

علاقة الإمساك المزمن بسرطان القولون

أو أخصائي يعطي حميات غذائية أن يساعد المريض على تخطيط حمية ملائمة. وتتضمن الأطعمة الغنية بالألياف، الفاصوليا، والحبوب الكاملة، وحبوب النخالة، والفواكه الطازجة، والخضار مثل الهليون، والكرفس، والملفوف، والجزر. أما بالنسبة للأشخاص المعرضين للإمساك كل شخص تقريباً. يعتقد بعض الناس أنهم مصابون بالإمساك، بينما في الواقع حركة أمعائهم منتظمة.

نقاط للتذكير:

- يصيب الإمساك كل شخص تقريباً.
- يعتقد بعض الناس أنهم مصابون بالإمساك، بينما في الواقع حركة أمعائهم منتظمة.
- من أكثر مسببات الإمساك شيوعاً، الحمية قليلة الألياف، وقلة التمارين الرياضية.
- من المسببات الأخرى للإمساك، استعمال الأدوية، متلازمة اضطراب الشخصية، وسوء استعمال المسهلات، أو الإصابة بمرض ما.
- يجب إجراء فحوصات مخبرية متعددة قبل زيارة الطبيب.
- تصانح سهلة ويومية لتجنب الإمساك.
- تناول حمية غنية بالألياف مثل الفاصوليا، والنخالة، والحبوب الكاملة، والفواكه الطازجة، والخضار.
- شرب الكثير من السوائل.
- إتباع تمارين رياضية منتظمة.
- حدد موعداً منتظماً للذهاب إلى الحمام بعد وجبة الفطور أو العشاء.
- لا تهمل أي رغبة بالذهاب لقضاء الحاجة.
- عادات الأسماء تختلف من شخص لآخر.
- إذا استمرت فترة الإمساك، قم باستشارة الطبيب.
- لا يحتاج الأشخاص الذين يعانون من إمساك معتدل للمسهلات، بل يمكنهم تناول أطعمة غنية بالألياف وانتظار رد فعل الأمعاء.



للإمساك فيمكن أن يساهم التقليل من البوظة، والخبز، واللحم، والأطعمة المصنعة.

يكن لتغيير أسلوب الحياة أن يساعد على معالجة ومنع الإمساك، مثل شرب كمية كافية من الماء، والسوائل الأخرى مثل الفواكه، والخضار. مثل الشاي، والقهوة، والشوربات الساخنة، اليومية، بالإضافة إلى تناول الألياف التي تساهم في تحريك الأمعاء على الحركة.

● **كيفية علاج الإمساك:** بالرغم من أن العلاجات تعتمد على السبب، والحدة، والمدة، إلا أن معظم الحالات تستجيب لتغيير النمط الغذائي وأسلوب الحياة.

● **الحمية:** تساهم الحمية الغنية بالألياف من ٢٠ إلى ٣٥ غرام كل يوم على تشكيل براز رخو وطري. ويستطيع أي طبيب

لا يعتبر الإمساك عامل خطر مسبق لسرطان القولون. على أية حال، لكن يمكن للإمساك المستمر أن يكون مؤشراً إنذار مبكر للإصابة بسرطان القولون. لذلك، يجب الانتباه من التغيرات الطويلة من الإمساك غير المفسرة وأن تؤخذ بجدية، كما يجب أن تستشير الطبيب فور شعورك بأمر غير طبيعي في حركة الأمعاء.

ولكن يجب أن تنتبه أيضاً إلى الإمساك المزمن قد ينجم عن تشكيلة واسعة من المشاكل: مثل داء السكري، خلل في الغدة الدرقية، الأدوية واعتلال الأعصاب، لتسمية بعض المسببات. وقيل أن يوصي الأطباء بأى معالجة للإمساك المزمن، يجب أن يحاولوا تحديد السبب، مع إمكانية توجيه أن يكون السبب سرطان القولون.

يؤدي سرطان القولون إلى إمساك نموذجي إذا كان الورم يعرقل مسار القولون. ويحدث هذا في أغلب الأحيان إذا كان الورم يقع في القولون الأيسر (الجانب الأيسر للقولون)، في المنطقة التي يكون فيها الإخراج صلباً. نموذجياً، لا تسبب الأورام في القولون العلوي (الجانب الأيمن) الإمساك لأن الإخراج يكون سائلاً ويمكن أن يمر بسهولة أكثر دون عرقلة.

● **كيفية علاج الإمساك:** بالرغم من أن العلاجات تعتمد على السبب، والحدة، والمدة، إلا أن معظم الحالات تستجيب لتغيير النمط الغذائي وأسلوب الحياة.

● **الحمية:** تساهم الحمية الغنية بالألياف من ٢٠ إلى ٣٥ غرام كل يوم على تشكيل براز رخو وطري. ويستطيع أي طبيب



التفاح غذاء مثالي لتطهير وتنظيف الأسنان

قالوا: تفاحة كل يوم تجتنب زيارة الطبيب. بالطبع لأن خلاصة الفاكهة المعتدلة والمادة المقلصة في التفاح، بالإضافة إلى الجزء الغني بالألياف، يجعلها الغذاء المثالي لتطهير وتنظيف الأسنان، وفقاً لجيف إيفانز، طبيب تجميل أسنان، في جامعة نيويورك. وتعمل الخضار والفاكهة المقرمشة، مثل التفاح، الكرفس، والجزر، مثل فرشاة الأسنان عندما تتغصم، وهي تساعد على فك اللطخات العتيقة مع الوقت. ويمكن ملاحظة تأثيرها على أسنانك خصوصاً إذا كنت تشرب القهوة، ولا تأكل تفاحة كل يوم. بينما إذا كنت تأكل تفاحة كل يوم بين وجبات الطعام الخفيفة ولا تحصل على فرصة كافية لتنظيف أسنانك، يمكنك شطف أسنانك بكم من الماء، والذي يعتبر أسماً ضرورياً لازالة بقايا السكر، والحامض، والبيلا.

أما الأطعمة والمشروبات التي تسبب تلف الأسنان فهي: المشروبات الغازية، والقهوة، والشاي، والحامض، التي تسبب تآكل سمكاً المادة الواقية على السن، ويمكن أن تسبب تآكل الأسنان. الكورتوزون استهلاك المشروبات الحامض، ولكن إذا استمرت عملية شطف الفم أو تناول طعام خفيف مثل الفاكهة واللبن، فإن اللعاب لن يستطيع مجارة الحامض، وبالتالي تزيد إمكانية التسكك. لذلك تصنع الكورتوزون سامناً شديداً طبيعية، أسنان، يخفف استهلاك المشروبات الغازية، وعصائر الفاكهة الحامضة، والمشروبات المنشطة.

كما تصنع بعلقة خالية من السكر بعد ٣٠ ثانية من تناول هذه المشروبات، والتي تساهم في تحفيز اللعاب.

كذلك تصنع الكورتوزون شديداً باستخدم مسجون أسنان بالفلورايد بعد كل وجبة طعام.

الفيتامينات تحول دون تشوهات الأجنة !!



يقول الباحثون إن تعاطي الفيتامينات للمصابين بمرض السكر قبل الحمل بشكل منتظم قد يقلل من احتمال إصابة مواليدهم بتشوهات الأجنة. ويشكل عدم يجب على النساء الحوامل الحصول على حمية الفوليك (الفيتامينات) لوقاية مواليدهم من تشوهات معينة تظهر وقت الولادة وتزداد الحاجة لتناول الفيتامينات بين النساء المصابات بمرض السكري لأن مواليدهن يكونون أكثر عرضة للإصابة بتلك التشوهات.

لم يحدد الباحثون الذين يوصون النساء الحوامل على الحمل بتناول الفيتامينات أيًا من الفيتامينات التي لها فعالية أكبر من سواها في هذا المجال. ولكنهم يقولون إن تناول النساء الحوامل المصابات بالسكري الفيتامينات عموماً كغذاء يوقية الأطفال الذين ينجمون عن تشوهات. يوصي الخبراء الأمهات بتناول الفيتامينات المتعددة (multi-vitamin) خلال الثلاثة شهور التي تسبق الحمل وخلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، علماً بأن الأعضاء والأجهزة الرئيسية تتكون في الجنين خلال الأسابيع الأولى من الحمل.

تكثر تشوهات الولادة بين مواليد الأمهات المصابات بمرض السكري بنسبة تزيد عنها بين مواليد الأمهات غير المصابات بالسكري. والآن يسعى الباحثون من مراكز الوقاية من الأمراض والسيطرة عليها إلى إجراء المزيد من الدراسات الأوسع بغية تحديد الفيتامينات التي لها الأثر الأكبر في وقاية المواليد من هذه التشوهات. هذا ومن جانب آخر، فقد حذر الباحثون في المجلة الأمريكية لعلم الوراثة، من أن اتباع النساء لأنظمة الأكل والريجيم في بداية الحمل يعرض أطفالهن لخطر الإصابة بتشوهات الولادة.

وأوضح الأطباء في المركز الطبي بجامعة دوك الأمريكية، أن الريجيم في الحمل يسبب إنجاب أطفال مصابين بتشوهات الأنبوب العصبي الذي يعتبر واحداً من أكثر التشوهات الولادية الناتجة عن عدم اكتمال نمو وتطور الحبل الشوكي أو الدماغ، مؤكداً أن بالإمكان منع ظهور أكثر من ٧٠ في المائة من هذه الاعتلالات من خلال تناول الأمهات لكميات كافية من حمض الفوليك والفيتامينات المتعددة.

ووجد الباحثون بعد متابعة العادات الغذائية في الثلاثة أشهر الأولى من الحمل عند أكثر من ٥٠٠٠ أم لأطفال مصابين بتشوهات الأنبوب العصبي، و١٠٠٠ أخريات من أمهات أطفال غير مصابين، وبمشاركة برامج الحمية أو الصيام اللاتى اتبعنها أو إصابتهم باضطرابات الأكل أو تناولهن أطعمة وأشياء غريبة مثل نشأ الذرة أو مسحوق الغسيل أو الطين أو الأوساخ أو مواد لاصقة، أن النساء اللاتى اتبعن برامج حمية لتخفيض الوزن أو المصابت باضطرابات الأكل أو اللاتى تناولن مدرات البول في بداية الحمل، وأنجن أطفالاً مشوهين بحوالي الضعف، في حين تعرضت السيدات اللاتى اعتدن الصيام خلال هذه الفترة لخطر أعلى بحوالي ٦ مرات.

التربية المكثفة في المزارع الكبيرة العدد. يعتبر النجاس من أكثر الطيور تعرضاً للعدوى، الطيور المائية (البط والأوز) تقاوم العدوى ولكنها تحمل الفيروس ولا تظهر عليها الأعراض. ويمكنها أن تنقل المرض إلى الدجاج والرومي. الحمام يمكنه أن يقاوم العدوى كذلك ولكن بالعدوى الفيروسية الضارية للمرض تظهر عليه أعراض العرج والإسهال، ويموت في ظرف ٦-١٠ أيام. الطيور البرية وفصائل السمان والبيها، والكاري والصفاري يمكنها أن تحمل الفيروس وبعض الأنواع منها تظهر على بعض أعراض المرض تحت الظروف الغير عادية. وذلك تعتبر الطيور البرية والمهاجرة كمخزن ومصدر العدوى ويلزم وقاية الدجاج منها. أما بالنسبة للإسهال حينها يتعرض لفيروس النيوكاسل تظهر عليه أعراض الصداع والتهاب العين والجنون.

المخلط الطبيعي للفيروس يكون عن طريق الجهاز التنفسي ولكن إذا كانت الجرعة التي يتعرض لها الطائر من الفيروس كبيرة يدخل كذلك عن طريق الجهاز الهضمي حيث يتكاثر بشدة خصوصاً في منطقة الأنثى عشر ثم يسرى بعد ذلك خلال الأوعية الدموية التي تتصل بالأعضاء ليسرى في الجسم محملاً حالة من الفيروسية حيث يصل الفيروس إلى معظم أجزاء الجسم ويصل في النهاية إلى الخدم ويحدث تغيرات مرضية وتلف لأنسجة الخ يصحبه مع ذلك الأعراض المعروفة للمرض.

● أنواع فيروس النيوكاسل: خلق الله سبحانه وتعالى ٣ عترات مختلفة الضراوة للفيروس وهي العترة الضعيفة والمنظمة والقوية طبقاً لما يلي: (١) العترة الضعيفة (lento-genic) وهي لا تحدث أعراض مرضية وتستعمل كلقاح في تحصين الطيور مثل عترة هنشتر وعترة لاسونا. وإذا حقنت هذه العترة في جنين بيضة فانه يموت بعد ١١ ساعة في المتوسط... وإذا حقنت في مخ كتاكيت عمر يوم فإن معالم العدوى المخية تكون أقل من العترة متوسطة الضراوة (mesogenic strain) وقد تحدث أعراض مرضية طفيفة جداً في الطيور المعرضة للعدوى وإذا حقنت هذه العترة في جنين البيضة فانه يموت بعد ١٠-١٥ ساعة... وتستعمل العترة المتوسطة الضراوة في صناعة اللقاحات... وهي إما عترة مصنوعة من أويئة حقيقة طبيعية مثل عترة روكاين أو محضرة معملياً باستعمال العترة الضارية للعدوى كورماروف أو كترور (ج) العترة الضارية velogenic strain



مصابة أو إذا كانت قشرة البيض ملوثة بمخلفات الطيور المصابة. ينتقل الفيروس خلال اللقاحات الملوثة بالفيروس الضاري... ولذلك يفضل استعمال لقاحات محضرة من بيض تأنج من مزرعة خالية من جميع الأمراض الوبائية للدواجن.

السمنة وارتفاع ضغط الدم... من أسباب التخشن المفصلي!



أكدت دراسة طبية أن علاج خشونة الركبة (الرتية) يعتمد بشكل رئيسي على تجنب الزيادة في الوزن والإقلال من شئ الركبة مدة طويلة والإقلال من صعود ونزول السلم والعداوة على التورينات المنزلية. وقالت الدراسة التي أعدها اللجنة المتخصصة في العمل الصحي في صندوق إعانة المرضى أن خشونة مفصل الركبة هي حالة ناتجة عن تلف في الغضروف المحيط بالمفصل مما يتعارض مع حركته السهلة والخالية من الألم الذي قد ينتج عنه العجز عن حمل وزن الجسم. وأضافت، أن المفصل يتكون من الرفضة (الصابونة) ونهايات عظمة الفخذ وعظمي الساق والتي تغطي بغضروف ونحاط هذه النهايات بغشاء وكبسولة. وأفادت أن مفصل الركبة يستمد ثباته وتماسكه من خلال قوة العضلات المحيطة به ويمتانة أربطة والتي تتكون من أربعة أربطة منها اثنان في داخل المفصل والأخران على كلا الجانبين إضافة إلى وجود غضروفين داخل المفصل.

وقالت أن التخشن المفصلي يشيع في جميع أنحاء العالم وفي كلا الجنسين ولكنه يوجد بنسبة تعادل الضعف في النساء، عنها في الرجال وخصوصاً اللاتي يتجاوزن أعمارهن ٥٠ عاماً.

وأفادت أن من أسباب التخشن المفصلي السمنة وارتفاع ضغط الدم أو الداء السكري وفي النساء قد يكون مصاحباً بالتهايب مفصل أصابع اليد وأضافت إلى العامل الوراثي والتهابات الركبة المختلفة والإصابات أو العمليات السابقة بمفصل الركبة وتقدم مما يؤثر على أنسجة المفصل. وذكرت الدراسة أن لوضع الجلوس على الأرض (التربيب) مدة طويلة دوراً في حدوث أو مضاعفة التخشن المفصلي. وحول أعراض التخشن المفصلي قالت الدراسة أن الألم هو المشكلة الرئيسية ويكون حول الركبة وخصوصاً أثناء أو بعد الأجهاد الكوفوف أو الشئ مثل إضافة إلى وجود نوع من التيبس في الركبة فترة ما بعد الجلوس لمدة طويلة. وذكرت أن بعض الناس يجد علاقة قوية بين الطقس والأم

بعض وسائل العلاج الطبيعي. وأفادت أن من الطرق العلاجية أيضاً المحافظة على العضلات المحيطة بالركبة قوية وخصوصاً العضلة الأمامية ذات الرأس الأربعة والعمل على المحافظة على مجال حركة مفصل الركبة كاملاً بقدر الإمكان حيث يتحقق ذلك بتجنب شئ الركبة مدة طويلة والإقلال من صعود ونزول السلم إضافة إلى تجنب الزيادة في الوزن بإتباع برنامج غذائي منظم والعداوة على التورينات المنزلية. وذكرت أن من الطرق العلاجية أيضاً استخدام الكمادات الحارة أو الباردة بوضعها على الركبة موقفاً أن ذلك يساعد على تخفيف الألم والتيبس كما أن العلاج الطبيعي والطبيب المختص يساهم على تقديم التصيحة في كيفية استخدام بعض وسائل العلاج الطبيعي.

أكسب الوزن، المشكلة هي في المشاعر ذاتها، اكتب ما الذي يدفك لتناول الطعام وأنت سعيدة. تعلمي أن تكوني فعضولية ولا تحككي على الأمور من وجهة نظر عاطفية.

في المرة القادمة التي تشعرين بأن مشاعرك تقودك للأكل، توقفي وخذني قلماً واكتبي هذه المشاعر، اكتبي عن الاحتمالات التي سحدثت لك من جراء هذا الحزن أو هذه السعادة. استعملي الكمبيوتر إذا كنت تفضلين الطباعة، المهم أن تكتبي مشاعرك حول الطعام.

انتهيني أن تناول الطعام العاطفي، لا يعني عدم وجود أرادة، ولكنه لن يحل مشاكل الوزن أيضاً. فالبدانة الزائدة مسبب للعديد من الأمراض الخطيرة، وأصل كل المشاكل النفسية، فتحن نأكل عندما نجوع، وعندما نرحن، وعندما نشعر بالملل، وعندما نشعر بالوحدة، والحب، والخوف، والإحباط ليس لأن الطعام هو الحل، ولكن لأن الطعام متوفر، وسهل الوصول إليه ويشعرون بالتحقق من الكمية عندما يتعلق الأمر بالطاقة والراحة والمشكلة.

يجب أن تعلمي أن الكتابة عن مشاعرك وفن الأسباب التي تدفعك لتناول الطعام، في المرة القادمة وعندما تشعرين بموجة من المشاعر، أو الغضب، أو الحيرة، أو السعادة، أو الحزن، والسور. لماذا لا تتركين جسدك يتفاعل مع المشاعر دون تخديره بالطعام.

لنكتشف لماذا نأكل، يجب أن نسال أنفسنا بعض الأسئلة. من المستحيل وقت تناول الطعام لأسباب عاطفية إلا إذا كنت على الأقل متشوق لمعرفة الغرض الذي تخدسه. يجب أن تفترضين بأن هناك أسباب جيدة دائماً للأشياء التي نقوم بها.

لكن وسراحة ماذا سيحدث لو تركت نفسك لمشاعر الحزن، أو الإرهاق، ولكن

لكن وسراحة ماذا سيحدث لو تركت نفسك لمشاعر الحزن، أو الإرهاق، ولكن

لكن وسراحة ماذا سيحدث لو تركت نفسك لمشاعر الحزن، أو الإرهاق، ولكن

لكن وسراحة ماذا سيحدث لو تركت نفسك لمشاعر الحزن، أو الإرهاق، ولكن

لكن وسراحة ماذا سيحدث لو تركت نفسك لمشاعر الحزن، أو الإرهاق، ولكن

لكن وسراحة ماذا سيحدث لو تركت نفسك لمشاعر الحزن، أو الإرهاق، ولكن

لكن وسراحة ماذا سيحدث لو تركت نفسك لمشاعر الحزن، أو الإرهاق، ولكن



● كيف استطع زيادة وزني بشكل مضمون؟ التحفاة لها العديد من المسببات بعضها يجب علاجه لدى الطبيب مثل خلل الهرمونات، أو وجود ديدان بالأعما، أو البعض الآخر عبارة عن نقص تغذية ويمكن تعويضه عن طريق الأكل الصحي واستخدام المكملات الغذائية.

● استخدام المكملات الغذائية عبارة عن مستخلصات من مواد غذائية تحتوي على قدر كبير من البروتين ويضاف إليها الفيتامينات والأملاح وكذلك الكربوهيدرات وقليل من الدهون وهي تؤخذ بالإضافة إلى الوجبات الرئيسية للمساعدة في زيادة الوزن بطريقة صحية. وتوجد الأسواق العديد من الأنواع الجيدة منها: Geval Protein - Milk and Egg Protein sachets

● سمعنا عن العلاج الجديد لمرض السكر والذي تم إكتشافه في إنجلترا عن طريق زرع خلايا البنكرياس في جسم المريض، فما هي حقيقته، وهل هو مشير بالخبر لمرضى السكر؟ بالفعل الإكتشاف الجديد يعد نقلة نوعية في علاج مرض السكر من النوع الأول المعتمد على الأنسولين بشكل دائم وهو عبارة عن زرع خلايا البنكرياس التي تقوم بإفراز الأنسولين داخل الجسم بحيث لا يعود يحتاج إلى الحقن.

● تم إجراء العملية على شخص واحد مصاب بمرض السكر من النوع الأول وقد استغنى تماماً عن الأنسولين في الحالة الأولى من نوعها في المملكة المتحدة التي تحقق هذا النجاح المبهر. بالطبع هذا الإجراء، يشير بالخبر لمرضى السكر ولكن الأمر لا يزال في بداياته من المبكر الحكم عليه على النتائج الكامل حالياً قبل أن يزداد عدد الحالات التي يتم علاجها، ويوضع المرضى تحت الملاحظة لفترة زمنية كافية. كما يجب متابعة المرضى تحت الملاحظة لفترة موقعمه التالي: <http://www.klucak.phpnews/wmview.php?ArtID=825>

● أشكر الدهني زرعني. كيف اعمل لتقليل الزيوت فيه؟ إن أشكر النساء العربيات يمثل هذا النوع والسبب يعود طبيعياً بلاندا الرطبة الحارة ولبينا إلى تناول الأطعمة السمنة التي تزيد من الإفرازات الدهنية.

● أشكر الدهني زرعني. كيف اعمل لتقليل الزيوت فيه؟ إن أشكر النساء العربيات يمثل هذا النوع والسبب يعود طبيعياً بلاندا الرطبة الحارة ولبينا إلى تناول الأطعمة السمنة التي تزيد من الإفرازات الدهنية.

● أشكر الدهني زرعني. كيف اعمل لتقليل الزيوت فيه؟ إن أشكر النساء العربيات يمثل هذا النوع والسبب يعود طبيعياً بلاندا الرطبة الحارة ولبينا إلى تناول الأطعمة السمنة التي تزيد من الإفرازات الدهنية.

● أشكر الدهني زرعني. كيف اعمل لتقليل الزيوت فيه؟ إن أشكر النساء العربيات يمثل هذا النوع والسبب يعود طبيعياً بلاندا الرطبة الحارة ولبينا إلى تناول الأطعمة السمنة التي تزيد من الإفرازات الدهنية.

● أشكر الدهني زرعني. كيف اعمل لتقليل الزيوت فيه؟ إن أشكر النساء العربيات يمثل هذا النوع والسبب يعود طبيعياً بلاندا الرطبة الحارة ولبينا إلى تناول الأطعمة السمنة التي تزيد من الإفرازات الدهنية.

● أشكر الدهني زرعني. كيف اعمل لتقليل الزيوت فيه؟ إن أشكر النساء العربيات يمثل هذا النوع والسبب يعود طبيعياً بلاندا الرطبة الحارة ولبينا إلى تناول الأطعمة السمنة التي تزيد من الإفرازات الدهنية.

● أشكر الدهني زرعني. كيف اعمل لتقليل الزيوت فيه؟ إن أشكر النساء العربيات يمثل هذا النوع والسبب يعود طبيعياً بلاندا الرطبة الحارة ولبينا إلى تناول الأطعمة السمنة التي تزيد من الإفرازات الدهنية.

● أشكر الدهني زرعني. كيف اعمل لتقليل الزيوت فيه؟ إن أشكر النساء العربيات يمثل هذا النوع والسبب يعود طبيعياً بلاندا الرطبة الحارة ولبينا إلى تناول الأطعمة السمنة التي تزيد من الإفرازات الدهنية.

● أشكر الدهني زرعني. كيف اعمل لتقليل الزيوت فيه؟ إن أشكر النساء العربيات يمثل هذا النوع والسبب يعود طبيعياً بلاندا الرطبة الحارة ولبينا إلى تناول الأطعمة السمنة التي تزيد من الإفرازات الدهنية.

● أشكر الدهني زرعني. كيف اعمل لتقليل الزيوت فيه؟ إن أشكر النساء العربيات يمثل هذا النوع والسبب يعود طبيعياً بلاندا الرطبة الحارة ولبينا إلى تناول الأطعمة السمنة التي تزيد من الإفرازات الدهنية.

● أشكر الدهني زرعني. كيف اعمل لتقليل الزيوت فيه؟ إن أشكر النساء العربيات يمثل هذا النوع والسبب يعود طبيعياً بلاندا الرطبة الحارة ولبينا إلى تناول الأطعمة السمنة التي تزيد من الإفرازات الدهنية.

كيف نحميه أسنانه طفلك الجديد؟

عندما يبدأ طفلك الرضعة انتساق، قد يشغلت انتساقك، وأسا على عبق، بشكل حرجي، وإليك أشياء أخري تحتاجين معرفتها حول الاهتمام بأسنان طفلك، وفقاً لمعهد الحكومة الأمريكية الوطني للأسنان والإحاث، يمكن أن تنتقل نفس الحرائج التي تسبب تسوس الأسنان في طفلك، فيصحب ذلك طفلك الرضعة إذا وضعت ملعقة طفلك الرضعة، أو لهائته، أو العايبه في فمك.

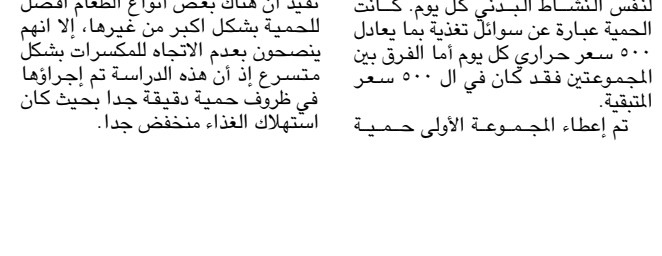
● امسحي أسنان طفلك الرضعة بقطعة قماش ناعمة بعد الطعام لإزالة بعض السكريات الموجودة في الحليب والتي تسبب تسوس الأسنان.

● لا تضعي رضاعة الحليب في فم طفلك الصغير وهو نائم أو مستلقي، لأن هذا يسبب ضرراً للأسنان وتسوسها.

● إذا كنت حامل وأصبت بالتهابات اللثة، أو تسوس الأسنان فومي بزيارة طبيب الأسنان، حيث يمكن أن تنتقل بعض الالتهابات إلى الجنين.

● إذا كنت حامل وأصبت بالتهابات اللثة، أو تسوس الأسنان فومي بزيارة طبيب الأسنان، حيث يمكن أن تنتقل بعض الالتهابات إلى الجنين.

● إذا كنت حامل وأصبت بالتهابات اللثة، أو تسوس الأسنان فومي بزيارة طبيب الأسنان، حيث يمكن أن تنتقل بعض الالتهابات إلى الجنين.



عندما يبدأ طفلك الرضعة انتساق، قد يشغلت انتساقك، وأسا على عبق، بشكل حرجي، وإليك أشياء أخري تحتاجين معرفتها حول الاهتمام بأسنان طفلك، وفقاً لمعهد الحكومة الأمريكية الوطني للأسنان والإحاث، يمكن أن تنتقل نفس الحرائج التي تسبب تسوس الأسنان في طفلك، فيصحب ذلك طفلك الرضعة إذا وضعت ملعقة طفلك الرضعة، أو لهائته، أو العايبه في فمك.

● امسحي أسنان طفلك الرضعة بقطعة قماش ناعمة بعد الطعام لإزالة بعض السكريات الموجودة في الحليب والتي تسبب تسوس الأسنان.

● لا تضعي رضاعة الحليب في فم طفلك الصغير وهو نائم أو مستلقي، لأن هذا يسبب ضرراً للأسنان وتسوسها.

● إذا كنت حامل وأصبت بالتهابات اللثة، أو تسوس الأسنان فومي بزيارة طبيب الأسنان، حيث يمكن أن تنتقل بعض الالتهابات إلى الجنين.

● إذا كنت حامل وأصبت بالتهابات اللثة، أو تسوس الأسنان فومي بزيارة طبيب الأسنان، حيث يمكن أن تنتقل بعض الالتهابات إلى الجنين.

● إذا كنت حامل وأصبت بالتهابات اللثة، أو تسوس الأسنان فومي بزيارة طبيب الأسنان، حيث يمكن أن تنتقل بعض الالتهابات إلى الجنين.

● إذا كنت حامل وأصبت بالتهابات اللثة، أو تسوس الأسنان فومي بزيارة طبيب الأسنان، حيث يمكن أن تنتقل بعض الالتهابات إلى الجنين.