# خلع سن / قلع أسنان

قد ينصح طبيب الأسنان بخلع سن لأسباب متنوعة، من بينها الأسنان التي تعرضت لكسر كبير الحجم أو الأسنان المتسوسة أو بسبب خراج في الأسنان أو ازدحام الأسنان. أغلب عمليات خلع الأسنان تتم بعيادة طبيب أو جراح الأسنان بعد إعطاء المريض مخدرا موضعيا

إذا استلزم الأمر خلع أكثر من سن أو كانت عملية الخلع نفسها صعبة (مثلما يحدث في حالات الضروس المدفونة)، فقد يوصى طبيب الأسنان بإعطائك منوما أو تخديرا كليا حتى تكون أكثر ارتياحا أثناء العملية.

ويتم خلع الأسنان باستخدام كلابات الأسنان، والتي تقبض بقوة على تاج السن وتقطع الأربطة التي تدعمها داخل غمدها . وينفتح الغمد تدريجيا أثناء قيام الطبيب بالخلع فيسهل خروج السن. وبعد الخلع، تتم السيطرة على النزيف بأن يعض المريض على قطعة من القطن أو الشاش المعد سلفا توضع فوق مكان الخلع، حيث يتسبب الضغط عليها في إيقاف النزيف في خلال ثلاثين دقيقة تقريبا . أما بالنسبة للألم بعد الخلع فإن طبيب الأسنان يصف لك مسكنا للألم مثل الأسيتامينوفين الذي لا يؤثر على قدرة الدم على التجلط.

الأسبرين والبروفين قد تؤثر على خاصية التجلط وبالتالي تطيل مدة النزيف.

قد ينصحك طبيب الأسنان بالامتناع عن أي مضمضة عنيفة بالفم أو عن شرب السوائل باستخدام الماصة لمدة 24 ساعة بعد الخلع لتجنب نزع الجلطة الدموية من موضعها . بعد ذلك من الممكن عمل مضمضة خفيفة بماء دافئ مضاف إليه ملح لتشجيع عملية التئام الجرح موضع الخلع.

عليك الاتصال بطبيبك إذا وجدت أن النزيف قد طالت مدته أو أحسست بألم بعد الخلع. وعادة ما يكتمل التئام الجرح في غضون 7 إلى 10 أيام

# الموز BANANA

## الاجزاء المستعملة في الموز :

الثمرة الناضجة وغير الناضجة والعصير

تاريخ الموز :

يدعى الثمر Pantain وهو حوالي 40جنساً ، أهمية استعمال هذه العائلة إلى الثمر غير الناضج كطعام ، وأقل من ذلك استعماله وهو ناضج كثمار التي هي الموز : الثمار غير الناضجة غنية بالنشاء التي تتحول عند النضج إلى سكر .

إن أنواع الفاكهة من هذه العائلة تعرف باسم Banana (في انكلترا) والاسم Pantain يطلق على الأنواع التي تتطلب طهياً لكي تؤكل ، وهي تطبخ بالفرن أو تسلق أو تشوى أو تقلى بالزيت ، ويمكن أن توضع في الشوربة واستعمالاتها يكون مثل استعمال البطاطا ويمكن أن تجفف ثم تطحن إلى بودرة مثل الطحين .

## تركيب الموز :

- ماء 10.62%
- بروتين 3.55%
- دهون 1.15%
- كربوهيدرات 81.67 % أكثر من 3 / 2 نشاء
- ألياف 1.15%
- فوسفات 0.26%
- أملاح معدنية 1.60%
- يحتوي فيتامين C وفيتامين A ، B12 ، B2 ، B6 ، H ، D ،

## استعمالات وفوائد الموز الطبية :

- يعتبر الموز مادة غذائية أكثر منه مادة شفائية للعدوى
- يعتبر الموز علاجاً طارداً للديدان
- مادة مضادة للسعة الثعبان
- يعالج نوبات النقرس
- يكافح الإسهال
- يمنع تصلب الشرايين
- ينشط حركة الدماغ ووظائفه بسبب وفرة الفوسفور الذي فيه وهو ضروري للذاكرة والحفظ
- ملين للطبيعة
- يدر البول ويفتت الحصى والرمل وينشط الكلى ويزيد حيويتها
- مفيد لزيادة تعداد النطف المنوية
- يعالج السعال والتهابات القصبة الهوائية
- ينعم البشرة ويزيل الكلف والأصباغ

# مص الإصبع

**مص الاصبع من العادات التي يمارسها الطفل في سن مبكرة ، فهل لك أن تحدثنا عنها ؟**

– تعتبر عادة مص الإصبع أول العادات السيئة التي يتعلمها الطفل الرضيع سواء الابهام أو السبابة او غيرهما، ويوجع السبب وراء هذه العادة إلى عدم اشباع منعكس المص عند الطفل حيث تقوم بعض الأمهات باختصار زمن الرضاعة باستعمالهن الرضاعات البلاستيكية التي تضخ الحليب أو زيادة عدد ثقوب الحلمة البلاستكية، وهذا ما يؤدي إلى نشوء العادة واستمرارها .

**ما الآثار السلبية المترتبة على ممارسة عادة مص الاصبع ؟**

– تؤدي عادة مص الإصبع إلى حدوث العديد من التشوهات في وضع الأسنان على الفكين مثل بروز الأسنان الأمامية العلوية أو حدوث ما يسمى بالعضة المفتوحة، وتختلف نوعية هذه التشوهات تبعا لنوع الإصبع المستعمل في عملية المص ومقدار القوة المطبقة على الأسنان والزمن، حيث كلما زاد زمن تطبيق القوة على الأسنان تكون الإصابة أخطر.

**كيف نستطيع منع الطفل من الاستمرار في هذه العادة الضارة ؟**

– أن نحاول كسب صداقة الطفل ونفهم أن ممارسة هذه العادة لها آثار سيئة، وذلك باتباع طرق مبتكرة تساعدنا على تخليصه من عادة مص الإصبع، كأن نقوم بعمل بطاقة مصنوعة خصيصا للطفل مقسمة إلى قسمين لا ونعم ليقوم الطفل باستخدامها والتأشير عليها بعدد المرات التي مارس فيها مص الإصبع في كل يوم ونلاحظ عدد المرات في كل يوم هل هو في تزايد أو نقصان.

– استخدام طرق لتذكير الطفل بضرورة ابقاء إصبعه بعيداً عن فمه، كاستعمال حزام خاص يضعه الطفل كل ليلة، وبجب أن يعرف أن هذه الأجهزة صنعت له للتذكير وليس للعقاب.

– إذا كان يستطيع الطفل استعمال الطرق السابقة للسيطرة على هذه العادة، هنا سنضطر لاستخدام الأجهزة التي توضع في الفم والتي ستمنعه من الاستمتاع بممارسة عادة مص الإصبع، فهذه الأجهزة لها تأثير في تعديل وضع الأسنان الأمامية التي برزت للأمام.

– يجب تجنب الاسلوب الذي يتبعه بعض الآباء في محاولة منع هذه العادة ، والذي يبدأ بالترغيب ثم السخرية ثم العقاب، فتلك الطرق تدفع الطفل إلى زيادة ممارستها بالسر.

# أنت تسأل ..

# ونحن نجيب

## 10 خطوات لجلسة صحيحة أمام الكومبيوتر

### السؤال

أعاني من الآلام المعتادة في الرقبة، خاصة وأني أعمل كمبرمج، إلا أني ألاحظ منذ فترة طويلة سماع أصوات عند تحريك المفاصل عامة والرقبة خاصة (طقطقة)، وخصوصًا عند تحريك الرقبة لأداء تمارين وغيرها وهي متكررة ومستمرة، أي ليس فقط عند الحركة المفاجئة بعد فترة جلوس طويلة. إنها تمامًا كصرير الباب أو أي مفصل صناعي بعد مرور فترة زمنية، هل سببها قلة الحركة؟ وكيف أتفادى التطور نحو الأسوأ؟ وما هي العواقب إن أهملت؟

### الحل

إن مجرد إصدار الرقبة لصوت "طقطقة" –كما ذكرت– مع الحركة لا يعتبر عرضًا مرضيًا إلا إذا كان مصحوبًا بألم أثناء حدوث الصوت. وما عدا ذلك فلا تقلق من مجرد سماع هذا الصوت فهو ليس دليلاً على وجود خشونة بالرقبة، ولا سيما في هذه السن المبكرة.

أما بالنسبة لآلام الرقبة فهو أمر شائع لدى مستخدمي الكمبيوتر؛ ولذا أنصحك بما يلي:

– تجنب الاستمرار في وضع الجلوس لفترة طويلة، خصوصًا الجلسة التي تكون فيها مضطرًا لتثبيت وضع الرقبة في اتجاه واحد، مثل العمل على الكمبيوتر، وإذا كان ضروريًا، فاعتدل واسترح كل 15 دقيقة لمدة دقيقة، وقم بعمل بعض التمرينات الخفيفة أثناء فترة الاستراحة.

– حافظ على وضع رأسك مستقيمًا أثناء الجلوس، ويجب أن يكون طول المكتب أو المنضدة التي تعمل عليها مناسبًا بحيث تتيح لك هذا الوضع وتمنع انحناء رقبتك.

– يجب أن يكون المكتب قريبًا منك (تقدم بالكرسي من المكتب إلى حد ملاصقة البطن لحرف المكتب لضمان استقامة الظهر).

– يمكن وضع قاعدة خشبية مائلة صغيرة على المكتب لتساعدك على القراءة أو الكتابة دون اللجوء لانحناء الرقبة، بحيث يكون ما تكتبه أو تقرأه في مستوى نظرك.

– الوضع الأمثل للعمل على الكمبيوتر يكون بوضع الشاشة بحيث يكون مركزها في مستوى أنف الشخص الجالس أمامها، وتوضع لوحة المفاتيح بحيث تكون الأكتاف في وضع معتدل (غير مرفوعتين لأعلى)، ويكون الكوع مثنيًا بزاوية قائمة، والمعصم مسترخيًا.

– الوضع الطبيعي للرأس هو أن تكون على استقامة واحدة مع العمود الفقري، ويمكن التأكد من ذلك عند النظر للشخص من أحد جانبيه فتكون الأذن على استقامة واحدة مع الكتف، فكلما زاد تحرك الرقبة إلى الأمام عن هذا الوضع زادت الضغوط على فقرات وعضلات الرقبة.

– تجنب وضع سماعة الهاتف بين الكتف والرأس؛ لأن ذلك يؤدي إلى عبء زائد على فقرات وعضلات الرقبة.

– تجنب تعريض الرقبة لتيارات الهواء، وحاول تجنب التغيرات المفاجئة للجو كالانتقال من جو ساخن إلى التكييف البارد.

– مراعاة غلق شاشة الكومبيوتر بين ساعات العمل (5 دقائق) مثلاً كل ساعة يتم النظر فيها إلى مسافات بعيدة (منظر طبيعي بعيد)؛ لإراحة عضلات العين.

– المحافظة على الوزن من الأمور المهمة، وذلك يتحقق من خلال تنظيم الغذاء وممارسة الرياضة

# سجائر أقل يعني التخلي عن عادة التدخين نهائيا

لا شك بأن التخلي عن عادة التدخين يعتبر امرا صعبا جدا، ولكن إذا قللت من عدد السجائر التي تدخنها في اليوم بشكل ثابت فقد تتمكن من التخلي نهائيا عن هذه العادة بسهولة. هذا ما تقوله دراسة جديدة قام بها باحثون من كليّة الطبّ بجامعة فيرمونت بعد مراجعة 19 دراسة أجريت في وقت سابق، وركزت بشكل رئيسي على المدخنين.

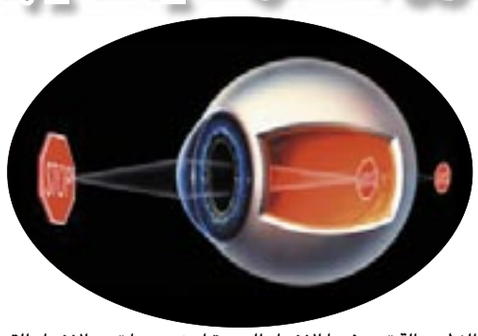
أما الحقيقة الأخرى التي ظهرت في هذه الدراسة فقد أثبتت حقيقة أخرى وهي أنّ تقليل التدخين لا يبعد المخاطر الصحية المتعلقة بالتدخين. لذا، فأن الحل النهائي لتقليل الخطر والأمراض المتعلقة بالتدخين هو في ترك التدخين كليا.

شخصيا، أعتقد بأنّ تقليل التدخين يجعل الأمر أكثر سهولة على المدخن للاستعداد على ترك التدخين تماما فإذا طلب من المدخن أن تخلى تماما عن التدخين فقد كون تحدي قاسيا له، أما إذا قلل عدد السجائر فقد يشعر بأنه أكثر سيطرة على الوضع، لماذا لا تجرب هذه الفكرة، وتضع نفسك في خط الهجوم على عادة التدخين السيئة، والضارة.

## ومن مضار التدخين الأكثر شيوعا:

1. يسبب التدخين أنواعا عديدة من السرطان أهمها سرطان الرئة.
2. التدخين هو أهم الأسباب التي تؤدي إلى أمراض الرئة المزمنة وغير السرطانية مثل الربو.
3. يسبب التدخين تقلصا في شرايين القلب وهذا بدوره يسبب الذبحة القلبية .
4. التدخين مضر جدا بالجنين. وتعتبر النساء الحوامل المدخنات أكثر عرضة للإصابة بالإجهاض ولولادة جنين ميت أو لموت الطفل في الأسابيع الأولى بعد الولادة.
5. يسبب التدخين ضعف وتساقط الشعر والصلع.

# طول النظر Hyperopia



طول النظر حالة ترى فيها الاشياء البعيدة اوضح مما ترى الاشياء القريبة ، وفي طول النظر ، تكون مقلة العين أقصر من الطبيعي فتكون المسافة من مؤخرة العين الى مقدمتها قصيرة ، مما يجعل أشعة الضوء تتجمع في بؤرة تقع خلف الشبكية ، و بخاصة الاشعة القادمة من مصادر قريبة .

الاطفال المصابون بطول النظر و كذلك الشباب ، غالباً ما لا يعانون من تشوش الرؤية مع وجود طول نظر لأنهم يستطيعون ان يعوضوه من خلال التكيف ، وفيه تستطيع عضلات العين ان تجعل العدسة اكثر استدارة ، مما يجعل بؤرة تجمع الضوء بالنسبة للأشياء القريبة تصبح امام الشبكية فتخلق صورة واضحة ، ومع تقدم المرء في العمر ، تصبح العدسة اقل مرونة و يصبح التكيف اصعب تحقيقا .

البعض ممن لم يعالج طول النظر لديهم لا يشكون من أية اعراض او يشكون من اقل القليل منها ، غير ان هناك آخرين ممن لا تزال لديهم القدرة على رؤية الاشياء القريبة بوضوح يشعرون بصداع او بإجهاد بالعين مع القراءة ، وربما يكون هذا بسبب الاجهاد الذي يصيب العضلات الهدبية بسبب محاولتها تصحيح المشكلة من خلال التكيف ، و اغلب المصابين بطول النظر يحتاجون لنظارات طبية لتصحيح انكسار الضوء او عدسات لاصقة عندما يصبحون في منتصف العمر .

ولدى قلة من الناس المصابين بطول النظر ، تكون الزاوية بين القزحية و السطح الداخلي للقرنية ضيقة ، مما يعرضهم لخطر اكبر للإصابة بجلوكوما الزاوية المغلقة عند منتصف اعمارهم .

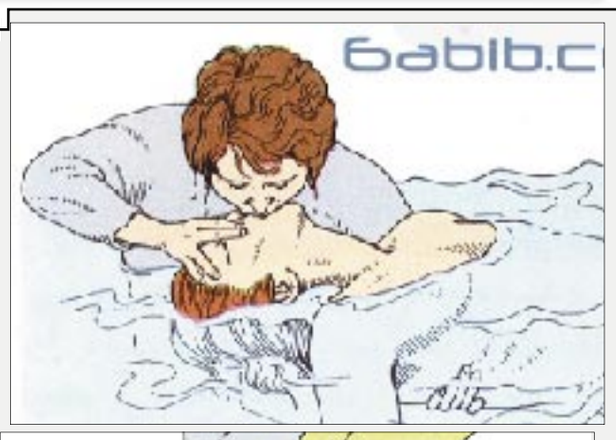
و يسهل تصحيح طول النظر بنظارات او بعدسات لاصقة سميكة من المنتصف و حافتها رقيقة ، هذه العدسات المحدبة تكسر الضوء القادم من اشياء قريبة قبل ان يصل الى عدسة العين و الشبكية بحيث تسقط اشعة الضوء في بؤرة امامية لتقع فوق الشبكية .

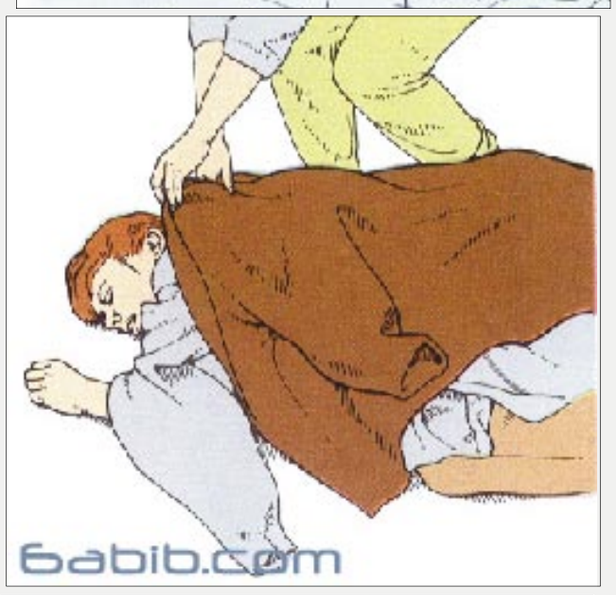
# نصائح للحصول على جسم صحي

يمكن أن تؤدّي اضطرابات التغذية إلى عادات غذائية غير صحّية ، وفي النهاية، يمكن أن يسبّب ذلك هبوطا حادا في الوزن. إن تعزيز لصورة الجسم الصحّي أثناء فترة المراهقة يمكن أن يكون المفتاح الرئيس لمنع اضطراب التغذية.

1. علّمي طفلتك احترام نفسه – سواء صفاتها الجسدية وغير الجسدية.
2. تكلّمي مع طفلتك حول أهمية تكوين شخصيتها الخاصة به، ولماذا من غير الواقعي أن تبدو مثل عارضات الأزياء في المجلات.
3. لا تركّزي على الغذاء والسعرات الحرارية والوزن. تأكّدي من أن طفلتك لا تتوجّس من هذه الأمور أيضا.
4. حاولي تعليمها أهمية إتباع أسلوب حياة صحّي وتغذية جيدة، أكثر من الحمية الغذائية.
5. أجعلي تناول وجبات الطعام تجربة إيجابية، وركزي على المنافع الطبيعية والعقلية للحمية الصحّية.
6. علّمي طفلتك أن لا تتعامل مع الإجهاد أو العواطف باستعمال الغذاء.

# الاسعافات الأولية



## الغرق

يؤدي الغرق إلى الاختناق إما بواسطة دخول الماء إلى الرئتين أو بتشنج الحنجرة الذي ينجم عنه تضييق مسلك الهواء ( الغرق الجاف ).

لا تضيع وقتك في محاولة إخراج الماء من رئتي المصاب .

قد يحدث احتقان الرئتين بسرعة ، ولكن ربما مرت عدة ساعات قبل أن يظهر ، لذلك يجب إرسال جميع الغرقى الذين تم إنقاذهم إلى المستشفى .

وإذا حصل الغرق في ماء بارد فقد يتعرض المصاب لخطر هبوط درجة الحرارة ، لذلك كان من الأهمية بمكان تدفئته (ومع ذلك فإن التبرّد الشديد يجمي الدماغ بحيث يمكن للمصاب الذي قضى وقتاً طويلاً مغموراً بالماء البارد أن يشفى تماماً ).

**الأعراض والعلامات :**

– نفس أعراض وعلامات الاختناق

– ظهور الزّبد حول شفتي المصاب وفمه وأنفه

**الهدف :**

إدخال الهواء إلى رئتي المصاب بأسرع ما يمكن ، حتى في الماء إذا لزم الأمر ، والعمل على نقله إلى المستشفى

**المعالجة :**

– أخرج من فم المصاب بسرعة كل ما يمكن أن يسد مسلك الهواء كالأعشاب البحرية ، وابدأ التنفس الاصطناعي فوراً . حتى في الماء يمكن بدء التنفس الاصطناعي إذا كان المصاب ساكناً

وإذا كان عمق الماء يمكّنك ، استعمل إحدى يديك لسند جسم المصاب واليد الأخرى لسند رأسه وسدّ أنفه وقم بإجراء التنفس من الفم للفم

وإذا حصل الغرق في مياه عميقة ، قم بالنفخ عندما تتمكن أثناء سحب المصاب إلى الشاطيء

– عندما تتمكن من وضعه على سطح صلب ، تحقق من تنفسه ونبضه ، وواصل الانعاش إذا لزم الأمر

– بمجرد أن يبدأ المصاب بالتنفس ، ضعه في وضع الافاقة

– قم بتدفئته ، وإذا أمكن انزع عنه الملابس المبللة وجففه ، وغطه بأغطية إضافية أو مناشف ، وعند الضرورة عالج هبوط الحرارة

– اعمل على نقله إلى المستشفى ، واحمله على نقالة وأبقه في وضع المعالجة

أخي المواطن:
لا تدع أطفالك يرتادون البحر في هذه الأيام ...
فهناك أخطار
الأمن البحري