

أنت تسأل... ونحن نجيب

● عمر ابنتي ١١ شهرا وأسنانها إلى الآن لم تظهر وأنا قلق بشأنها، فهل أعرضها على الطبيب أم أن الأمر طبيعي؟
- تتفاوت الفترة التي تظهر فيها الأسنان عند الأطفال، ففي الغالبية تظهر في الفترة بين الشهر السادس والثامن، ولكن عند البعض قد تتأخر حتى بعد السنة الأولى بدون أسباب مرضية ولكن لا بد من التأكد من عدم معاناة الطفل من نقص فيتامين (د) وهو من المشاكل المعروفة، التي تصيب الكثير من الأطفال بسبب قلة التعرض لأشعة الشمس، ويمكن عرض الأمر على الطبيب للتأكد من هذا الأمر، لكن بصورة عامة لا يوجد ما يستدعي القلق، وهذا الأمر طبيعي.

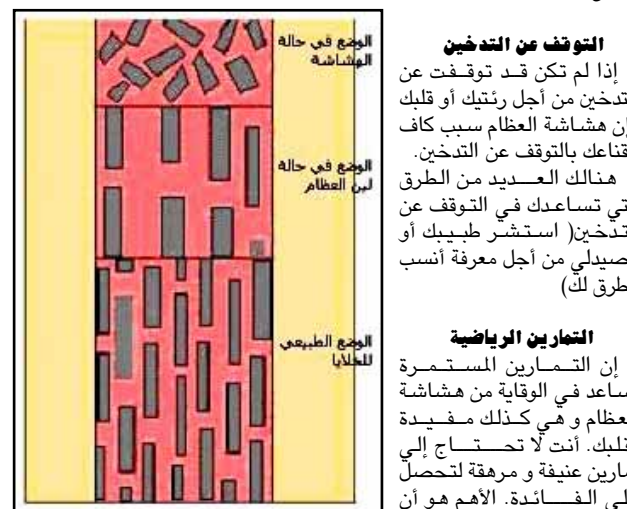
● أنا شخص استخدم مزيل العرق بمختلف أنواعه سواء أكان سائلاً أو دهنياً أو بخاخاً، ولكن نتيجة لذلك يحدث عدي حكة في المكان المستخدم، ويتغير لون الجلد فما السبب؟ وهل مزيل العرق آثار جانبية على الجسم؟ وما الوسيلة الصحية المثلى لإزالة رائحة العرق؟
- يمكن أن يتسبب مزيل العرق في تحسس الجلد، وهذه ظاهرة معروفة، وينتج عن ذلك وجود الحكة، وتغير لون الجلد، والإلم عند وضع المزيل، وهناك بعض أنواع المزيل، التي تستخدم عند من يعانون من مشكلة التحسس، وتختلف في فعاليتها من شخص إلى آخر.
أما كإزالة رائحة العرق، ففي أغلب الأحيان تكون الأعراض هي التي ذكرتها، وبعض الأشخاص يستخدمون بودرة المسك، مع مادة الشب، وعطر خفيف، كخلطة ممانعة للتعرق، ولا تتسبب في تهيج الجلد، ويرى الكثير من الأشخاص، ممن يعانون من التحسس، أنها فعالة جداً، كما لا بد من علاج التحسس أولاً بمرهم طبي، يحتوي على مادة الكورتيزون، أو التوقف عن استعمال مزيل العرق، حتى ترجع البشرة إلى طبيعتها الأولى.

● أشعر في بعض الأحيان بجفاف في الفم، مع انخفاض الصوت وعدم الرغبة في الكلام بصوت مرتفع، فما سبب هذه الحالة؟
- هذه الظاهرة تحدث كثيراً عند من يعانون من مشكلة التنفس بالفم، إما بسبب التحسس في مجاري التنفس، أو انسداد مجرى الأنف، وعند من يعانون من مشكلة لشخير بكثرة، ويكون ذلك بسبب تجفيف الهواء للغشاء المخاطي المبطّن للفم والحلق، مما ينتج عنه هذه الأعراض، ويمكن التخلص منها بتناول كمية أكبر من الماء، وعلاج أسباب التحسس أو انسداد الأنف، كما لا بد من مراجعة طبيب متخصص في مجال الأنف والأذن والحنجرة، لعلاج التحسس، وفحص الجهاز التنفسي.

● أمي تبلغ من العمر ٥٩ سنة، وهي مريضة بمرض السكر منذ ست سنوات، هذا الأسبوع عند تحليل السكر قبل الإفطار كانت النتيجة متذبذبة من ٢٥٠ - ٣٦٠ مع العلم أنها تتناول قرصاً ونصفاً ٥ مل صباحاً ومساءً، فهل تنفع الأقراص في هذه القراءة أم تنجح إلى الحقن؟
- هذه النسبة من السكر تعتبر عالية، وتحتاج الوالدة لمتابعة تعليمات طبيب السكر، فهي تحتاج إلى حمية غذائية أولاً، وقد تحتاج إلى تغيير الدواء، أو زيادة الكمية، أو إضافة دواء آخر، أو إضافة دوائين، وكذلك تنزيل الوزن إن كان هناك زيادة في الوزن، ومعالجة ارتفاع الضغط، أو ارتفاع الكوليسترول، وكلها عوامل يجب أخذها بعين الاعتبار.
وبعد ذلك إن بقي السكر مرتفعاً، قد يلجأ الطبيب إلى استعمال إبر الإنسولين، مع أو بدون حبوب السكر، ويجب أن تنزل نسبة السكر إلى أقل من ١٢٠-١٣٠؛ لكي نمنع من المضاعفات التي تأتي بسبب عدم انتظام السكر.

هشاشة العظام

إننا لا نستطيع إبطاء الزمن أو التغاير التي تحدث للجسم مع التقدم في العمر ولكن هناك بعض الخطوات التي يمكن إتخاذها للتقليل من مخاطر الإصابة بمرض هشاشة العظام. فمن المؤكد أن الوقت لا يفت حتى لو أخبرك طبيبك أن لديك هشاشة عظام بالفعل!



الأطعمة الغنية بالكالسيوم
اللبن: ٧٧٠ مجم/٥٠٠ مل
الجبنة: ٧٦٠ مجم/١٠٠ جم
الزبادي: ١٥٠ مجم/١٠٠ جم
الحب: ٧٥، ٥ مجم/٤٥ شريحة
السردين: ٤٤٠ مجم/١٠٠ جم
البيض: ٢٧ مجم/بيضة

تدخين السائقين يضاعف وقوع الحوادث



حذرت دراسة طبية تشيكية حديثة من أن التدخين أثناء قيادة السيارة يزيد من احتمالات وقوع حوادث السير بثلاث مرات أكثر من غير المدخنين. وأكدت الدراسة أن النيكوتين عندما يؤخذ بكميات قليلة أي بمعدل سيجاريتين أو ثلاثة فإنه ينشط عمل الدماغ في حين عندما يؤخذ بكميات أكبر فإنه يخمد نشاط الدماغ لأن التدخين يجعل وضع الأوكسجين في الدم يتدهور الأمر الذي يجعل وظائف الدماغ تتأثر بذلك عاجلاً أم آجلاً، كما أن التدخين يضيق الشرايين وبالتالي فإن وضع الدورة الدموية في الجسم يصبح أسوأ ولا يتدفق الدم بالشكل المطلوب إلى الدماغ. وبتبسيطه إلى أن رد فعل السائق المدخن يكون عادة أبطأ من رد فعل غير المدخن كما أن الإحساس بالسيجارة وتحريكها يشتت انتباه السائقين. وأشارت الدراسة إلى أن خطر آخر سبق لعلما، في جامعة كينوتوكي الأمريكية قد نبهوا إليه أيضاً هو أن الرؤية في السيارة حيث يدخن السائق تكون عادة أسوأ ولا سيما ليلاً الأمر الذي يؤدي إلى وقوع عدد أكبر من الحوادث. وأكد المحلل النفسي التشيكي الذي ساهم في وضع الدراسة كاريل هافليك التخصصي يعلم نفس السائقين أن الطيارين لا يسمح لهم بالتدخين لأن الأبحاث أكدت أن تدخين سيجارة واحدة قبل الإقلاع يضيق مجال الرؤية للعين ويصعب عملية

التعبير بين الألوان وذلك بنسبة ٢٠٪، وأنه أجرى بحثاً ميدانياً موسعاً على عشرين السائقين فتبين له أن تدخين السائقين يضاعف وقوع الحوادث. وأكدت الدراسة أن النيكوتين عندما يؤخذ بكميات قليلة أي بمعدل سيجاريتين أو ثلاثة فإنه ينشط عمل الدماغ في حين عندما يؤخذ بكميات أكبر فإنه يخمد نشاط الدماغ لأن التدخين يجعل وضع الأوكسجين في الدم يتدهور الأمر الذي يجعل وظائف الدماغ تتأثر بذلك عاجلاً أم آجلاً، كما أن التدخين يضيق الشرايين وبالتالي فإن وضع الدورة الدموية في الجسم يصبح أسوأ ولا يتدفق الدم بالشكل المطلوب إلى الدماغ. وبتبسيطه إلى أن رد فعل السائق المدخن يكون عادة أبطأ من رد فعل غير المدخن كما أن الإحساس بالسيجارة وتحريكها يشتت انتباه السائقين. وأشارت الدراسة إلى أن خطر آخر سبق لعلما، في جامعة كينوتوكي الأمريكية قد نبهوا إليه أيضاً هو أن الرؤية في السيارة حيث يدخن السائق تكون عادة أسوأ ولا سيما ليلاً الأمر الذي يؤدي إلى وقوع عدد أكبر من الحوادث. وأكد المحلل النفسي التشيكي الذي ساهم في وضع الدراسة كاريل هافليك التخصصي يعلم نفس السائقين أن الطيارين لا يسمح لهم بالتدخين لأن الأبحاث أكدت أن تدخين سيجارة واحدة قبل الإقلاع يضيق مجال الرؤية للعين ويصعب عملية

اضطراب العلاقة بين الأبوين يؤثر في عضلات الوجه عند الأبناء

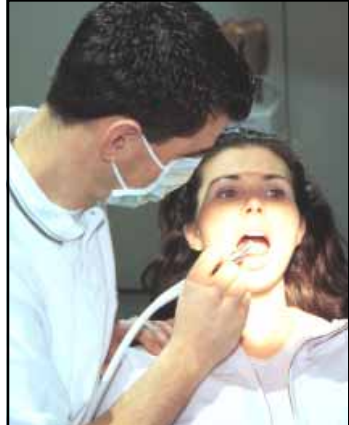


أبين زيادة في الوزن خصوصاً في منطقة الخصر، ما أثر على شكل أجسادهم، وذلك مقارنة بمن كن يعيش مع أبوين تجمع بينهما علاقة أسرية صحية، والوراثة تمتع بشكل أكثر أثرة فيما يخص عضلات الوجه. وبين الباحثون أن الأسباب التي تفسر هذا الأمر لا تزال غير واضحة، إلا أنهم يرجحون ارتباط هذا الأمر بارتفاع مستوى الكورتيزون بشكل متكرر عند هؤلاء الفتيات نتيجة لتعرضهن للضغوط النفسية المستمرة، وذلك بسبب اضطراب علاقة الوالدين ببعضهما. كما يشير الباحثون إلى احتمالية وجود عوامل وراثية، من الممكن الكشف عنها في دراسات لاحقة.

البيت سرّ والديها، هذا ما تشير إليه دراسة قام بها باحثون من جامعة سانت أندروز في اسكتلندا، حيث أظهرت احتمالية تأثر شكل عضلات الوجه عند الأبناء بطبيعة العلاقة التي تجمع والديها، إضافة إلى تأثير في الوزن وشكل الجسم لديها. وأجريت الدراسة على عينة شملت ٩٠ ابنة من بنتمين لأسر مختلفة، حرص من خلالها الباحثون على أن تشمل العينة فتيات يعشن في أسر يتمتع فيها الوالدان بعلاقة زوجية صحية، وأخبارات بعض ضمن أسر أفضل فيها الأبوان عن بعضهما بعضاً، إضافة لفتيات لأسر يعيش فيها الوالدان معاً بالرغم من معاناتهما لتابع مستمرة في علاقتهما ببعضهما. وتضمنت البحث تقييماً لشكل عضلات الوجه، بالإضافة إلى دراسة تتعلق بالوزن وشكل الجسم. كما قام الباحثون وفيما يتعلق بكل متطوعة على مدى دراسة طبيعية علاقة الوالدين ببعضهما ومدى نجاحها. وكان من نتائج الدراسة: إن شكل عضلات الوجه عند الفتيات يتأثر بطبيعة العلاقة التي تجمع والديها من حيث نجاحها أو فشلها أو حتى عند انفصالهما، كما يؤثر ذلك في أوزانهم وشكل الجسم لديهن، كما أوضح الباحثون. وتشير الدراسة إلى أن الفتيات اللواتي يعشن في أسر تعاني من اضطراب في العلاقة بين الأبوين: تأثرت لديهن عضلات الوجه بشكل جعلها أقل أثرة، وتميل لأن تكون أشبه بعضلات الوجه عند الأولاد الذكور، كما أنهم قد



بكتيريا تنتقل من الأسنان إلى القلب



نجحت الدراسة التي أجراها العلماء في جامعة "فلوريدا" في شرح العلاقة بين بعض الأمراض التي تصيب الأسنان وتلك التي تنمو في القلب. وأشرف على الدراسة البروفيسور "باولو رودريغيس" وتمكن فريقه من فك طلاسم بكتيريا، مسماة (Porphyromonas gingivalis)، قادرة على اختراق طبقة رقيقة حول الأسنان تدعى "بيوفيلم" (Biofilm) إضافة إلى الوصول إلى داخل خلايا جدران شرايين القلب والعيش عليها. هذا واستطاع الباحثون تمييز أربعة جينات لهذه البكتيريا وتتشابه فيما بينها إلى حد كبير لتأدية التفاعل بسهولة إلى جدران شرايين القلب. وسيساعد فهم الطريقة التي تتفاعل معها البكتيريا مع خلايا شرايين القلب في تطوير أدوات تشخيصية وعلاجية لأجل تمييز الحوادث القلبية المرتبطة بوجود هذا النوع من البكتيريا، والوقاية منها.

الأنسولين

الأنسولين هرمون يفرزه الجسم بصورة طبيعية ويعمل على ضبط مستوى السكر في الدم. وعندما يحدث نقص في إفراز الجسم للأنسولين فإننا نحتاج إلى مصدر خارجي للأنسولين لمنع المضاعفات التي قد تنتج عن هذا النقص مثل: إتلاف الخلايا الدموية، مشاكل الإسهال، مضاعفات في الكلى والأعصاب. وهناك عدة أنواع من الأنسولين تختلف في سرعة التأثير وطول المدي. عندما يقوم الطبيب بضبط مستوى السكر لديك.. لا يجب تغيير نوع الأنسولين الذي تستخدمه إلا تحت إشراف الطبيب المعالج. وعندما ينصح الطبيب بالتغيير فإنه من الأفضل قياس السكر في الدم بصورة دورية أكثر من المعتاد حتى يتم التأكد من ثبات المستوى. يجب عليك أن تتعلم ملاحظة أعراض الزيادة والنقص في مستوى السكر في الدم ومعالجة هذه الأعراض.

كيف تستخدم الأنسولين؟
يتم حقن الأنسولين تحت الجلد، يجب أن تأخذ الجرعة الموصوفة تماماً بدون أي زيادة أو نقصان.

تحضير الحقنة
امسح الغطاء البلاستيكي للحقنة مستخدماً قطنه مبللة بالكحول، بحرك الحقنة بين يديك برفق لتدفئة الحبلول و خلط محتوياتها (لا ترجعها) ويعطف. واستخدم كمنس السرنجة للخلط لتتملاًها.

الحقن
قم باختبار موضع الحقن في الذراع، المعدة أو الفخذ و نظف الموضع مستخدماً قطنه مبللة بالكحول. أدخل سن الإبرة في الحقنة و قم بدفع إلى الأعلى قليلاً و ادخل الإبرة بزواوية من ٤٥-٩٠ درجة قبل الحقن تأكد من أن الإبرة لم تصل إلى أحد الأوعية الدموية و ذلك بأن تسحب المكبس قليلاً للخلف، إذا ظهر دم في الحقنة أخرجها و أعد إدخالها في مكان آخر قريب، إذا لم يخرج دم اضغط المكبس لحقن الجرعة. اسحب الإبرة من الجلد و اضغط برفق على مكان الحقن لعدة ثوان (لا تقم بالتدليك) و يجب تغيير موضع الحقن باستمرار لمنع المضاعفات الموضعية التي قد تحدث.

إذا فاتتك جرعة
من المهم ألا تنسى أخذ أي من الجرعات و لكن إذا حدث فقم بأخذها في أسرع وقت و عليك أن تتعلم تمييز علامات انخفاض أو ارتفاع مستوى السكر في الدم.

أدوية تتفاعل مع الأنسولين
بعض الأدوية قد تؤثر على مستوى السكر في الدم بالارتفاع أو الانخفاض لذلك يجب ألا تستخدم أي أدوية أو تتوقف عن استعمال أدوية بدون استشارة طبيبك.

الآثار الجانبية
قد يحدث بعض التورم في مكان الحقن نتيجة عدم تغيير موضع الحقن، وإذا يجب تجنب هذا.

الكالسيوم وفيتامين "د" ضروريان لتقوية عظام النساء

قال أطباء في عيادة مايو بالولايات المتحدة إن المواد الغذائية التي تحتوي على الكالسيوم وفيتامين "د" حتى سن الخامسة والسبعين، وقال هؤلاء على النساء ممن هن فوق الخامسة والسبعين زيادة تناول فيتامين "د" إلى وحدة عالية، والخضوع لتمرارين خاصة لمعرفة قدرتهن على حمل الأوزان حسبما ورد في العدد الأخير من مجلة "مايو كلينك هلت سنتر". وأضافت الدراسات إن الاستخدام الطويل المدى لأدوية الستيرويدات القشرية، وبعض أنواع العلاجات التي توصف لمرضى الصرع، أو تلك الخاصة بتسييل الدم يمكن أن تترك أثراً سلبياً على متانة العظام وسلامتها.

النوم يحافظ على رشاقة النساء

وبينت الدراسة أيضاً أن قليلات النوم يصبن بالسممة بنسبة ١٥٪ أكثر من اللواتي يمتن ملء جفونهن، وفق ما ذكرته هيئة الإذاعة البريطانية. وتبين لدى بدء الدراسة أن أوزان اللواتي كن يحظن بخمس ساعات أو أقل من النوم كانت أكثر من المعدل بنحو ثلاثة كيلو غرامات للعبنة. واكتسبت الواحدة مئتين زيادة في الوزن بمعدل كيلوغرام واحد في السنوات العشر الأولى، وبلغت الدراسة إلى أن قلة النوم لا علاقة لها بزيادة الشهية وتناول المزيد من المأكولات.

أكد العلماء أن النوم يمكن أن يكون مفيداً في خفض نسبة الكوليسترول إذا تم تناوله باعتدال. وأظهرت دراسات سابقة أن النوم مفيد للقلب ويخفض نسبة الكوليسترول ومنع تخثر الدم. وأجرى الفريق العلمي دراسة على جردان بين الواحد فيها كيلوغرام بعد تقسيمها إلى مجموعتين، قدمت للأولى مادة غذائية تحتوي على ٥٠٠ مليغرام من النوم، فيما قدمت إلى الأخرى مأكولات تحتوي على ألف مليغرام من نفس النبتة. ولا حظوا أن نسبة الكوليسترول والتخثر في الدم انخفضت لدى الجردان التي تناولت أطعمة تحتوي على ٥٠٠ مليغرام من النوم مقارنة بالمجموعة الثانية. لكن باحثين قالوا بأن نتائج هذه الدراسة لا تنطبق بالضرورة على الإنسان لأنها لم تشمل سوى الجردان، مشيرين إلى أنه لو صحت مثل هذه النظرية فسوف يتعين عندما على الإنسان الذي يزن وزنه حوالي ٦٨ كغ تناول ١٢ فص ثوم في اليوم.

