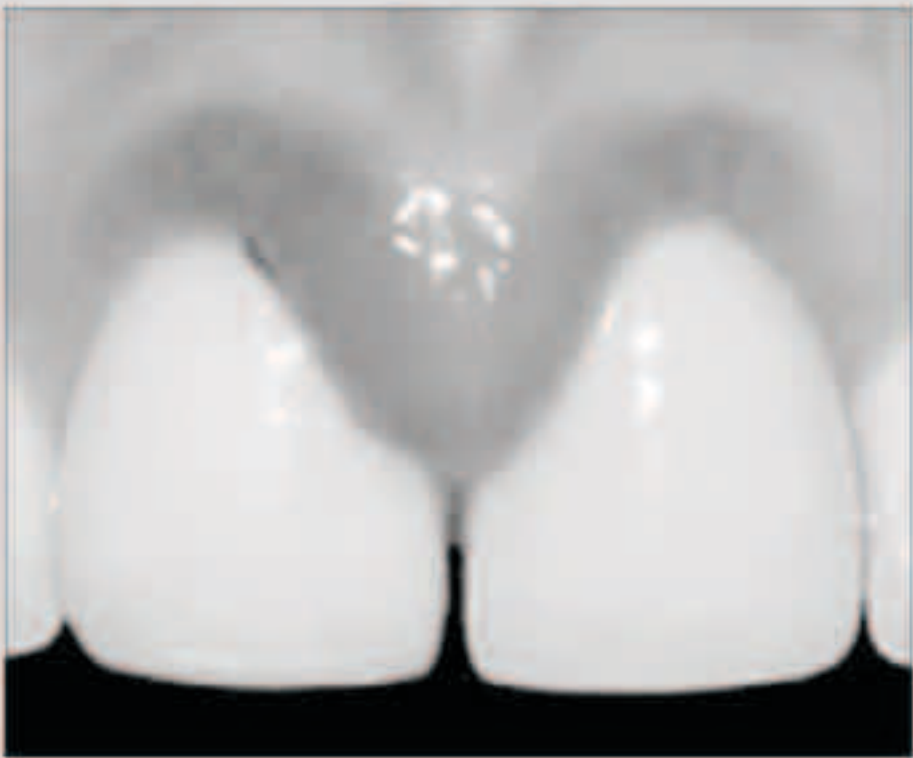




إعداد : ياسر السيد

العدد 3526 – السنة الثانية عشرة
الخميس 24 ربيع الأول 1441 – الموافق 21 نوفمبر 2019
Thursady 21 November 2019 - No.3526 - 12 th Year

أمراض اللثة لها صلة بزيادة خطر الإصابة بمؤشرات سرطان المعدة



«رويتزر» : تشير دراسة صغيرة إلى أن التهابات اللثة ربما تزيد خطر الإصابة بقرحات في الجهاز الهضمي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بسرطان المعدة.

وركز الباحثون على أمراض اللثة وهي التهابات الخطيرة في الفم الناتجة عن الإصابة بكتيريا في طبقة البلاك بالأسنان. ويمكن أن يؤدي استخدام فرشاة الأسنان والخيط الطبي بصفة يومية إلى منع الإصابة بالتهاب اللثة وهو الشكل الأخف لمرض دواعم الأسنان ولكن عدم علاج هذه الحالات يمكن أن يؤدي إلى إصابة اللثة والعظام بتلف دائم. وشملت الدراسة الجديدة 35 شخصا مصابين بما يعرف بأقاقات ما قبل السرطان في الجهاز الهضمي. ودرس الباحثون أيضا مجموعة تجريبية تضم 70 شخصا لم يكونوا يعانون من هذه الأفات.

وبصفة عامة وجدت الدراسة أن 32 في المئة من المصابين بأقاقات ما قبل السرطان كانوا يعانون من نزيف خلال فحص الأسنان وهو أحد السمات المميزة لأمراض اللثة مقابل 22 في المئة من الأفراد غير المصابين بأقاقات ما قبل السرطان.

دراسة: تناولوا الأطعمة الدسمة دون خوف!



الخلايا الدهنية. وليس بسبب ازدياد عددها. ونسود لونغ إلى أن إجراء التجارب السريرية على الإنسان صعب جدا الآن. لعدم اكتمال دراسة التساليبرات الجانسية لهذه الوسيلة الجديدة. ولأن قرط نشاط جينات Hedgehog، يمكن أن يكون سببا في ظهور أورام خبيثة. لكن التحليل الغذائي يعمل بطريقة مماثلة لدى البشر والفئران، وهذا ما بيعت على التناول بأن هذه الوسيلة الجديدة ستكون اتجع وسيلة لمكافحة السمنة حتى لدى الأشخاص الذين يتناولون الأغذية الدهنية.

فقد ازداد وزن الفئران التي ثبتت لديها جينات Hedgehog. خلال لثمانية أسابيع من تناول الأطعمة الدسمة، ولم يزد وزن فئران المجموعة الثانية التي غذيت بنفثس الأطعمة الدسمة خلال نفس المدة بسبب عمل الجين نفسه. كما لوحظ أيضا أن فئران المجموعة الثانية، تميزت بانخفاض في نسبة الجلوكوز في دمها وكانت أكثر تقبلا للإنسولين. وقال فيليكسين لونغ استاذ جراحة العظام وكبير الباحثين في الجامعة الأمريكية، إن وزن الإنسان يزداد بسبب تضخم حجم

«روسيا اليوم» : اكتشف الباحثون طريقة جديدة تجلب السرور لحبي تناول الأغذية الدهنية دون أن يخافوا من خطر السمنة. وأظهرت نتائج اختبارات قام بها العلماء على فئران تتغذى بقرط نشاط جين HH، Hedgehog، الذي يساعد في حفاظ الأنسجة على توازنها ويمنع ظهور الخلايا الدهنية لديها، أن جين Hedgehog، المعدل، يمنع نمو الخلايا الأساسية التي تشكل الأنسجة الدهنية وتخصص في تخزين الطاقة على هيئة دهون، ويؤدي بالنتيجة إلى منع السمنة.

فيها اختيار المشاركين على نحو عشوائي لتقييم مدى فعالية الطرق التي يقال إنها تحفز الولادة. ولو افترضنا أن الأطعمة الحريقة تزيد من الانقباضات لدى البعض، فإن فعالية هذه الأطعمة تتوقف على مدى قدرة جسمك على تحملها، فإذا كنت معتادة على تناول هذه الأطعمة يوميا، سيقل تأثيرها على أمعائك وبالتالي لن تؤثر على الرحم. اعتدنا أن نشاهد الحامل التي دنا موعد ولادتها في الأفلام وهي تظهر بفرع فحاة حين يتدفق السائل منها بقوة بلا مقدمات ثم تبدأ انقباضات الرحم، وتمسك الأم بيطنها ثم تنطلق بها السيارة إلى المستشفى. في الحقيقة هذا لا يحدث في أكثر حالات المخاض.

قد تبدأ انقباضات الرحم قبل نزول السائل المحيط بالجنين، وأحيانا لا ينزل هذا السائل ويندل الطاقم الطبي للحفيزة على النزول بطرق اصطناعية.

وفي حالات اسادرة لا يتعجز الكيس السلوي «الأمنيوسي» على الإطلاق ويولد الطفل داخل ذلك الكيس. ويقال إن سيغوند فرويد كان من أولئك الأطفال الذين ولدوا داخل الكيس السلوي.

ولكن في أغلب الأوقات، إذا تدفق السائل السلوي مع دنو أو أن الولادة، يصبح علامة على اقتراب المخاض للولادة، إن لم يكن المخاض قد بدأ بالفعل.

وقد خصصت دراسة موسعة إلى أن الأم المخاض قد بدأت لدى ثلاثة أرباع الحوامل قبل مرور 24 ساعة من نزول السائل السلوي، وأغلب هذه الحالات من دون تحفيز. وخلافا لظن محبي الإنسادة والمشاهد الدرامية، عندما ينزل السائل السلوي قبيل بدء المخاض، فإنه لا يتدفق دفعة واحدة بهذا الشكل، ولكنه قد ينسرب في صورة قطرات تدريجيا.

ثلاثة مفاهيم خاطئة حول الولادة



«بي بي سي» : يتناقل الناس بصورة لافتة بعض المفاهيم والمعتقدات الخاطئة حول الأطفال والطرق التي تعجل الولادة. وتسلط «بي بي سي فيوتشر» الضوء على هذه المفاهيم، وتبرهن على صحتها أو زيفها.

صحيح أن أربعة في المئة فقط من الأطفال يولدون في الموعد المتوقع للولادة، وأن الطفل الأول يولد في الغالب بعد هذا الموعد. لكن في حالات كثيرة قد يولد الطفل الأول قبل استكمال فترة الحمل.

وعندما عكف ألن داووني، عالم الكمبيوتر بكلية أولين للهندسة بالولايات المتحدة، على دراسة بيانات مأخوذة من استطلاع للرأي أجرته مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها في عام 2002، توصل إلى أن فرص ولادة الطفل الأول في الموعد المتوقع تقل بالمقارنة مع فرص الأطفال اللاحقين.

وخلص داووني إلى أن الطفل الأول يولد عادة في وقت متأخر عن غيره من الأطفال، بفترة وجيزة، قد لا تتعدى 16 ساعة، أو تزيد قليلا، وذلك إذا اقتصرت المقارنة على الأطفال المولودين في الموعد المتوقع للولادة. لكنني أظن أنه من الإنصاف أن تشمل المقارنة أيضا الأطفال المبشرين، بما أننا نتناول الأطفال بشكل عام.

وبالنظر إلى هذه النتائج، فإن 16 ساعة ليست مدة طويلة، وهذا يقند قرصنة أن الطفل الأول يولد عادة بعد عدة أيام أو حتى أسبوع من انتهاء فترة الحمل.

ولكن هذا لا يفي بوجود بعض الحالات من الولادة المتأخرة، فكثما شاهدنا أو سمعنا بحالات استدعت تدخل الطبيب لتحفيز المخاض بعد مضي أسبوعين من الموعد المقرر للولادة لأن الجنين تأخر عن النزول.

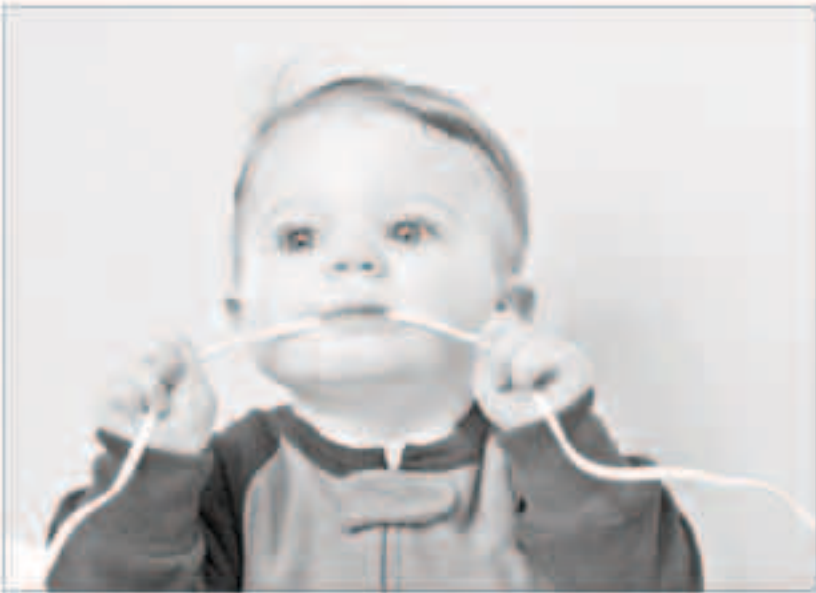
لكن البيانات الرسمية تختلف عن الحالات الفردية، ولهذا لا يستدل بهذه الحالات عند قياس الاتجاهات العامة. الغريب أنه لا يولد إلا الطليل من الأطفال في الموعد المقرر للولادة والعجيب أنه من النادر أن تضع الأم حملها في الموعد المقرر للولادة. ولكن هناك بعض الأسباب التي تبرر ذلك.

لقد بحثتس موعد الولادة من التاريخ الذي تذكره الأم لبدءا آخر دورة شهرية، وبالتأكيد ربما تنسى بعض الأمهات هذا التاريخ. ويتساءل البعض هل يجب أن توقع أن تكمل كل حامل نفس العدد من أسابيع الحمل؟

في إحدى الدراسات، وأغلب الباحثون على قياس مستويات الهرمونات كل يوم من عبات البول التي جمعت من سيدات كن يرين

يحملن، وهذه النتائج سمحت للباحثين بتحديد موعد حدوث التبويض ومدة الحمل بدقة. وتوصلوا إلى أن مدة الحمل قد تختلف من امرأة لأخرى بمعدل يصل إلى خمسة أسابيع. وقد يعتمد موعد وضع الطفل الذاتي والثالث أيضا على الفاصل الزمني بين حمل وآخر. وقد توصل الباحثون إلى أنه إذا حدث الحمل في غضون ستة من إنجاب الطفل الأول، ستكون في الغالب مدة الحمل الثاني أقصر من الأول. ويقترح البعض التخلي عن تحديد مواعيد للولادة، بحيث يضع الطبيب موعدا لاحقا لموعد الولادة ويخبر الحامل أنها من المتوقع أن تضع حملها قبل هذا التاريخ، وبهذا سيجنب 96 في المئة من الأيام والأمهات القلق والتوتر المصاحب لحدوث الولادة في موعد غير الذي

نصائح لحماية طفلك في المنزل مع بداية مشيه



24» : عندما يصل الطفل إلى مرحلة الزحف أو المشي يبدأ في اكتشاف عالمه المحيط من خلال التمس أو اللمس، ما يعرضه لخاطر الجروح والحروق والإختناق. وفيما يلي نظرة على أبرز المخاطر المحدقة بالطفل في المنزل وكيفية مواجهتها.

إذا نهض الطفل بعد السقوط ببساطة وتصرف بشكل عادي، ففي الغالب سيكون كل شيء على ما يرام. ولكن ينبغي على الوالدين في الساعات التالية الانتباه إلى 5 أعراض تحذيرية، كما يوضح باتكو فون ريبك، الذي ألف كتابا عن الإسعافات الأولية للأطفال. وتشمل هذه الأعراض في الغرة والصداع ونزيف الأذن والشروخ الذهني والنعاس الشديد. وقد تشير هذه الأعراض إلى حدوث إصابة في الجمجمة. وهنا يلزم على الوالدين التوجه إلى المستشفى لفحص الطفل ليخضع للملاحظة على مدار 48 ساعة.

جروح التزرق وتنشأ هذه النوعية من الجروح عند اصطدام الطفل أو وقوعه على حافة جسم صلب، والتي ينتج منها الدم أحيانا. وتظهر هذه النوعية من الجروح في أجزاء معينة من الجسم، مثل الجبين والذقن والحاجبين. وهذه الجروح لا تشكل من تلقاء نفسها، ويلزم التوجه بالطفل إلى مستشفى في غضون مدة

لدة تتراوح من 5 إلى 10 دقائق. ويتعين خلع ملابس الطفل، مع عدم تسيان الحفاضة. وإذا

تكونت قعاقات الحرق فليعتبر معالجتها طبييا، وهنا يلزم الذهاب بالطفل إلى المستشفى.

الاختناق وهي أكثر الصالات خطورة، فالطفل قد

أقصاها 6 ساعات.

حروق تكون هذه الحروق في الغالب ناتجة عن سقوط الماء الساخن على الطفل من أواني الطعام أو إبريق الشاي. وهنا ينصح ريبك بوضع الجروح الصغيرة تحت الماء البارد

بذور الريحان .. تحارب الأمراض وتقوي الشعر

24» : أفادت مجلة «إيلي» الألمانية بأن بذور الريحان تعد مفتاح الصحة والجمال، حيث تعمل هذه البذور السوداء على تقوية جهاز المناعة ومحاربة الأمراض من ناحية، وتساعد على التمتع بالرشاقة وتعزز جمال البشرة والشعر من ناحية أخرى، وأوضح للجلة المعنية بالصحة والجمال في موقعها على الإنترنت أن بذور الريحان تخرز بمضادات الأكسدة، مثل الفلافونويد، والتي تحارب ما يعرف بالبذور الحرة Free Radicals،، التي ترفع خطر الإصابة بالسرطان والروماتيزم والزهايمر.

وتتمتع البذور بم تأثير مضاد للبكتيريا ومضبط للالتهابات ومزيل لللتقصات.

وتزخر بذور الريحان بالفيتامينات، مثل فيتامين B6 وفيتامين E وفيتامين K، وكذلك المعادن، مثل الزنك والكالسيوم والمغنيسيوم والحديد.

وتحتوي بذور الريحان بالكاد على سرعات حرارية، ولكنها غنية بالبروتينات والألياف الغذائية والأحماض الدهنية الأساسية مثل أوميجا 3، وبالتالي فهي فعلا المعدة بسرعة وتساعد على الشعور بالشبع. كما أنها تحتوي على الحمض الدهني «ألفا لينولينيك»، الذي يعمل على تنشيط عملية حرق الدهون، مما يساعد على التمتع بالرشاقة.

ومن الناحية الجمالية، يسهم تناول بذور الريحان بانتظام في تحسين إنتاج الكولاجين، مما يساعد البشرة على التجدد ويمنحها مظهرا ساطعا وشديدا، وتعمل مضادات الأكسدة الموجودة بالبذور على حماية البشرة من البذور الحرة، التي تعجل بعملية الشيخوخة.

وبفضل البروتينات وفيتامين K والحديد، تدعم بذور الريحان عملية نمو الشعر، فيمنع الشعر على نحو أسرع ويشكل أكثر كثافة. وإذا وعن كيفية تناول بذور الريحان، أوضحت «إيلي» أنه لا يتم تناولها نيئة، وإنما يتم نقعها في الماء مدة لا تقل عن 15 دقيقة، ثم يتم إضافتها إلى السلطة أو الموسلي أو السموزي.

ولاستفادة من كل مزاياها الصحية والجمالية يكفي تناول ملعقتين صغيرتين منها يوميا.

