

حتى التدخين الخفيف في المناسبات الاجتماعية قد يسبب مشاكل للقلب



الاجتماعية ما زال خطراً رئيسياً على صحة القلب والشرايين». وأضافت «لا توجد كمية آمنة للملح». وجاء في البحث في دورية (أمريكان جورنال أوف هيلث بروموشن) أن التدخين الاجتماعي أكثر شوعاً بين البالغين عند سن 40 عاماً وما فوق ذلك.

لكن الدكتور ستانوتون جلاثز مدير مركز الأبحاث والتعليم لمكافحة التبغ في جامعة كاليفورنيا أشار إلى أن المصالح الصحية المرتبطة بالتدخين ليست مشاكل دائمة بالضرورة.

وقال جلاثز الذي لم يشارك في الدراسة «أي تدخين مضر. الخبر السار هو أنه ما إن نتوقف عن التدخين حتى نزيل آثاره، إلا إذا تسبب في نوبة قلبية قبل ذلك».

يضغط الدم العالي كما أنهم أكثر عرضة بنسبة 53 بالمائة للإصابة بارتفاع معدلات الكوليسترول.

وجاء في الدراسة أن المدخنين في النسبات الاجتماعية لديهم تقريبا نفس احتمالات الإصابة بعوامل الخطر هذه المسببة لأمراض القلب تماما مثل المدخنين الدائمين.

وقالت المشرفة على الدراسة كيت جوليكت الباحثة في كلية التمريض بجامعة أوهايو في كولومبوس "هذه النتائج تقدم دليلا قويا على أن التدخين، بغض النظر عن حجمه، هو مؤشر أكبر على مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان مما كنا نعتقد سابقا".

وأضافت جوليكت برسالة عبر البريد الإلكتروني "التدخين في المناسبات

«ويلترز»: توصلت لدراسة أمريكية إلى أن الدخخين في المساحيق الاجتماعية ربما يتعرضون لنفس مستوى مخاطر الإصابة بأمراض القلب تماما مثل من يدخنون يوميا.

وحلل الباحثون بيانات تتعلق بعبادات التدخين وسويات الكوليسترول وضغط الدم لـ ١٢٠٠٠ من أعضاء الولايات المتحدة بلغ عددها 39555 شخصا.

وقال معظم المشاركين في البحث أنهم لا يدخنون في حين أفاد حوالي 17 في المئة منهم بأنهم يدخنون وقال نحو 10 في المئة إنهم يدخنون بانتظام في حين أنهم أعضاء اجتماعية معينة.

وأظهرت الدراسة أنه مقارنة بغير الدخخين فإن «الدخخين الاجتماعيين» لم يزدوا من مخاطر الإصابة

الأسنان بين الليل والنهار، بدلاً من غسلها أكثر من مرتين، وهو العدد المناسب لغسل الأسنان. إن لم يكن لدى المريض أي عيوب في أسنانه، فهناك أسباب عدة لآلام الأسنان بعيداً عن التسوس، فقد يكون الألم ناتجاً عن التهاب اللثة، أو حساسية الأسنان.

إذا سقط حشو الأسنان فلا تتركه غيراً

حشو الأسنان مصنوع من مواد جيدة، وإذا سقط الحشو فهو لا يسقط دون سبب، وتكون المشكلة عادة تسوس الأسنان أسفل الحشو، وتدمير طبقات الأسنان أسفله.

لا ضرورة لخلع ضروس العقل

إذا كانت ضروس العقل سليمة وصحية، وليس بها أي مشكلة، فلا توجد حاجة لخلعها.

غسل الأسنان ووجبة الإفطار
يميل بعض أطباء الأسنان
لهذا الرأي، ولكن غالبيتهم
يؤكدون أن غسل الأسنان قبل
الإفطار أفضل كثيرا، فخلال
النوم يقل اللعاب، وتتراكم
البكتيريا والبلاك في الفم وعلى
الأسنان، وإذا تم غسل أسنانك
في الصباح، فسوف تذهب تلك
الأمشاج لعندك مشوشة.



«العربية نت»: تتناول بعض
الموروثات الصحية الخاصة
بالإنسان وتنفليها وتسوسها،
دونما التحقق منها أو محاولة
المبحث عن مدى صديقتها،
وتداولها لسنوات طويلة على
أنها حقائق علمية، رغم أنها
خاطئة.

ورصد موقع «برايت سايد»
10 معلومات خاطئة متداولة
عن الأسنان، والأمر الحقيقي
وراءها.

السكّر ليس عدو الإنسان
في الحقيقة علينا أن نلوم
البكتيريا الضارة، التي تغزو
الحضض وتسبب التهابات
فيها. الكاربوهيدرات على
الإنسان تكون طعاماً لتلك
البكتيريا، فالسكر يتحول
لكاربوهيدرات، ولكن معظم
الأطعمة، حتى الصحية منها بما
فيها الفاكهة والخضراوات، تسبب
في التهابات الأسنان.

المرة الحامل وطيّب الأسنان
على العكس، فإذا كانت
السيدة الحامل تعاني من ألم في
"الأسنان" فعلها زيارة طيّيب
الأسنان سريعاً، كي تعالج
الألم، ويرتبط الخوف من زيارة
الحامل لطبيب الأسنان من تأثير
أدوية الألم على الجنين. ولكن
هناك دراسات حديثة تشير

سلامة التخذير الموضوعي على
لأه الحامل.

الأسنان اللبغية
الأسنان اللبغية تكون حساسة
لفسوس، فهي غير مصفية
شكل كبير من البكتيريا، ومن
م من السهل إصابتها، فسوس
الأسنان اللبغية يؤدي للتهاب قد
يؤدي لاحقاً على الأسنان الدائمة.

فرشاد عباسی

بقيّة استخدام الغرشاء
فصل بكتير من الغرشاء
فهو لا تضر باللثة،
الأسنان في نفس
الأسنان بعد تناول
تدوم خضرة الحار

للتخفيف الأسنان بعد الطعام، بدلاً من الخلية، فهي تؤدي الأسنان بشكل كبير. كثرة غسل الأسنان ليست مستحبة. غسل الأسنان كثيراً يؤدي لتآكل المينا، وغيرها من الأمراض. نتيجة كثرة استخدام المعجون، من الأفضل استخدام غسول

المشى على مهل .. يحارب الاكتئاب

«العربية نت»: أغادت دراسة أمريكية حديثة أن ممارسة الأنشطة الرياضية الخفيفة مثل المشي على مهل، يمكن أن تعزز الصحة النفسية وتحسن المزاج وتحرر الاكتئاب.

الدراسة أجراها باحثون بجامعة كوينزليك الأيريك ونشروا نتائجها، في دورية (*Journal of Health Psychology*) العلمية.

والوصول إلى نتائج الدراسة، تابع الباحثون حالة 419 شخصا في منتصف العمر، وتم رصد النشاط البدني لكل شخص على مدى 4 أيام باستخدام مقياس التسارع ليترصد المشاركون في الوقت.

بالإضافة إلى ذلك، استكمل المشاركون استبيانا حول حالتهم النفسية، ومستوى الاكتئاب، ومدى تأثير ذلك على نشاطهم اليومي.

ووجد الباحثون أن البالغين الذين لا يمارسون أي نوع من الرياضة لديهم مستويات أعلى من الاكتئاب، ما يدل على أن نقص النشاط البدني يضر بالصحة النفسية.

في المقابل، أثبتت النتائج أن النشاط البدني الخفيف، أو المشي على مهل، يحسن المزاج والحالة النفسية، ويقلل مستويات الإكتئاب. وقال قائد فريق البحث الدكتور بي تايور، «استناداً على نتائجنا، نعتقد أن المشي يمكن أن يوصف بأنه دواء طبيعي لا يحتاج وصفة طبية». وأضاف «إن النتائج التي توصلوا إليها تشير إلى أن الأشخاص لا يحتاجون لدفع المزيد من المال في صالات الألعاب الرياضية من أجل الحصول على فوائد الرياضة».

وأضاف أن مجرد الخروج في تزهة، وممارسة رياضة المشي البطيء يجسّن الحالة المزاجية، ويكافح الاكتئاب.

وكثرت دراسات سابقة كشفت أن ممارسة الرياضة بانتظام يومياً تقلل من خطر إصابة كبار السن بمرض الزهايمر، حيث تريد من إمداد المخ بالدم الكافي لعمل مختلفه الالاد العالمة.

والمفاد أن اتباع أسلوب الحياة الصحي الذي يعتمد على الأغذية الصحية، وممارسة الرياضة بانتظام، يساهم بشكل كبير في الحد من تراكم لويحات بروتين «أميلويد» التي تساعد على ظهور مرض الزهايمر.



حبوب الكولا جين: فوائد وآثار جانبية

يعتبر الكولاجين أحد البروتينات الحيوية المهمة في الجسم والتي تدخل في تكوين الأنسجة الواسلة وهو موجود كل من الجلد والعظام والغضاريف والأسنان. ويعتبر الكولاجين على الحصة يتم الحصول على مادة الجيلاتين المتعارف عليه، والتي قد يلجأ بعض الأشخاص إلى تناولها ضمن نظامهم الغذائي وأخذها على شكل مكملات لتحسين لياقتهم.

والعديد من الأشخاص يميلون إلى تناول حبوب ومكملات الكولاجين على أنها مساهمة في تعزيز صحة المفاصل. وقد تبين أنها بالفعل قد تساهم حبوب الكولاجين بغير إضرار لبعض التهابات المفاصل، خاصة لورم المفاصل وصعوبة الحركة. فالمكملات الكولاجينية تمتلك خصائص مضادة للالتهابات ويؤثر على المناعة ويقويه. كما وجد أن تناول حبوب الكولاجين ومكملاته قد يساعد على تقليل الألم. ولكن يجب بالرجوع إلى استشارة طبيبكم قبل اللجوء إلى تناول مكملات الكولاجين بهدف العلاج، فمفظة الغذاء الدواء الأمريكية (Food and Drug Administration) لم تقم بتقييمها بعد. وهناك على استخدامها لهذا

لقرص.

لاحت الإشخاص الذين تناولوا
الكولاجين على شكل كمكبات
الذائية مساعده لهم على خسارة
بوزن و ذلك من خلال تأثيره
في كبح الشهية، وتقليل الرغبة
شديدة بالطعام . الا ان الدلائل
علمية على ذلك لا تزال قليلة،
بالإضافة الى تناولونه دون اتباع
نظام غذائي ونشاط بدني لن
يساعد بشكل فعال على خسارة
بوزن.

فكما لا شك فيه أن الكولاجين
يساعد دور مهم في تعزيز الصلابة
ويظهر الخارجي فهو له تأثير
على البشرة والشعر والأظفار،
والتي أشهر فوائده الجمالية:
تحسين لون البشرة ومظهرها
الخارجي، والحفاظ على رطوبتها
وعلى مكافحة ظهور التجاعيد
وعلامات التقدم بالسن.
يساعد الكولاجين على تقوية
الشعر وزيادة سماكته، ويحسب
لحالة الجلد صيانة للأمرض

British Journal of Dermatology) فإن تناول الكولاجين قد يساهم في علاج مشاكل الشعر الهش وجعله أقل عرضة للتقصف.

ويتحسب جامعة ميشيغان النظام الصحي Michigan Health System، فإن تناول محبوب الكولاجين التي تحتوي على حمض الهيالورونيك Hyaluronic acid يمكن أن يؤثر على عدة عمليات فسيولوجية في

الجسم، وأخذ على مدى طويل من الممكن أن يبقى العظام من خلال زيادة كثافة المعادن فيها. وتوجد بعض الأدلة التي تشير إلى مساعدة تناول مكملات الكالسيوم على الشفاء الجروح، وتعزيز صحة الدورة الدموية وتعزيزها فالكالسيوم يدخل في تكوين أنسجة أرودة القلب. وتوجد مجموعة من الآثار الجانبية التي قد تنتج عن تناول مكملات الكالسيوم وستعتمد لك هذا اعتماداً:

تناول المكملات الغذائية التي تحتوي الكولاجين المستمد من الأسماك والكانثات البحرية يمدد كمية عالية من الكالسيوم، مما قد يعزز خطر الإصابة بمشاكل العظام الناتجة عن تناول كميات زائدة من الكالسيوم يوميا مثل الإصابة بالإسكاس، وقد تلب غير منتظمة، والام العظام، النخاع والغضبان والي.

ولذلك نرى في عروب بالغه، خاصة ان غم تناول الكولاجين المستمد من غضاريف الاسماك، حاسية تناول مكملات الكولاجين، خاصة التي تكون مصنوعة من مشقات البيض او الكانثات البحرية، لذا قبل تناولها ينصح بالابتعاد عن وجود اي نوع من المكملات استعاضها.

«العربية نت»: تجري في الوقت الراهن تجارب سريرية على حليب الإنسان المحتفل للسراطين، بعد اكتشاف عرضي أثبت أنه يحتوي على مادة يطلق عليها هائمات تساعد في القضاء على الخلايا السرطانية.

ويقول الباحثون إن العلاج الجديد ليس له نفس الأثار الجانبية كما يحدث مع العلاج الكيميائي، لأنه لا يستهدف الخلايا الصحية في الجسم.

وقالت البروفيسورة كاتارينا سافانورون من جامعة لوند في السويد: «هناك شيء سحري حول قدرة هائمات على استهداف الخلايا السرطانية».

والقضاء عليها، وقد خضع مرضى سرطان المثانة بالفعل لاختبارات العلاج الجديد، ويتوقعون نتائج أعمد، ويبحث الأطباء كذلك إن كان ذات العلاج يمكن أن يساعد في مداواة سرطاني المعدة وعنق الرحم، وأضافت سلفانيورغ: «لقد كنا نبحث عن بدائل مبتكرة في العلاج، ويبدو أن حليب الثدي سيكون ذلك المصدر».

وأشارت إلى «أنه أثناء إحدى التجارب ثبت لنا أن الحليب قد قضى على الخلايا السرطانية، وقد كان ذلك اكتشافاً مصادفةً تماماً أثناء سلسلة من التجارب العلمية»، ويعتقد أن العلاج

نفسه قد يكون مفيدا للأعفاء، من خلال إنتاج بروتين يسمى ألفا-كتاليومين يستهدف الخلايا السرطانية.

ومن المثير أن شملت أيضا يساءل في التخلص من الخلايا السرطانية في البول في غضون أيام فقط، ويؤمل قريبا أن يتم تأكيد ذلك.

وفي الأسبوع الماضي، تم الإبلاغ عن والد بدأ بشرب الحليب في محاولة للمساعدة على علاج سرطان الأمعاء منذ 2015 وهو في الـ 64 من عمره. وحاول الكثيرون تجربته، لكن الباحثون يقولون إنه يجب الانتظار لبعض الوقت.

