لذا يساعد التنظيف الدوري للأسنان على تقليل نسبتها في الفم، والحذر من استئصالها. ووفقاً لنتائج الدراسة الذين لا يزورون طبيب الأسنان للتنظيف يكونون أكثر عرضة للإصابة بالالتهاب الرئوي بمقدار الضعف تقريبا (1.8 مرة) مقارنة بمن يقومون بزيارات دورية لتنظيف الأسنان.

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 يوميا هم أكثر عرضة للإصابة بالالتهاب الرئوي. ويحتوي جسم الإنسان على ملايين البكتريا والميكروبات، والفيروسات، لكن أغلبها غير مؤذية بل مفيدة للجسم، وحتى المؤذية منها لا تنشط إلا في ظروف

قالت 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

تبين من أحدث دراسة صحية أن عمل الآباء والأمهات في وظائف خارج المنزل تؤدي إلى إصابة أطفالهم بالسمنة المفرطة، حيث أن غياب الوالدين عن المنزل لأوقات طويلة يتسبب بجملة من الظواهر التي تؤدي إلى السمنة المفرطة لدى الأطفال، فيما تنفق 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 آباؤهم وأمهاتهم في وظائف خارج المنزل، يعانون من قلة النوم والكسل وقلة التمارين الرياضية، إضافة إلى عدم توافر الطعام الصحي المطبوخ في المنزل، وهي عوامل تؤدي جميعها إلى زيادة السمنة لديهم.

ونقلت جريدة «دايلي ميرور» البريطانية عن الدكتور وينكي جوزدين في كوبنهاغن تأكيد 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،

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 يتركونه عندما

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

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

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. وبقدر الباحثون أنه كان يمكن تفادي أكثر من سبعة في المئة من كل هذه الأزمات القلبية بممارسة رياضة ركوب الدراجات والحفاظ 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.

وربعت أيضاً دراسة ثانية في دورية جمعية القلب الأمريكية بين ركوب الدراجات وعدة عوامل يمكن أن تؤثر على صحة القلب من بينها قلة احتمال الإصابة بالبدانة أو ارتفاع نسبة الكوليسترول أو ارتفاع ضغط الدم.

ومثل الدراسة الأولى لا تثبت هذه الدراسة أيضاً أن التنقل بالدراجة يحسن بشكل مباشر صحة شرايين القلب أو يمنع الإصابة بآزمات قلبية.

ولكن بناءً على نتائجها يقدر الباحثون أن الحفاظ على عادات ركوب الدراجة أو التحول من استخدام السيارات والركبات الأخرى في التنقل إلى ركوب الدراجات ربما يمنع 24 في المئة من حالات البدانة وستة في المئة من حالات ارتفاع ضغط الدم و13 في المئة من ارتفاع الكوليسترول و11 في المئة من حالات الإصابة بالسكتي.

أظهرت دراستان أن البالغين 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 وثقت 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 جرونتفيلد كبير معدي إحدى الدراستين إن «أشخاصاً كثيرين يعتقدون أن كون الإنسان نشيطاً بدنياً يعني أداء تدريبات منتظمة وهو ما يمكن أن يكون عبئاً كبيرة أمام اتباع نمط حياة نشط».

«دراستنا تظهر أن ركوب الدراجات للتربية أو كوسيلة نقل شيء عظيم لصحة القلب».

ومن أجل هذه الدراسة حلل جرونتفيلد وزملاؤه بيانات من أكثر من 4500 بالغ تدعى اعتادوا ركوب الدراجات إما كوسيلة نقل أو للترفيه. وقال الباحثون في دورية الدورة الدموية إنه على مدى 20 عاماً من المتابعة قلت إصابة راكبي الدراجات بآزمات 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 يوميا

أمراض القلب في حين «اللوتين» 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 الناجمة بالإضافة إلى السكتة الدماغية.

وقال رئيس فريق الباحثين الدكتور «دومينيك الكسندر» من معهد «EpidStat»، الأمريكي، إن البيض يقلل خطر السكتة الدماغية، كما أنه مصدر ممتاز من البروتين، الذي ارتبط بخفض ضغط الدم.

ونشرت نتائج الدراسة مؤخراً في مجلة الكلية الأمريكية للتغذية.

كشفت دراسة علمية حديثة نشرت نتائجها عبر موقع صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، عن أن البيض من الأطعمة التي يجب إضافتها لوجبة الإفطار يوميا حيث إنه يعمل على خفض خطر الإصابة بسكتة دماغية بمعدل أكبر من 12%. وأظهرت الدراسة أيضاً أن تناول البيض كل يوم ليس له أي ارتباط مع مرض القلب التاجي الذي يعتبر السبب الرئيسي لوفاة في العالم، حيث أن بيضة واحدة كبيرة تحتوي على 6 جرامات من البروتين عالي الجودة والمواد المضادة للأكسدة E و D والوتين وزيكسانثين. وكذلك الفيتامينات E و D.

وأوضح الباحثون أن فيتامين E الموجود في البيض يحد من خطر الإصابة بالتهويات القلبية في المستقبل في الأشخاص الذين يعانون من

6 علاجات طبيعية تعالج انسداد الأنف



الكدمات الدافئة تخفف احتقان الأنف

يرتبط موسم البرد 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.

كمادات دافئة
تخفف الكمادات الدافئة احتقان وانسداد الأنف. ضع الكمادات على الأنف والوجه للحصول على نتائج أفضل.

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

زيت الكينا
يصنع هذا الزيت من أوراق شجرة الكينا، ويستخدم منذ مئات السنين لتخفيف الالتهابات، وتحسين التنفس عند انسداد الأنف.

علاجات الحساسية
إذا كان سبب انسداد الأنف الحساسية عليك تناول الأدوية الخاصة بهذه الحالة

إدمان التقاط صور «السيلفي» نوع من الوسواس القهري



صور «السيلفي»

نشرت صحيفة الجارديان 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

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

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

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