إصفرار الأسنان .. ما الأسباب وما هو الحل؟!

لتلون الأسنان واصفرارها منشآن: تلون الأسنان الخارجي المنشأ وينجم عن توضع المواد الملونة الموجودة في الأطعمة والمشروبات والدخان على السطح الخارجي لتاج السن من دون تدخل في تركيب البنية الأساسية للسن، وهذه الحالة يكون علاجها سهلاً وناجحاً جداً، ويتم بتنظيف الأسنان، وتلميعها بوساطة أدوات ومواد خاصة.

وفي الحالات الشديدة، والعميقة، قد يحتاج إلى استعمال بعض المركبات الكيميائية الخاصة التي تدعى بالمبيضات بأنواعها المختلفة، النهارية أو الليلية، وهذه تضاف على الأسنان بطريقة خاصة ولمرات عدة، حسب شدة الحال، ودرجة التبييض المطلوبة، ويجب أن يتم ذلك بإشراف مباشر من قبل طبيب الأسنان لتجنب آثارها الجانبية التي قد تكون مؤذية إذا لم تستخدم بشكلها الصحيح.

والمنشأ الثاني هو تلون الأسنان داخلي المنشأ، وينجم عن تناول بعض المركبات الكيميائية أو الدوائية خلال فترة الحمل، أو الطفولة الباكرة، أي أثناء فترة تكون البنية الأساسية للسن، خصوصاً طبقة الميناء، كزيادة أملاح الكلس والفلور في مياه الشرب، أو تناول بعض المضادات الحيوية مثل مركبات التتراسيكلين أو تعرض السن لبعض الرضوض الشديدة مما يسبب نزيفاً داخلياً للب السن ودخول الدم إلى داخل الأقنية العاجية التي توجد بكثافة في عاج السن وتسبب تلونه، فتدخل هذه المركبات في تركيب البنية الأساسية للسن وتسبب تلونه بالكامل.

وعلاج التصبغات داخلية المنشأ يكون بإضافة طبقة تجميلية على السطوح الخارجية للأسنان الملونة الإمامية، التي تظهر للعيان عند التكلم والابتسام، وهذه الطبقة إما أن تكون من الكومبوزيت المطابق تماماً للون الطبيعي للأسنان، ويتم تطبيقها خلال جلسة علاجية واحدة، أو تكون من السيراميك وهذا يحتاج إلى جلسات عدة وأحياناً يلجأ إلى تتويج كامل السن في الحالات الشديدة المترافقة مع سوء في تشكل الأسنان.

وفي الكثير من حالات تلون الأسنان التي تحدد أسبابها بدقة، وتتم معالجتها بشكل سليم يحصل على نتائج جيدة جداً. لذا ينصح بمراجعة طبيب الأسنان من أجل التشخيص الدقيق للحالة، وتحديد السبب الحقيقي لهذا التلون والبدء بالعلاج الأمثل وفق الطريقة التي تراها مناسبة لذلك.

وبالإضافة إلى ما سبق يؤكد الدكتور حسين الشرقاوي أستاذ تركيبات وزراعة الأسنان في كلية طب الفم والأسنان في جامعة القاهرة، فيقول إنه يوجد نوعان من تبييض الأسنان أولهما في عيادة الطبيب وهو يستغرق من ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة في كل زيارة ويعتمد على دهان الأسنان المراد تبييضها بمادة كيميائية (مادة مؤكسدة) وباستخدام نوع خاص من الضوء وتوجيهه نحو السن.

ويمكن تنشيط هذا المركب الكيميائي الذي يتفاعل مع المواد الملونة للسنة ويستخرجها منها، وقد تحتاج هذه العملية من ٣ إلى ٤ زيارات حتى نحصل على النتيجة المرجوة.

أما النوع الذي يتم في المنزل فيكون عن طريق صناعة تركيبة بواسطة طبيب الأسنان يضعها المريض على الأسنان المراد تبييضها بعد ملئها بجيل مبيض وينام بها طوال الليل ويرفعها أثناء النهار، ولهذا تسمى هذه الطريقة (تبييض الأسنان الليلي)، وتختلف المدة المحددة لاستعمال هذه الطريقة حسب شدة الحالة، وعادة ما تكون النتائج ناجحة.

ويقول الخبراء المختصون إنها تنتج من تراكم الصبغات والتصاقها عليها من بقايا أنواع الغذاء المختلفة أو كثرة استعمال الشاي والقهوة أو التدخين بجميع أنواعه (السجائر والبايب والأرجيلة)، ويمكن أيضا أن تؤدي صدمة (كدمة) إحدى الأسنان إلى حدوث تغير في اللون كما يتغير اللون عادة بعد علاج الجذور_ وفي النهاية العناية بالأسنان خير علاج.

ومن جانب آخر .. وللحفاظ على بياض أسنانك ومنع اصفرارها ونزع البكتيريا الملتصقة عليها، عليك مضغ بعض الأطعمة التي تنتج نسبة عالية من اللعاب كالتفاح، الأجاص، الكيوي، الجزر، الكرنب، القرنبيط والخيار. كما أن هذه الأطعمة تحتوي على الألياف التي تساعد على تنظيف الأسنان ونزع البكتيريا عنها_

ويجب تجنّب المأكولات والمشروبات ذات اللون الغامق، كالتوت، القهوة، صلصة الصويا، الشاي والكولا_

ومن المستحسن غسل الفم أو مضغ علكة أو تنظيف الأسنان بعد تناول هذه الأطعمة. ويستحسن أيضا تجنّب تناول الكثير من الفواكه الحمضية التي تحوي على الحمض الذي يفسد بياض الأسنان ولمعانها.

التهاب الأذن عند الأطفال!!

إذا قال طفلك، "أمي"، أذني تؤلمني، أو إذا لم يكن ينطق بعد، ولكنه دائما يحك اذنه، أو يشعر بالانزعاج منها .فلا شك بأن ما يعاني من هو التهاب الاذن. ويمكنك التأكد أكثر، إذا كان يشكو مؤخرا من الزكام أو الجيوب الأنفية. كما قد يكون لديه حرارة مرتفعة.

يمكنك ملاحظة الأعراض التالية أيضا:

– تراجع الشهية "عدوى الأذن تسبب الم أثناء البلع والمضغ".

– صعوبة النوم.

– الإسهال أو القيء "أي فيروس يسبب إصابات الأذن يمكن أن يؤثر على المنطقة المعوية أيضاً".

– خروج سائل أصفر أو مائل إلى البياض يخرج من الأذن "ولكن هذا لا يحدث بشكل عام عند الأطفال" لكنه إشارة على وجود فتحة صغيرة في طبلة الأذن، والقيح المليئ بالبكتيريا بدأ يصرف إلى الخارج ، إلا أنه قابل للشفاء بمجرد أخذ العلاج المناسب.

– رائحة غير سارة " قد تكتشفين خروج رائحة كريهة من الأذن".

– مشكلة في سماع الأصوات الهادئة "يمكن أن يسبب تراكم السائل في الأذن الوسطى ضعف السمع".

– صعوبة التوازن "الأذن تساعد على الحفاظ على التوازن. لذا قد تلاحظين بأن طفلك يبدو غير مستقر أكثر من الوضع العادي".

أسباب إصابات الأذن

عدوى الأذن عادة سببها البكتيريا، لكن يمكن للفيروس أيضاً أن يسببها. ويمكن أن يحدث الالتهاب عندما يتراكم السائل في المنطقة وراء طبلة أذن طفلك وبعد ذلك تتلوث. عادة أيّ سائل يدخل هذه المنطقة يخرج بسرعة من خلال القناة السمعية، التي توصل الأذن الوسطى إلى خلف الأنف والحنجرة. لكن إذا كانت القناة السمعية مسدودة عموماً بسبب الزكام، والجيوب، حتى الحساسية – يحصر السائل في الأذن الوسطى.

الجراثيم تحب التكاثر في الأماكن المظلمة، والدافئة، والرطبة، لذا تعتبر الأذن الوسطى الملئ بالسائل أرض مثالية لتكاثر البكتيريا. وبينما تَسوء العدوى ، يبدأ الالتهاب بالتطور وراء طبلة الأذن، وكنتيجة له يبدأ الطفل بالشعور بالألم. والحمى قَد تتطور أيضا بينما يحاول جسم طفلك مقاومة إنّ التعبير الطبي لهذا الحالة هو التهاب الأذن الوسطى، مع تراكم السائل، والألم , واحمرار طبلة الأذن، وأحياناً الحمى – والتهاب الأذن الحادّة (أي أو إم). ويعتبر الأطفال الرضع، والأطفال على وجه الخصوص معرضون للإصابة بالتهاب الأذن لأن قنواتهم السمعيةَ قصيرة (حوَل ٢/١ بوصة) وأفقية. ومع تقدمهم في العمر، يتضاعف طول الأنابيب ثلاث مرات، وتصبحَ أكثر عموديةً، لذا يمكن للسائل أن يصرف بسهولة أكثر.

كيفية العلاج

يعتمد ذلك على الأعراض التي يشكو منه الطفل. وتُوصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (أي أي بي) بإعطاء الطفل مضاد حيوي (بعد فحص الطبيب المختص وباستشارته) إذا كان عنده أعراض حادة تشير إليه (أو تَقترح بقوة) أي أو إم. إذا لم تكن أعراض طفلك حادةً، تَوصي الأكاديميةَ الأمريكيةَ لتعليمات طب الأطفال بمراقَبته من ٤٨ إلى ٧٢ ساعة لرؤية إذا كان سيتحسن بدون مضادات حيوية. (ثمانون بالمائة من الأطفال المصابين سيتحسنون بدون مضادات حيوية.)

إذا تم وصف علاج للطفل، تأكدي بأن تُعطيه كامل المضادات الحيوية وتابع فحص الأذن بعد أسابيع قليلة، حسب توصيات الطبيب. كذلك قد يرتاح الطفل إذا وضعت على أذنه كمادة دافئة، أو استعملت قطرة مهدئة للاذن. اسألي الطبيب قبل استعمال القطرة. ارفعي رأس الطفل على وسادة عالية.

تذكري بأن المضاد الحيوي لن يخفف ألم الطفل في الساعات الأولى الـ٢٤ – في الحقيقة، سيؤثر عليه فقط بالحد الأدنى بعد ذلك. أما الشيء الذي يساعد أكثر فهو تناول جرعات صحيحة من المهدئات. (لا تعطي أسبرين للطفل أبداً. لأنه يجعله أكثر عرضة للإصابة بمتلازمة "ري"، وهو مرض نادر وقاتل فعلاً.

سواء تم علاج الالتهاب بالمضادات الحيوية أم لا، إذا لم يتحسن الطفل بعد بضعة أيام – إذا كان لا يزال يعاني من الحمى أو من الأعراض الأخرى _ اتصلي بالطبيب. فقد يقوم باستبدال المضادات الحيوية أو إيقافها لتقييم الحالة.

ما يمكن عمله لمنع إصابات الأذن

إصابات الأذن ليست معدية، لكن الإصاباتَ التنفسية التي تسبقها في أغلب الأحيان وترافقهم معدية. لخفض انتشار الجراثيم، اغسل يديك (ويدي الطفل) في أغلب الأحيان – ودائماً بعد استعمال المرحاض، وبعد تغير حفاظه الأطفال، وقبل الأكل إعداد الغذاء.

نصائح لمنع إصابات الأذنِ

– التزمي بجدول اللقاحات. أظهر لقاح الكرويات الرئوية انخفاضا في نسبة الإصابة بالتهابات الاذن. إذا كان طفلك يعانى من إصابات الأذن المتكررة، خصوصاً بعد نوبات الأنفلونزا، ويجب إعطاء الطفل لقاح مضاد للأنفلونزا "استشيري الطبيب المختص عن كل اللقاحات المناسبة لعمر الطفل".

– ابعدي الطفل عن مصادر الدخان، والمدخنين، حيث يساهم الدخان في رفع نسبة الإصابة بالتهابات الاذن، ولا تدعي الأشخاص المدخنين يدخنون أمام الطفل أو في محيط البيت.

هل التهابات الاذن خطيرة؟

بالطبع يمكن ان تكون كذلك. أي عدوى حادة أَو غير معالجة يمكن أن تسبب تفجر طبلة الأذن. و لا تَحدث التمزقات في أغلب الأحيان وتشفى عموماً بسرعة، لكن من المهم زيارة طبيب الأطفال لمتابعة الحالة والتأكد من شفاء العدوى.

أنت تسأل .. ونحن نجيب

● أنا ذاهبة إلى العمرة بعد أيام، وأنا حامل في الشهر الرابع، وهذا أول حمل لي، وحملي جيد والحمد لله، فهل المجهود يؤثر عليّ أو على الجنين؟ وأريد أن أعرف متى يتحرك الجنين، يعني في أي شهر؟

– لا ضرر إن شاء الله بالنسبة للسفر لأداء العمرة طالما كان وضع الحمل جيداً، أي لا توجد آلام في البطن والظهر ووضع المشيمة مرتفعاً، ولكن كون العمرة في هذه الأيام المباركة يعتبر مجهوداً كون الأعداد التي تذهب لأدائها كبيرة والازدحام شديدٌ فيجب الحرص على عدم التصادم، ويجب الراحة قبل أدائها وبعدها، أسأل الله تعالى أن يتقبل منك.

وأما بالنسبة لحركة الجنين فكون هذا أول حمل لك فقد لا تحسين بالحركة قبل الأسبوع العشرين من الحمل، أي في أول الشهر الخامس، وتبدأ الحركة على شكل رفه بسيطة يتخيل إليك أنها حركة أمعاء، ثم تتوالى الحركات بعدها بإذن الله تعالى.

● أحس بألم في رقبتي عند الركوع والسجود؟

– إن هذا الألم عادة ما يكون منشأه العضلات الخلفية العليا للرقبة، والتي قد ينتشر ألمها إلى أعلى الرأس وإلى منطقة مقلة العين أو في العضلات التي تحيط بالعين، وهناك من العضلات الخلفية للرقبة ما ينتشر ألمها إلى الصدغ، وطبيعة في وضعية السجود يزداد الضغط على هذه المنطقة، وبالتالي يزداد الألم، ويمكن أن تتحسس مكان الألم كما قلت بيدك وترى أن هي مصدر الألم.

وعادة هذه لا تظهر بالأشعة أو التحاليل أو حتى الأشعة المقطعية أو الطنين المغناطيسي لأنه اضطراب وظيفي في العضلات، وليس اضطراب عضوي إلا إذا كان سبب الشد مثلاً احتكاكٌ بين الفقرات أو دسك؛ عندها تظهر هذه الأسباب إلا أن العضلات في الصورة تكون طبيعية، وهي أكثر أسباب آلام الرقبة. وعليك بالابتعاد عن انحناء الرقبة للأمام أثناء القراءة أو الكتابة أو العمل ووضع كمادات ساخنة مع تمارين لتمديد العضلات المتقلصة مع المسكنات ومرخيات العضلات، ويستمر العلاج حتى يتحسن الوضع.

● عندي ألم في الظهر، وقد عملت أشعة وقال الدكتور أن عندي انحناء في العمود الفقري أو بداية هشاشة، فهل هو بداية هشاشة؟ وإذا كان كذلك، فما هو العمل الذي يجب أن أقوم به للحد من تضاعف المرض أو إيقافه؟

– فإن انحناء أو انحراف الظهر شيء، وهشاشة العظام شيء آخر، فالانحناء يكون واضحا جدا ولا يحتاج لمهارة كبيرة في التشخيص، ويكون واضحا بملاحظة استقامة العمود الفقري في الأشعة الأمامية للظهر، وقد يسبب ألما.

أما الهشاشة – ولو أنها نادرة جدا في مثل سنك وعند الرجال خاصة – فإنها لا تسبب ألما إلا إذا حصل كسر في الفقرات. وهناك أشعة خاصة للهشاشة تسمى قياس كثافة العظم نجريها عند من نشك بوجود هشاشة العظام عنده مثل كبار السن والنساء المتقدمات في السن، وأحيانا ولكن نادرا ما يحصل عند الرجال في مثل سنك.

لذا يجب التأكد أولاً؛ وذلك بقياس كثافة العظم Bone min-Measurement eral Density، فإذا وجدت فيجب أولا معرفة السبب، وبعدها نعالج السبب. وهناك أدوية عديدة توقف المرض عند حده وتحسن كثافة العظام.

● أعاني من ألم في الصدر وخاصة عند الركوع والسجود؟

– إن الآلام التي تأتي بوضعية معينة، غالبا ما يكون مصدرها عضلات الصدر، أو عضلات في الرقبة متصلة في أعلى الصدر، وتستطيع معرفة مكان الألم بأن تحرك الرقبة في كل الاتجاهات حتى تتعرف على العضلة المسببة، أو إذا كانت من جدار الصدر بأن تحرك صدرك مثلا باتجاه معين أو تتلمس الصدر أو العنق لتتعرف على مصدر الألم.

أنت لم تذكر إن كان هناك أعراض أخرى، مثل ضيق النفس أو التعرق، فإن كانت هذه الأعراض موجودة فعليك بإجراء صورة للصدر، أما إن كانت غير موجودة وتعرفت على مصدر الألم، فإن عليك أيضا معرفة سبب الألم، وعادة ما يكون إما

النعناع لعلاج التشنجات المعوية!!

اكتشف باحثون أن إضافة زيت النعناع إلى محلول الباريوم، من شأنه أن يقلل من التشنجات المعوية التي تصيب المرضى الخاضعين لفحوصات الأمعاء التشخيصية المخصصة لسرطان القولون المستقيمي، والأمراض الأخرى.

وقال باحثون ، إن إضافة زيت النعناع إلى محلول الفحص يجعل إجراءات التشخيص أسهل وأكثر راحة، ويغني عن استخدام العلاج، الذي قد يسبب آثارًا جانبية سلبية.

وأشار الأطباء إلى أن حقن الباريوم تستخدم أيضًا لتشخيص البروزات وزوائد الأمعاء السرطانية، والرداب القولوني، والتهاب القولون التقرحي في بعض الحالات، مشيرين إلى أن هذا الإجراء غالبًا ما يسبب تشنجات في القولون، وهو ما يؤثر سلبيًا على نوعية الصور الإشعاعية، المرضى علاجًا خاصًا لإرخاء الأمعاء، قبل خضوعهم لذلك الإجراء، ولكنه يسبب آثارًا جانبية تقدمية، ولا يكون مناسبًا للأشخاص المصابين بأمراض القلب والجلوكوما.

أما زيت النعناع فقد أثبت فعاليته في تقليل تشنجات القولون، خلال الإجراء، دون التسبب في أية آثار جانبية سامة.

ووجد هؤلاء الباحثون أن نسبة الأشخاص، الذين لم يصابوا بالتشنجات خلال الفحص كانت ٣٨٪ في المجموعة التي أضيف فيها زيت النعناع إلى الباريوم، و٤٢٪ في المجموعة التي حقنت بالزيت مباشرة، و٣٨٪ في المجموعة التي حقنت بمادة راخية للعضلات.

وقال الباحثون إن زيت النعناع كان فعالاً في تقليل تشنجات القولون، خلال إجراءات التشخيص، كمرخيات العضلات تمامًا، بل كان أثره أقوى على الجانب الأيمن من القولون، مما جعله أكثر وضوحًا في الصور.

وقد أثبت هذا الزيت فائدته سابقًا في تخفيف تشنجات القولون، عند الأشخاص الخاضعين لإجراءات التنظير المعوية. كما اقترحت بعض الدراسات فعالية تناول زيت النعناع عن طريق الفم، لتقليل التشنجات المعوية عند الأشخاص المصابين بمتلازم الأمعاء التهيجي، أو ما يعرف بالقولون العصبي، ومع ذلك، فلا ينصح المرضى الذين يعانون حرقة المعدة بتناوله في الفم، لأنه يجعل أعراضها أسوأ.

الخجل .. سببه تغيرات في الدماغ!!

تقدم دراسة جديدة خاصة بتصوير الجهاز العصبي أقوى الأدلة حتى الآن على أن الخجل غير العادي لدى الأطفال يمكن أن يحدث بسبب تغييرات في أدمغتهم.

فقد استخدم باحثون التصوير بالرنين المغناطيسي لفحص عدد من البالغين الذين كانوا معروفين بالخجل في أثناء طفولتهم.

وحين تم عرض صور لوجوه غير مألوفة على هؤلاء الأشخاص، ظهر نشاط في (لوزة المخيخ) لديهم أكبر بكثير من نظرائهم الذين كانت طفولتهم تتميز بالنشاطات الاجتماعية. وتتمثل وظيفة (لوزة المخيخ) في اليقظة والخوف.

وفي السابق كان يعتقد أن الخجل الشديد الذي يظهر في أثناء الطفولة ويستمر في كثير من الأحيان في أثناء البلوغ يعود لأسباب تتعلق بتطور الدماغ.

ولكن هذه الفكرة لم تتعرض للدراسة والبحث، لأنه كان من الصعب إجراء تصوير لدماغ الأطفال الصغار.

وخلصت الدراسة إلى نتيجة أكثر جرأة، وهي أن التغييرات الدماغية التي تسبب الخجل للأطفال يمكن تصويرها بوساطة الرنين المغناطيسي ورؤيتها بعد عقدين من الزمن على نمو هؤلاء الأطفال.

حيث يقترب بعض الأطفال من الناس الذين لا يعرفونهم بشكل جريء، وكذلك بالنسبة لموقفهم من الأشياء والمواقف التي لم يعتادوها، بينما يبدو آخرون خجلين حين يواجهون شيئًا غير مألوف.

ويصف علماء النفس الفئة الأولى بأنها ذات حساسية مثبطة، بينما الفئة الأخرى لا توجد لديها مثل هذه الحساسية. ويسود اعتقاد واسع أن هذه الحساسيات تولد مع الشخص وتحمل في ثناياها بعض الأخطار.

فالأطفال غير المصابين بحساسية التثبيط، يمكن أن يتحولوا مستقبلاً إلى أشخاص عدوانيين وغير اجتماعيين، بينما يصبح الأطفال الخجولون عرضة لاضطرابات القلق، وقد يتطور لدى بعضهم إلى ما يسمى «الخوف الاجتماعي» وهي حالة تؤدي إلى العجز من الناحية الاجتماعية.

ومن جانب أخر أوضح الخبراء أن اثنين فقط من بين كل تسعة في الدراسة الجيدة ممن كانوا مصابين بالخجل أصيبوا بالقلق والكآبة في أوقات لاحقة من حياتهم. ويأمل الباحث بإجراء مزيد من البحث والدراسة لكشف العوامل البيئية التي تؤدي بالأطفال الخجولين إلى القلق والخوف عند البلوغ.

السعال مفيد أحيانًا!

تقول الدراسات الحديثة إن السعال بشدة عند الشعور بأول بادرة للإصابة بأزمة قلبية قد ينقذ حياة المريض.

وأوضح الخبراء المختصون بأمراض القلب ، أن فعل الضخ الناجم عن السعال الشديد يمكن أن يدفع الدم عبر الجسم وإلى المخ لمدة دقائق ثمينة حتى تصل عربة الإسعاف.

حيث يموت البعض بسبب الإصابة بتوقف مؤقت لعضلة القلب ينجم غالبًا عن مشكلة مفاجئة في انتظام ضربات القلب.

وأضاف الخبراء المختصون، أنه في مثل تلك الحالات قد يسمح الأداء والتوقيت الصحيحان للسعال بإبقاء المريض يقظًا واعيًا، بل إن ضربات قلبه قد تستعيد فاعليتها.

وأشاروا إلى أن المرضى الذين تزيد لديهم احتمالات الإصابة بالأزمات القلبية يتعين تعليمهم الطريقة الفعالة للسعال بدءًا من السعال مرة واحدة كل ثانية أو ثانيتين في دفعات تتألف الواحدة منها من خمس مرات.

فقد تم تدريب ١١٥ مريضًا يحتمل إصابتهم بأزمات قلبية على السعال عند ظهور أول بادرة أزمة وقاموا بذلك في ٣٦٥ مرة ظهرت فيها أعراض الإصابة، واتت النتائج بأن ٢٩٢ حالة اختفت أعراض الإصابة، في حين تطلبت ٧٣ حالة فقط رعاية طبية.

النوم الكافي يساعد على التفوق!!

أظهرت دراسات بحثية جديدة أن ٨٥٪ من الأطفال من الروضة وحتى الصف الرابع الابتدائي لا يحصلون على قسط كاف من النوم ويقع ١٥٪ منهم فريسة لنوم عميق في المدرسة.

وقال الباحثون إن هذا النقص في النوم هو ما يسبب ضعف الأداء الدراسي وإصابة الطفل بالعدوانية وبمشكلات سلوكية أخرى في المدرسة.

وأشار الخبراء إلى أن الطفل في سن خمس السنوات يحتاج إلى ١١ ساعة من النوم يوميًا. بينما يحتاج الطفل في سن التاسعة إلى عشر ساعات، لذا من المهم تعويد الأطفال النوم المبكر سواء في العطلات أو أيام المدرسة.

واستعرض هؤلاء بعض الإرشادات التي تساعد الأهل على التأكد من حصول أطفالهم على الراحة التي يحتاجون إليها ومنها وضع برنامج نوم ثابت لأن أنماط النوم تثبت عند النوم والاستيقاظ في الوقت نفسه كل يوم، وإبعاد الأطفال عن تناول مشروبات الكافيين كالقهوة والشاي والكولا والأطعمة الدسمة قبل النوم لأنها تسبب اضطرابات النوم وعدم تعويدهم مشاهدة التلفاز قبل ذهابهم إلى الفراش وتجنب المحادثات والحوارات والمواقف الانفعالية التي تستثيرهم.

أما الأطفال في المدرسة الثانوية فيحتاجون إلى تسع ساعات من النوم يوميًا لأن النوم المفرط عند المراهقين والشباب الصغار يسبب تغيرات فسيولوجية في أثناء البلوغ.

طلاب المدارس الثانوية ينامون في الفصل بسبب عدم حصولهم على قسط وافر من النوم في البيت.

وحذر الخبراء من أن هذا النقص في ساعات النوم يسبب مشكلات في الذاكرة والانتباه والتركيز، ويضعف الأداء الدراسي واليقظة، ويؤخر الاستجابات ويزيد العصبية والقلق والكآبة، مؤكدين أن النوم عنصر مهم للصحة الجيدة والنشاط والحيوية والنفسية المرتاحة، سواء للبالغين أو الأطفال أو الرضع الذين يحتاجون إلى ثلاثة عناصر أساسية ضرورة لحياتهم هي الطعام والحب والنوم.

إياكم وكبت المشاعر!!

عدم كبت المشاعر والأحاسيس وإطلاقها فورًا هو الأسلوب الأفضل للاستمتاع بحياة مديدة وصحية، وذلك استنادًا إلى معمرتين يابانيتين تنتميان لنادي (سوبر المائة) الذي يضم من تجاوزت أعمارهم مئة وما فوق. وقالت المعمرة كيوكو إن سر تمتعها بهذا العمر الطويل يعود إلى أنها لم تأخذ الأمور بجدية مفرطة وتحرص على الابتسام دومًا وترى أن لاشيء يستحق القلق لأجله. واحتفلت اليابان مؤخرًا بيوم احترام المسنين.

وحذرت المعمرة الثانية من الوقوع ضحية كبت الغضب بقولها (عندما أشعر بالغضب (أفش خلقي) فورًا ولا أحبس المشاعر في صدري). وحسب أرقام رسمية فإن عدد اليابانيين الذين بلغوا سن ٦٥ وما فوق بلغ ٢٤ مليون نسمة أي ما يعادل خُمس عدد السكان وهو رقم يُعتَبر الأعلى بين الدول الصناعية. ونقلت محطات التلفزيون اليابانية برامج خاصة عن أشهر المسنين اليابانيين ومنهم كيزو كيمورا الياباني البالغ من العمر ٩٢ عامًا الذي بدأ على الشاشة يحطم أرقامًا قياسية جديدة له في مضمار ألعاب القوى. وقال إنه يسعى خلال الأعوام الثلاثة المقبلة لتسجيل رقم قياسي جديد في سباق الحواجز ورمي المطرقة والقفز بالزانة في أولمبياد المسنين. وحاز كيمورا خلال السنوات الخوالي على ١٧٢ ميدالية رياضية. وعن برنامجه للمحافظة على صحة جيدة يقول (أستيقظُ في السادسة صباحًا وأقوم بتمارين سويدية في السرير ثم أذهب لغرفة الجلوس وأتابع التمارين جالسًا لتقوية عضلات اليدين خاص). وقالت زوجته ميو وعمرها ٨٥ عامًا (ينتابني القلق عندما لا أراه يتدرب). ويأكل كيمورا جميع الوجبات ويركز على حبوب الصويا التي تنشط الدورة الدموية. وقال فريق من جامعة تسكوبا اليابانية إن سر قوة كيمورا مبعثها روحه المتحدية وقوة عضلاته التي تكافئ عضلات

الإفطار يحسن المزاج !!

توصلت الدراسات الحديثة ، إلى أن تناول البيض في وجبة الفطور يحمي الجسم من التعب المفاجئ طيلة النهار، كما يخفف من الرغبة الملحة في تناول السكريات. ووجد الباحثون بعد إجراء دراستهم على مجموعة من الأشخاص تمت متابعة أنظمتهم الغذائية أن تناول وجبة فطور غنية بالبروتين كالبيض والجبن والعنب يعدل من إنتاج مادة السيروتونين في الدماغ التي تحسن المزاج وتحمي من الإصابة بالتعب في أثناء النهار والشعور بالإجهاد.

قضم الأظفار يضعف الذكاء!!

حذرت دراسة علمية جديدة من أن عادة قضم الأظفار، قد تضعف ذكاء الأطفال، وتحطم قدرتهم على الإدراك.

فقد وجد الباحثون أن الأطفال، الذي يقضمون أظفارهم ويمضغونها، يتعرضون لخطر أعلى للإصابة بتسمم الرصاص، الذي يتراكم تحت الأظفار في أثناء اللعب في الأجواء المغبرة، سواء داخل المنازل أو خارجها.

وكانت البحوث السابقة قد أظهرت أن التعرض للرصاص قد يساهم في إصابة الأطفال بمشكلات في النمو والأعصاب بل إنه قد يتلف الجهاز العصبي بكامله.

وأشار الخبراء إلى أن الرصاص موجود في التربة والغبار بصورة طبيعية، ونتيجة ذلك يمكن أن يدخل إلى الجسم من خلال تناول الخضراوات والفواكه التي لا تغسل جيداً. كما قد يتعرض الكثير من الرجال لخطر الإصابة بالتسمم، وخصوصًا المهنيين كالدهانين وعمال الطباعة والسمكرة .

ويعتقد العلماء أن قضم الأظفار قد يفسر سبب وجود مستويات عالية من هذا العنصر في دماء بعض الأطفال.

ووجد الباحثون بعد تقويم الحالة الصحية للأطفال في عدد من المدن ، أن طفلين من كل ثلاثة في بعض المناطق يعانون وجود مستويات عالية مثيرة للقلق من الرصاص. وتختلف هذه المستويات اعتمادًا على مكان سكن الأطفال في شوارع مزدحمة، أو إذا كانت لديهم عادة قضم الأظفار، أو أكل التراب أو الثلج، أو لحس الدهان.

ولاحظ هؤلاء أن أكثر من ٦٩٪ من البنات و٦٢٪ من الأولاد المشاركين في الدراسة يقضمون أظفارهم، أو أجسامًا أخرى كأقلام الرصاص، وجميعهم كانوا