الرمد : التهاب الملتحمة

تصاب إحدى العينين أو كلتاهما بإحمرار وحكاك . وقد يرافق ذلك رؤية ضبابية وحساسية تجاه الضوء . ويشعر المصاب ببرغلة في العين أو يعاني من تصريف يتجمع في قشرة خلال الليل .

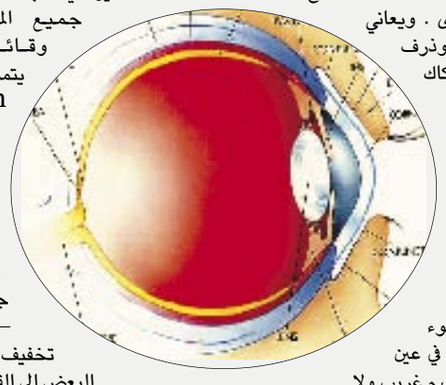
وتشكل هذه الاعراض علامة إصابة بكتيرية أو فيروسية تعرف بالرمد . وتدعى هذه الحالة طبياً " التهاب الملتحمة " . وهي عبارة عن التهاب غشاء الملتحمة الذي يبطن الجفون وجزءاً من مقلة العين .

وبسبب الالتهاب ، يؤدي الرمد إلى تهيج العين إلا أنه لايؤذي البصر . ولكن من الأهمية بمكان تشخيص الحالة وعلاجها باكراً لكونها سريعة العدوى . وفي بعض الأحيان ، من شأن الرمد أن يوّلد مضاعفات لدى المصاب .

إن التهاب الملتحمة الفيروسي و البكتيري شائعان لدى الاطفال كما يصيبان البالغين أيضاً . وتعتبر هاتان الاصابتان شديدتي العدوى .

ويسبب الالتهاب الفيروسي (الرمد الحبيبي)عادة تصريفاً مائياً ، بينما يسبب الإلتهاب البكتيري (الرمد الصديدي)غالباً مادة صفراء مخضرة سميكة بكمية كبيرة .

أما التهاب الملتحمة التحسسي (الرمد الربيعي)، فهو يصيب كلتا العينين ، ويمثل استجابة لمادة مُحسّسة ، كاللقاح وغبار الطلع ، وليس ناتجاً عن عدوى . ويعاني المصاب، إضافة إلى الحكة الحادة وذرف الدمع والتهاب العين ، من بعض الحكاك والازيز والتصريف المائي من الانف .



الاعراض

- احمرار في عين واحدة أو كلتا العينين
- حكة في عين واحدة أو كلتا العينين
- تشوش في الرؤية وحساسية للضوء
- الشعور بوجود رمل أو برغل في عين واحدة او كلتا العينين، (الشعور بجسم غريب ولا تستطيع إزالته)
- زيادة افراز الدموع
- افرازات قشرية في عين واحدة أو كلتا العينين أثناء الليل

الاسباب

- البكتيريا
- الفيروسات (الأكثر سبباً)
- الحساسية
- جسم غريب في العين
- بقعة كيميائية في العين
- وجود قناة انف غير مفتوحة بالكامل عند المواليد الجدد

فترة العدوى

الشخص المصاب بالرمد يصبح معدياً لمدة تتراواح ما بين اسبوع إلى اسبوعين بعد ظهور الاعراض

عوامل الخطر

الرمد مزعج حقاً لكنه لا يؤذي البصر ، وفي بعض الحالات قد يسبب تعقيدات في القرنية ، لذلك من الافضل التشخيص والعلاج والمبكر

عيون المواليد الجدد معرضة للبكتريا أثناء الولادة ، وهذا قد يؤدي إلى مشاكل خطيرة في الابصار ، لذلك تقوم جميع المستشفيات بتطبيق وقائي لجميع المواليد الجدد يتمثل بإعطاء المضاد الحيوي مثل مرهم erythromycin

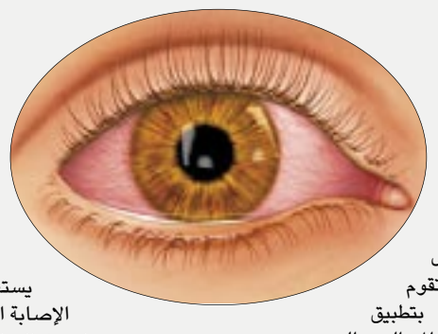
العناية الذاتية

- ضع كمادة دافئة على العين المصابة . بلل قماشة نظيفة غير منسّلة في الماء الدافيء ثم اعصرها وضعها على جفنك المغمض بلطف
- غالباً ما تنجح الكمادات الباردة في تخفيف إلتهاب الملتحمة التحسسي ، وقد يلجأ البعض إلى القطرات الغير موصوفة مثل Naph-con-A أو Opcon-A

الوقاية

بما أن الرمد ينتشر بصورة سهلة وسريعة ، فإن السلامة الصحية هي خير وسيلة للعلاج . بالتالي ، من المفيد إتباع الخطوات التالية إن ثبت وجود العدوى لديك أو لدى أحد أفراد العائلة :

- الامتناع عن لمس العين
- غسل اليدين بإستمرار
- تغيير المناشف يومياً وعدم مشاركتها مع الغير
- ارتداء الثياب مرة واحدة قبل غسلها
- تغيير اغطية الوسائد ووجو أو اكياس المخدات كل ليلة
- التخلص من مستحضرات تجميل العين ، وخاصة المسكرة بعد عدة أشهر من إستعمالها
- عدم إستعمال مستحضرات تجميل العين أو المناديل أو غيرها من الاغراض الشخصية الخاصة بالغير



العون الطبي

إن عانيت من أي من اعراض الرمد ، اعرض نفسك على الطبيب .

وقد يقوم بزرع عينة من افرازات العين في المختبر لتحديد نوع العدوى التي تعاني منها ، وعلى اثر النتائج يحدد العلاج المناسب

ويتمثل العلاج عادة بمضاد حيوي يستعمل إما كقطرة للعين أو كمرهم في حال الإصابة البكتيرية .

بينما يزول التهاب الملتحمة الفيروسي بنفسه .

أما إذا شخّص الطبيب الحالة على أنها إلتهاب تحسسي ، فسيصف لك على الأرجح أدوية لعلاج التحسس أو الأعراض الناجمة عنه .

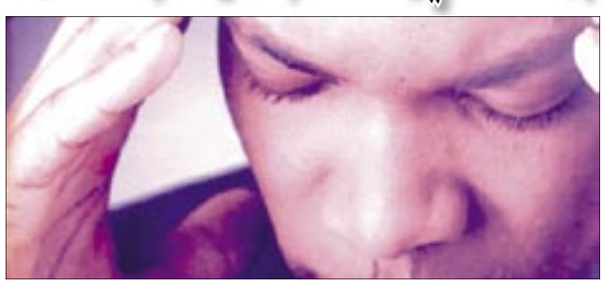
تفاصيل أكثر عن طريقة العلاج

- يستخدم المضاد الحيوي في حالة الرمد البكتيري ، وستشعر بتحسن بعد يوم أو يومين إذا إلتزمت بتعليمات الطبيب
- لا يستخدم في الرمد الطبيعي أية مضادات حيوية أو مراهم ، ويمكنك أن تستعمل علاج دون وصفة طبية ، ونذكر بأن الفيروس يجب أن يأخذ مجراه ، وقد تتدهور الاعراض في الايام الثلاثة الاولى ويحصل الشفاء خلال اسبوعين إلى ثلاثة اسابيع من اصابتك بالفيروس
- في الرمد التحسسي ، سيصف لك الطبيب قطرات عين عبارة عن مضادات هستامين ومخففات احتقان

العناية بالأطفال

بما أن الرمد معدي ، يجب إبقاء الطفل بمعزل عن الاطفال الاخرين . وكثر من المدارس ترسل الأطفال المصابين بالرمد إلى منازله

بين الجهد العضلي و الجهد النفسي يسقط الإنسان ... إنه التعب



التعب تعريفه صعب و غامض ، فقد يكون ردة فعل جسدية سليمة و طبيعية لحاجة الجسم الى الراحة و الهدوء ، و قد يكون التعب إنذار خطر و مؤشر لبداية أنهيار جسدي او حالة مرضية .

التعب الجيد

يحتاج كل عمل و نشاط إنساني الى تشغيل عضلات الجسم و تحريكها وفق نوع العمل و قوة النشاط . و المجهود الجسدي يحتاج كي يستطيع الانسان القيام به الى قوة . هذه القوة يوفرها استهلاك محروقات الجسد التي تستلزم استغلال اوكسجين الجسم وفق حدة العمل و المجهود العضلي الذي يبذل من أجل ذلك ، فإذا ما تخطى هذا العمل درجة معينة (وهذه تختلف من شخص الى آخر حسب بنية الجسم) يبدأ التعب بالظهور . وعلينا الا ننسى ان للعمل الفكري تأثيره المباشر على عضلات الجسد ، و تبعاً لهذه البديهيات فكل من يقوم بعمل لا يتوافق مع قدراته الجسدية سيضطر الى استنزاف كل امكانياته العضلية و احيانا يحاول تجاوزها فيصاب بإرهاق مستمر و تعب دائم ، ولا تتمكن الدورة الدموية بسبب الضعف العام بالجسد من خدمة العضلات العاملة بقوة وفق قدراتها و طاقاتها . هذا النوع من التعب اطلق عليه الاطباء " التعب الجيد " لأنه يأتي كدعوة من الجسم الى الراحة و الاسترخاء بعد العمل المضني لإعادة تكوين قواه .

التعب السيء

اما التعب السيء ليس سوا الارهاق الجسدي الذي يتولد إما عن سبب مادي بحت او عن نشاط فكري او عن راحة طويلة احياناً . فيتطور هذا الارهاق ليصل الى درجة عالية يؤخذ فيها مظهراً مرضياً حاداً يستوجب تدخل الطبيب . و للإرهاق مظاهر كثيرة منها النوم السيء ، الانحطاط التام الفكري و الجسدي عند الاستيقاظ من النوم .

و اذا كان التعب الجيد يعكس تشنجات جسدية فإن التعب السيء يقلب صاحبه رأساً على عقب فهو يقلب مزاجه و يوتر اعصابه و يثير طباعه و غرائزه ، و يصبح في حالة عصبية دقيقة يصعب معها حصر الآلام في نقطة معينة ، ويصبح كل شيء يؤلم و يثير . وقد يكون الارهاق ظاهرة تسبق بعض الامراض و تلعب دور المنذر لقدومها .

إنذارات الإرهاق

قد يأتي الارهاق قبل الانفلونزا ، التهاب الرئتين ، التهاب الكبد ، الامراض القلبية ، و عوارض الاوردة الدموية التي تكون إجمالاً مصدر إرهاق شديد و للسرطان تعبه و إرهاقه .

وبوجه عام ما من مرض إلا و يسبقه او يرافقه تعب شديد و إرهاق كبير . حتى الامراض النفسية لها تعبها القاتل .

و اول ما يجب اللجوء اليه عند الاحساس بإرهاق تام ، هو القيام بالتحاليل المخبرية العامة و ذلك بغية التأكد ان نسب الكالسيوم ، البوتاسيوم ، و السكريات في الجسم هي درجة طبيعية ، إذ إن كل نقص فيها يسبب إرهاقاً شديداً ، و في حال سلبية هذه التحاليل يجب البحث عن الدوافع المرضية الفعلية .

السكر و التعب

كل لتر من البلازما في جسد الانسان يحتاج الى غرام واحد من السكر يومياً . ولا يجوز ان تزيد هذه النسبة او تنقص ، و اثناء شرب السوائل السكرية ترتفع نسبة السكريات في الدم لمدة ثلاث ساعات تقريباً ثم تبدأ هذه النسبة بالانخفاض تدريجياً للعودة الى الوضع الطبيعي و هذا ما يسبب التعب خلال الفترة اللاحقة لتناول السكريات بكثرة .

القهوة و التعب

يقال ان بين القهوة و التعب عداوة دائمة ، فما صحة هذا الوقت ؟

العكس هو الصحيح ، فعلاقة القهوة بالتعب قائمة و متينة و هي لا تقل ضرراً عن المشروبات الكحولية . و يعود ذلك الى ان استهلاك القهوة بكميات كبيرة قادرة على تخدير التعب و إحتواء حقيقة الإحساس به . ولكن في أول فرصة تسنح ، ينفجر التعب إرهاقاً حاداً قد يصل بصاحبه الى حافة الانهيار العصبي التام . إذ أن التعب مدخل للراحة و تعبير عن حاجة الجسم لها ، وكل تمويه لحقيقة الجسد سيظهر لاحقاً و بشكل عنيف .

التعب و النوم

الجسم بحاجة الى النوم للقضاء على التعب ، ولكن قد لا يجلب النوم الراحة المنشودة فيفقد ضرورته و لذته . المعروف أن الانسان يعيش احلامه اما إذا تحولت هذه الاحلام الى وسيلة لإعادة تكوين و إستعراض خلافات النهار المؤلمة و الشاقة ، يكون الانسان هو من يحرق تلقائياً لذة النوم عنده و يحوّلها الى تعب شاق و ذلك بنقله اعمال اليوم الى داخل فراشه . فيصعب النوم و يصبح بحالة من الهياج العصبي و التوتر النفسي ، وكل علاج يجب ان يتوجه الى السبب الذي غالبا ما يكون إما خلافات عائلية او خلافات في مكان العمل او شخصية . فالتعب هنا يلعب دور الدليل على وجود مشاكل يومية و نفسية . الضجيج يسبب نوعاً من الإثارة العصبية المستمرة و بدرجة عالية ، و خاصة في المدن .

العلاج

العقاقير المعالجة لا تعد و لا تحصى ، و الصيدليات غنية بها ، وهي على شكل مهدئات و مقويات و منشطات و مضادات للتعب والارهاق ، كالكالسيوم و البوتاسيوم و مئات غيرها ، ولكن بعضها تحمل سمّاً للجسم ، لذا لا يجوز اعتمادها دون استشارة الطبيب . فمثلاً ، نقص الكالسيوم في الدم يزول بالطعام العادي الذي يوفر النسبة الناقصة منه ، وفي الحالات المستعصية يلجأ البعض الى المخدر و الكحول ولهذا مفعول السكريات نفسه على التعب بل يولد تعباً قوياً جداً بعد زوال مفعوله .

و لتدارك التعب و علاج الارهاق ، ثمة بعض النصائح التي قد تكون ضرورية و التي قد تخفف من وقوع التعب و الارهاق ولكنها لا تزيلهما :

- تناول وجبة الصباح و التركيز فيها على المواد المغذية المقوية للجسم ، مثل البيض ، الاجبان ، و الزبدة .
- تجنب ابتلاع الملينات لأنها تخفض نسبة الفيتامينات (أ / د) ، المغنيسيوم ، و الحوامض الامينية من الجسم مما يسبب التعب و الإرهاق .
- إذا كنت تتبع حمية فاختر الغذاء المحتوي على بروتينات بكثرة مع قليل من الدهنيات و السكريات .
- تجنب كثرة استخدام القهوة و الامتناع عن الكحول .
- المحافظة على نشاط الجسم بالرياضة و المشي لأنهما يساعدان على تنقية الصدر و تعبئة الجسم بالهواء النقي .
- لا ترهق جسدك فوق طاقته العملية .
- من الأفضل التحكم بالعمل اليومي بدلاً من تحكمه بنا .
- التخطيط العملي للنشاطات اليومية مع اعتماد فترات راحة بين فترة و اخرى فهي من ضروريات الحياة العصرية .

التبرع بالدم

إن التبرع بالدم ضرورة إنسانية يحتاج اليها كثير من الناس في أي وقت من الاوقات ، وقد أفتى اغلب العلماء بجوازها .

ماهي كمية الدم المتبرع بها سنوياً ؟

بينت بعض الدراسات في الدول الغربية ان هناك حوالي ثمانية ملايين متبرع بالدم سنوياً . وفي الولايات المتحدة الامريكية ، تم التبرع بحوالي 15 مليون وحدة من الدم سنة 2001م .

يمكن تعريف وحدة الدم المتبرع بها بخمسمائة ميلليتر من الدم الكامل .

يمكن فصل هذه الوحدة من الدم الى مكونات عديدة منها :

- خلايا دم حمراء .
- مصل الدم .
- صفائح دموية .
- وغير ذلك من مكونات الدم .

تُنقل كل واحدة منها الى من يحتاجها من المرضى او المصابين .

من هم الأشخاص الذين يحتاجون الى استقبال الدم ؟

إن الحاجة للتبرع بالدم كبيرة جداً في اغلب الاحوال وعاجلة جداً في احوال كثيرة .

بينت إحدى الدراسات في الولايات المتحدة الامريكية انه في كل عام تقريباً هناك حاجة الى حوالي 38000 وحدة من خلايا الدم الحمراء .

الاشخاص المحتاجون لتلقي او استقبال الدم هم :

- ضحايا الحوادث المرورية والحرائق .
- المرضى الذين يخضعون لعمليات جراحية كبرى كعمليات القلب المفتوح ، ونقل الاعضاء ، وغيرها من العمليات المصحوبة بنزف شديد .
- الاشخاص الذين يعانون من سرطان الدم او غيره من الاورام .
- الاشخاص المصابون بفقر الدم المنجلي او الثلاسيميا .

من هم الاشخاص الذين يمكنهم التبرع بالدم ؟

للتبرع بالدم بعض الشروط لا بد من توافرها في المتبرع ، كأن يكون ذا صحة جيدة ، قد تجاوز السابعة عشر من عمره ، ولا يقل وزنه عن خمسين كيلوغرام ، وان يخضع لفحص طبي يبين خلوه من بعض الامراض .

بينت الإحصائيات ان قليلاً جداً من الاشخاص الذين يمكنهم التبرع بالدم يتبرعون به فعلاً ، وان اكثر المتبرعين هم من الرجال المثقفين ذوي الدخل الجيد والذين تتراوح اعمارهم ما بين الثلاثين الى الخمسين .

يعوّض الجسم السوائل المتبرّع بها خلال اربع وعشرين ساعة . اما بالنسبة لخلايا الدم فتأخذ وقتاً اطول ليتم تعويضها ، فالخلايا الحمراء مثلاً لا تُعوّض تماماً إلا بعد مرور ثمانية اسابيع عل عملية التبرع ، ولذلك لا يُنصح بإعادة التبرع بالدم إلا بعد مرور شهرين من التبرع الاول .

الاشخاص الذين لا يمكنهم التبرع بالدم

هناك بعض الاشخاص لا يمكنهم التبرع بالدم إما بشكل مؤقت او بصفة دائمة ، وذلك كما يلي :

أولاً : الموانع المؤقتة للتبرع بالدم :

1. الاشخاص الذين سبقت لهم الإصابة بذبحة صدرية خلال سنة من التبرع بالدم .
2. الذين أصيبوا بمرض الملاريا خلال السنوات الثلاث الماضية .
3. الاشخاص الذين زاروا منطقة موبوءة بالملاريا خلال السنة الماضية .
4. من تم نقل دم إليه او أخذ أحد مكونات الدم خلال السنة الماضية .
5. من أجريت له عملية وشم خلال السنة الماضية .
6. من تعرض لعملية جراحية في القلب خلال السنة الماضية .
7. من تعرض لمصاب بالتهاب الكبد خلال السنة الماضية .
8. الشخص المصاب بوعكة صحية او ارتفاع في درجة الحرارة يوم التبرع .
9. من تناول مضاداً حيوياً قبل يوم الى ثلاثة ايام من التبرع .
10. السيدات الحوامل او اللاتي تعرضن لإجهاض خلال الاسابيع الستة الماضية .

ثانياً : الموانع الدائمة للتبرع بالدم :

1. الاشخاص الذين سبق لهم استخدام المخدرات عن طريق الوريد .
2. الاشخاص الذين يمارسون اللواط او العلاقات الجنسية المحرمة .
3. الاشخاص الذين سبق لهم استقبال حقن مركزة لعوامل تخثرالدم .
4. الذين وُجد أثناء إجراء الاختبارات المعملية ان لديهم فحصاً إيجابياً لتحليل التهاب الكبد من النوعين (ب و ج) وتحليل (H I V) اي الايدز .

أين يمكن ان تتم عملية التبرع بالدم ؟

يوجد مراكز متعددة للتبرع بالدم ، في المستشفيات الكبرى ، في المختبرات ، إضافة الى حملات التبرع بالدم العديدة التي تقام في الجامعات والدوائر الحكومية والوزارات .

فصائل الدم :

يمكن تقسيم الدم الى فصائل ثمانية حسب الاحرف (A و B) وحسب وجود عامل ريسوس او عدمه :

1. A+
2. A-
3. B+
4. B-
5. O+
6. O-
7. AB+
8. AB-

يمكن في الحالات الطارئة لأي مصاب ان يستقبل خلايا دم حمراء من فصيلة (O) ، وبالنسبة للأشخاص من ذوي فصيلة الدم (AB) ، فهؤلاء يمكنهم استقبال الدم من اي فصيلة اخرى ، وبالتالي فإن الاشخاص من فصيلة دم (O) يسمون معطون عامون ، والاشخاص من فصيلة دم (AB) يسمون مستقبلون عامّون .

التحاليل المخبرية التي تجرى على الدم المتبرع به

- فصيلة الدم ونوعه بالنسبة لعامل ريسوس .
- البحث عن وجود اجسام مضادة التي يمكن ان تسبب مشكلة للشخص المتلقي .
- تحاليل لالتهاب الكبد من نوعيه (ب و ج) .
- تحاليل لمرض نقص المناعة المكتسب (الإيدز) .
- تحاليل لبعض الامراض التناسلية التي تنتقل عن طريق العلاقات الجنسية كالزهري .
- بالإضافة الى بعض التحاليل الاخرى .

تخزين الدم بعد التبرع

يتم فصل كل وحدة من الدم بعد التبرع الى مكونات عديدة تحفظ مستقلة عن المكونات الاخرى ، وذلك كالتالي :

- خلايا الدم الحمراء : ويمكن ان تُحفظ مبردة لمدة لا تزيد على ستة اسابيع ، او تجمد لمدة تصل الى عشر سنوات . تحمل خلايا الدم الحمراء الاكسجين وتستعمل لعلاج فقر الدم الحاد .
- الصفائح الدموية : وهي ذات اهمية كبرى في التحكم بالنزيف الحاد وتستعمل لعلاج مرضى سرطان الدم وغيره من الاورام . تُحفظ الصفائح الدموية في درجة حرارة الغرفة ويمكن ان تبقى صالحة لمدة خمسة ايام .
- مصل الدم : والذي يحفظ مجمداً لمدة سنة تقريباً ، يستعمل مصل الدم لعلاج النزف الحاصل بسبب نقص بعض عوامل .
- خلايا الدم البيضاء : وتستعمل احياناً لعلاج بعض الالتهابات على الرغم من ان فعاليتها ليست أكيدة ، ولا بد من استخدامها في خلال 24ساعة من التبرع .
- بعض مكونات الدم كالألبومين والأميونوجلوبيولين التي تستعمل في علاج بعض الامراض .

عملية التبرع بالدم

- يُطلب من المتبرع الإجابة على بعض الأسئلة المتعلقة بتاريخه الطبي .
- يخضع المتبرع لفحص سريري شامل ، يتضمن قياس العلامات الحيوية كالنبض والحرارة وضغط الدم .
- تجرى بعض التحاليل المخبرية الضرورية كمستوى الخضاب (الهيموجلوبين) ، وبعض التحاليل للتأكد من سلامة الدم .
- يشعر المتبرع ببعض الالم أثناء إدخال الإبرة ، مماثل لألم الوخز والحقن .
- يستمر التبرع حوالي 15-10 دقيقة يكون المتبرع مستلقياً فيها على سرير مريح .
- يُنصح المتبرع بالاستمرار بالاسترخاء لمدة دقائق بعد انتهاء التبرع ، وبعدها يتناول كوباً من العصير وبعض البسكويت .
- من الطبيعي الشعور بالتوتر والقلق قبل التبرع وخاصة للمتبرع للمرة الاولى ، ويمكن التخلص من هذه المشاعر بالسؤال والاستفسار عن التبرع من الطبيب المسؤول او غيره من الفريق الطبي .
- يُنصح بالإكثار من شرب السوائل خلال الساعات الاربع والعشرين بعد التبرع .
- لا بأس من التبرع بالدم أثناء الدورة الشهرية .

الأسنان التي تغير لونها

قد يتغير لون الأسنان لأسباب عديدة . و البقع التي تظهر فوق سطح المينا نتيجة لمصادر خارجية يكون من اليسير نسبيا منع حدوثها وإزالتها إذا تكونت ، أما البقع التي تنشأ من التركيب الداخلي للسن، فإنها تكون دائمة.

ومن البقع الخارجية التي تتكون صبغة بنية غامقة اللون يسببها تعاطي التبغ أو شرب القهوة، وصبغة صفراء اللون تنتج من تلون البلاك المتراكم فوق سطح الأسنان بألوان الطعام . ومن الصبغات الخارجية الأخرى تلك التي يتسبب فيها تناول المعادن الموجودة في بعض الأدوية أو استنشاق غبار معدني ، فالمعادن يمكنها أن تصبغ الأسنان باللون البني (الحديد)، أو بلون مائل للاخضرار (النحاس)، أو الأسود (الزئبق).

أثناء قيام الطبيب بتنظيف الأسنان من طبقة الجير بمعرفته يستطيع أيضا إزالة الكثير من الصبغات ذات المصادر الخارجية. كما أن مبيضات الأسنان ومنتجات التبييض ، تستطيع أيضا المساعدة في إزالة الصبغات.

ومن بين الصبغات الداخلية المنشأ القتامة الطبيعية التي تكسو الأسنان مع التقدم في العمر. وقد تكتسي الأسنان بلون أسود عقب الإصابة أو بعد استئصال العصب أثناء علاج الجذور. قد يحدث السواد أيضا إذا مات العصب (وهو مصدر الحياة للأسنان) وبدأت خلايا الدم الحمراء في التحلل ثم في التجمع في الطبقات الخارجية من السن.

كذلك تناول عقار المضاد الحيوي المعروف باسم "تتراسيكلين" قد يسبب اصطباغ الأسنان باللون الأصفر أو الأزرق أو الرمادي وذلك في الأسنان اللبنية (أسنان الأطفال) أو الأسنان الدائمة التي يبدأ تكونها في مرحلة الطفولة. هناك صبغة داخلية أخرى تحدث عندما يحصل الشخص على قدر كبير من الفلورايد أثناء طفولته.

إن الصبغات داخلية المنشأ قد تحتاج لعلاج على يد طبيب أسنان. ففي عملية تسمى اللحام Bonding يتم تغطية الأسنان الملونة بغطاء من البلاستيك أو الاكريليك أو البورسلين باستخدام مادة لاصقة لكي تكسو اللون غير الطبيعي.

تناول التفاح بقشره يحمي من السرطان

أفاد باحثون بأن تناول التفاح مع القشر وعدم تقشيره بعد تنظيفه جيداً، قد يرفع نسبة الألياف فيه والتي تلعب دورا في تحسن الصحة، وذلك لأن هذا القشر يحتوي على نسبة جيدة من مضادات حدوث محفزات السرطان.

وأشارت الدراسة التي نشرت في مجلة الزراعة وكيمياء الغذاء، إلى أن قشور التفاح بالإضافة إلى احتوائها على نسبة جيدة من الألياف، تحتوي كذلك على بعض المركبات الكيميائية "phytochemicals" والتي لها تأثير مضاد للمواد المحفزة للسرطان.

وطبقاً لما ورد "بجريدة الرياض"، أوضحت الدراسة أن التفاح الأحمر يحتوي على نسبة جيدة من هذه المواد المضادة لحدوث أي محفزات للسرطان، لذلك ينصح الجميع بتناول التفاح بشكل عام وخاصة الأحمر.