

## تلون الأسنان

### الأسباب

#### أسباب خارجية :

ترسبات سطحية : حيث ترسب بعض الأصبغة والملونات الموجودة في الغذاء على سطح الأسنان ويحدث هذا النوع من التلون عند الإكثار من تناول الشاي والقهوة والتدخين وبعض الأدوية كالحديد لمرضى فقر الدم ، وبعض محاليل غسولات الفم التي تعالج التهاب اللثة مثل الكلور هكسدين ، ويمكن السيطرة على هذا النوع من التلون أو الاصطباغ عن طريق تفريش الأسنان بشكل منتظم وإجراء تنظيف الأسنان الدوري عند طبيب الأسنان مرتين سنويا .



تراكم اللويحة الجرثومية وما تحويه من جراثيم وخاصة *Lactobacillus* و *Streptococcus Mutans* والرسبات الكلسية (القلج) لأن عدم تنظيف الأسنان بالشكل الصحيح والكافي والمنتظم يمكن أن يؤدي إلى تشكل لويحة جرثومية ومع الزمن يحدث التكتل لهذه اللويحة ومن ثم تصطبغ لتتحول إلى اللون الغامق أو البني . هذه اللويحة الجرثومية يمكن إزالتها أيضا عن طريق ممارسة الصحة الفموية المنزلية بشكل منتظم والتي تشمل تفريش الأسنان وتنظيف المسافات ما بين السنية عن طريق استخدام الخيط السني بالإضافة لتنظيف الأسنان الدوري عند طبيب الأسنان مرتين سنويا .

#### أسباب داخلية :

وهي التصبغات التي تحدث من القسم الداخلي للسن (النسيج الليبي للسن أو العصب) ، وتحدث هذه التلونيات غالبا بعد نموت السن أو بعد معالجة العصب ، وهناك طرق معينة لتنظيف ومن ثم تبييض الأسنان المتلوثة بهذا السبب يقوم بإجرائها طبيب الأسنان مع العلم انه في أغلب الأحيان فإنه يتم تنويج أو تلبيس السن المعالج عصبه مما سيعيد للسن لونه الأصلي .

#### أسباب خلقية :

وهي الأسباب التي تحدث في قلب بنية المادة السنية أثناء تشكل الأسنان مثل التلون الناتج عن استخدام عقار التتراسيكلين أو نتيجة لبعض أمراض الأسنان الخلقية مثل أمراض سوء تشكل العاج أو سوء تشكل المينا . هذا بالإضافة إلى أنه حتى بالنسبة للون الطبيعي للأسنان فهو يختلف من شخص إلى آخر ولا يوجد لون معين يمكن اعتباره لونا مقابلا لكل البشر حيث يوجد لكل شخص لونه المناسب ، الذي يتناسب مع لون البشرة على سبيل المثال .

#### طرق العلاج :

معظم حالات تلون الأسنان يمكن معالجتها بالطرق التالية :

#### تنظيف الأسنان عند الطبيب:

وهذا أساس كل الطرق حيث يجب تنظيف الأسنان لدى الطبيب وتلميعها ومن ثم يتم تقيرها ما إذا كان هناك حاجة لوسائل علاجية أخرى .

#### تبييض الأسنان :

ومن خلال هذه الطريقة يمكن استعمال مواد كيميائية ذات خواص مؤكسدة كالهيدروجين بيروكسيد أو الكارباميد بيروكسيد وهي من أكثر الطرق فعالية والتي جرى دراستها علميا وأشعبت بالأبحاث العلمية . حيث تستخدم هذه المواد بتركيز متعددة منها ما يستخدم عند الطبيب في العيادة ومنها ما يستخدم بشكل منزلي ، ويمكن استخدام الليزر مع هذه المواد بتوجيه عليها لتسريع فترة عملها وتبييض الأسنان بمدة أقصر قليلا ولكن الليزر لن يقير أو يحسن من التبييض الحاصل إذ أنه عامل مسرع لعمل المادة المبيضة فقط .

#### الحشوات اللصاقة :

وهنا يتم استعمال حشوات الكيموزات اللصاقة والمماثلة للون الأسنان الطبيعي على سطح الأسنان المتلوثة ، ويمكن استخدام هذه الطريقة عندما لا يجدي استخدام التبييض بالمواد الكيميائية .

#### التيجان الخزفية :

وتستخدم في حالات التلون الشديدة وفي حال فشل الطرق المذكورة أعلاه وخاصة في حال وجود أمراض سوء تشكل في العاج أو المينا .

## الغثيان والتقيؤ Nausea and vomiting

تُوار ويطيش . وفي بعض الأحيان ، ينذر التقيؤ بمشاكل خفيفة أكثر خطورة كاعتلال المرارة أو القرحة أو الانسداد المعوي .

#### العناية بالأطفال

إن بصق الطعام أمر طبيعي يحدث يوميا لدى الأطفال الرضع ولا يسبب أي إزعاج عادة . أما التقيؤ فهو أكثر قوة وإزعاجا للطفل ، واستمراره قد يؤدي إلى التجفاف وفقدان الوزن . لمنع الجفاف ، يجب ترك معدة الطفل تتراح من 30 إلى 60 دقيقة ومن ثم إعطاؤه كميات صغيرة من السوائل . وفي حال كان الطفل يرضع من الثدي ، يجب أن تعطيه الأُم ثديا واحدا . أما الأطفال الذين يأخذون الرضاعة ، فيجب إعطاؤهم كمية قليلة من الحليب أو محلولاً مثل (Pedialyte، In-falyte) .

إذا لم يتكرر القيء ، تابعي إعطاء الطفل رشفات صغيرة من السوائل أو حليب الثدي كل 15 إلى 30 دقيقة . اتصل بالطبيب إن تواصل القيء لأكثر من 12 ساعة أو إن : لم يبيل الطفل حفاضة خلال 8 ساعات

ويعتبر الرضع والعجائز والمصابون بفقدان المناعة معرضين بشكل خاص للإصابة بهذه المضاعفات . اتصل بالطبيب إن عجزت عن شرب شيء لمدة 24 ساعة ، أو تواصل القيء لأكثر من يومين أو ثلاثة أيام أو أصبت بالتجفاف أو تقيأت دما . وتشمل أعراض التجفاف على العطش المفرط ، جفاف الفم ، قلة التبول أو إنعدامه ، وهن شديد ، و



#### تناول أو مصّ

شراشع من الثلج أو قليلا من الشاي الخفيف أو الصودا غير الملونة ( سفن أب أو سيررايت ) والحساء أو العصير الملون والخالي من الكافيين معًا للتجفاف . استهلك مقدار 8 إلى 16 كوبا من السوائل يوميا على دفعات صغيرة في كل مرة - أضف المأكولات نصف الصلبة والحوتية على نسب منخفضة من الألياف تدريجيا ، ولكن توقف عن الأكل عن عابودك التقيؤ . جرب البسكويت الهش أو الجيلاتين أو التوست أو البيض أو الأرز أو الدجاج - تجنب مشروبات الألبان والكافيين والنيكوتين والمأكولات الدهنية أو المبهرة بعدة أيام - تجنب روائح الأطعمة والطبخ والإقتراب من الطاعم ( قد يكون السبب اشتراكك لهذه الروائح )

#### العون الطبي

من شأن القيء أن يُنتج مضاعفات عدة كالتجفاف (إن استمرت الحالة) . الرشف ( دخول الطعام في القصبة الهوائية ) ، وفي حالات نادرة تمزق المريء . ويعتبر الرضع والعجائز والمصابون بفقدان المناعة معرضين بشكل خاص للإصابة بهذه المضاعفات . اتصل بالطبيب إن عجزت عن شرب شيء لمدة 24 ساعة ، أو تواصل القيء لأكثر من يومين أو ثلاثة أيام أو أصبت بالتجفاف أو تقيأت دما . وتشمل أعراض التجفاف على العطش المفرط ، جفاف الفم ، قلة التبول أو إنعدامه ، وهن شديد ، و

#### هما عارضان شائعان ومزعجان

يرافقان عديدا من الاضطرابات ، معظمها غير خطير . عادة يشير الشعور بالغثيان والحاجة إلى التقيؤ إلى وجود عدوى فيروسية أو بكتيرية من الغذاء أو الشرب الملوث ، وتدعى التهاب المعدة والامعاء Gastroenteritis . ويصاحب هذه الحالة أحيانا إسهال وتقلصات بطنية وانتفاخ وحُمى . ومن الأسباب الأخرى للغثيان والتقيؤ :-

- صداع حاد ( الشقيقة )  
- اضطراب انذ داخلي ( غثيان الحركة )  
- بعض الادوية ( ادوية علاج السرطان ) وعند العلاج بالاشعاع radiation therapy

- المستويات العالية للمسموم في الدم ( الكحول ، النيكوتين ، المضادات الحيوية )

- الهرمونات : التغيرات الهرمونية التي تحدث في الحمل ، أو مشاكل الغدة الدرقية

- القرح المعوية ، مثل تلك التي تسبب بكتيريا Helicobacter pylori

- حصوات المرارة Gall-stones ، وهي تسبب أيضا ألم بطني وعسر هضم

- التهاب البنكرياس-Pancreatitis ، ويتوافق معه ألم بطني حاد وحُمى

- التسمم بالأطعمة

#### العناية الذاتية

عندما يكون التهاب المعدة والامعاء هو المسؤول عن الاعراض ، قد تدم الحالة الغثيان والقيء من عدة ساعات إلى يومين أو ثلاثة . ومن الشائع أيضا الإصابة بإسهال وتقلص بطني خفيف . جرب من النصائح التالية كي تشعر بالراحة وتجنب التجفاف :  
- توقف عن تناول الطعام والشرب لعدة ساعات حتى تستقر المعدة

## البوليبيات المعوية



البوليبيات المعوية أو السليطات المخاطية هي كتل نامية صغيرة تشبه فطر عشب الخراب تنمو من بطانة الأمعاء الغليظة (القولون) . رغم أنها في العادة غير سرطانية إلا أن أصد أنواعها ويسمى البوليبي الورمي الغدي يمكن أن يتحول إلى سرطان قولوني . البوليبيات الغدية تحدث أساساً في الأشخاص الذين تعدوا الخمسين . سبب تكون البوليبيات غير معروف غير أن بعض الناس يرثون القابلية لتكون بوليبيات متعددة ، ومن ثم القابلية الزائدة

لحدوث سرطان القولون .

خطر حدوث السرطان مرتبط بحجم البوليبي ، فكلما نما حجمه أكثر زادت قابلية حدوث سرطان القولون .

#### الاعراض :

معظم المصابين بالبوليبيات لا يعلمون عنها شيئا ، وأكثر الاعراض حدوثا هو النزيف من المستقيم ، قد تنتج الانيميا بأعراضها المميزة من إعياء وشحوب ودوخة عن البوليبيات النازفة ، أحيانا ما تسبب البوليبيات الكبيرة انسداد معوي ، وفي حالات نادرة تسبب إسهال سائل غزير .

#### خيارات العلاج :

حتى يمكن تشخيص البوليبيات ، فإن الطبيب يقوم بالحصول على التاريخ المرضي للحالة و إجراء الفحص الطبي ، ويأمر باختبارات للدم ، ويختبر عينات من البراز للكشف عن الدم فيها ، قد يجري أيضا واحد أو أكثر من الإجراءات وتشمل حقنة الباريوم الشرجية و الفحص بالمنظار السيني أو بمنظار القولون . يتم عادة استئصال البوليبيات أثناء الفحص بمنظار القولون ، يمكن أن يرى الطبيب البوليبيات من خلال منظار القولون ، و بالتالي يشخصه ، وفي نفس الوقت يستأصله بأشرطة مسخنة تقطعه من عنقه ، فاز كان لدى المريض عدد كبير من البوليبيات او اذا كان شكل البوليبيات يبدو للبصير مشيراً للارتياح ، فقد يقوم بفحص عينة منه تحت المجهر لتحديد نوع البوليبيات وللبحث عن خلايا سرطانية .

نظرا لأن البوليبيات تميل لمعاودة الظهور ، فإن المريض يجب أن يخضع لفحوص بمنظار القولون كل 3 سنوات اذا تم تشخيصه ولو بوليبي واحد ، خاصة اذا كان من النوع الورمي الغدي . يتم استئصال البوليبيات



## السمك Fish

#### تعريف السمك

يعتبر السمك من المصادر الغنية بالبروتين لذلك أقبل على أكله أهل الشرق ، ويؤكل مع الرز في هذه الدول الفقيرة ، خصوصا في الشرق الأقصى و أفريقيا ، إلا ان الأبحاث أثبتت أهمية اكل السمك خاصة في العمر ما بعد سن الأربعين ، لأنه يحمي من امراض العصور و خصوصا الجلطات الدموية ، فأقبل عليه أهل الغرب بناء على النصائح الطبية .

تدور الصراعات الخفية بين الدول التي تمتلك اساطيل لاصطياد السمك ، وذلك للمنافسة على الحصص والكميات والشواطئ التي تصطاد فيها اساطيل هذه الدول ، والحقيقة ان السمك اصبحت كمياتها اقل من السابق . وهناك قوانين تحدد عدد الحيتان التي تصطادها اساطيل الدول ، وذلك منعا لانقراض هذا النوع بعد تقصص الثروة السمكية في العالم ، بالمقارنة مع ما كان موجودا في الأزمنة الغابرة .



#### استعمالات وفوائد السمك الطبية

1. هو غني بالبروتينات التي تحتوي احماساً امينية مهمة مثل الأرجينين ، التريبتوفان ، وغيرها . وهي مهمة للمحافظة على انسجة الجسم ولبناء ما يحتاجه الجسم في عمليات الترميم التي تحدث لأنسجة الجسم .
2. يعتبر السمك مصدرا مهماً من مصادر اليود ، و الفوسفور . وهذه ضرورية للأسنان والعظام و الدم ، وهو مصدر مهم للكالسيوم .
3. يحتوي السمك على فيتامين د ، هذه الفيتامينات موجودة في كبد السمك .
4. لحم السمك لا يحتوي على ايشياء السكر ، الفلوكسيدات ، لذلك يعطى لن يتبع حمية غذائية لتخفيف الوزن .
5. يقوم الفوسفور الموجود بالسمك خاصة انواع السريدن بتنشيط الذاكرة وله دور مهم في بناء العظام .
6. يحتوي السمك على نسبة عالية من حمض الجلوتاميك ، وهي مادة ضرورية لوظائف الدماغ والاعصاب و الانسجة .
7. الاهم من كل ذلك ، وجود مادة الأوميغا 3- الموجودة في دهن السمك ، وجميع ثمار البحر ، وعلى

عكس الكوليسترول الذي يضر بصحة الانسان ، فإن احتواء دهن السمك على مادة اوميغا يمنع إصابة الاجسام بالجلطات الدموية التي تصيب القلب و الدماغ ، فإن كانت الدهون الموجودة في الحيوانات من غم و بقر تضر بالصحة ، فإن دهن السمك مطلوب لصحة الجسم البشري ، لأنه كلما كثر دهن السمك كثر في مادة اوميغا . جميع الاسماك تحتوي في جسمها على اوميغا-3 . ولكن هناك انواع اسماك تحتوي على نسبة اكبر من هذه المادة ، ففي بعض الاسماك تشكل الدهون 1% من الوزن ، وفي انواع اخرى 2% من الوزن ، وفي سمك التونة تبلغ النسبة 15% ، واهم انواع السمك التي تحتوي على نسب عالية هي التونة ، السريدن ، السلمون ، سمكة الاسكميري . يفضل مرضى القلب تناول السمك ثلاث مرات في الاسبوع لإحداث جراب من النصائح التالية كي تشعر بالراحة وتجنب التجفاف :  
- توقف عن تناول الطعام والشرب لعدة ساعات حتى تستقر المعدة

## فقر الدم

#### إليك الآن تعريف مرض فقر الدم بشكل عام:

فقر الدم هو: عبارة عن نقص في كريات الدم الحمراء التي تحتوي على مادة الهيموجلوبين الذي يعتبر الناقل المهم للأكسجين إلى كافة أنحاء الجسم ، وهذا النقص يؤدي إلى الشعور بالحمول والتعب . النقص في كريات الدم الحمراء يحدث إما بسبب النقص في تكوينها أو الزيادة في تكسرها .

هذه الخلايا يتم تصنيعها في نخاع العظم الشوكي وتعيش لمدة أربعة أشهر .

1- إنتاج خلايا الدم الحمراء يحتاج الجسم إلى الحديد وفيتامين ب 12 وحمض الفوليك .

2- إذا حدث نقص في أحد هذه المواد أو كلها فإن المريض يصبح مريضاً بفقر الدم .

#### طرق الوقاية والعلاج :

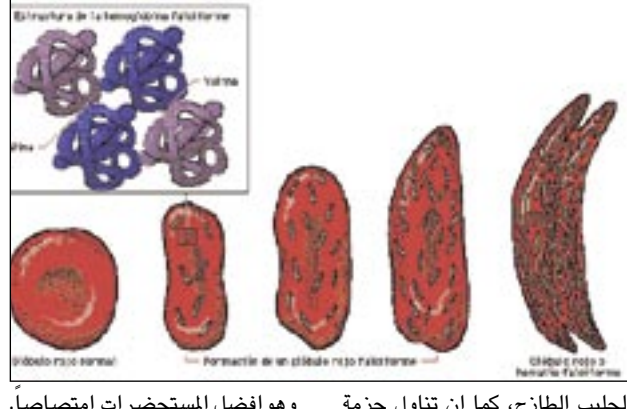
- 1- تناول الغذاء المتنوع والمفيد: فيجب المحافظة على التغذية المتوازنة والكافية ، والغنية بالسعرات الحرارية والبروتين والحديد ، خصوصا تناول الخضار الخضراء ، واللحم الحمراء والكبد ، ومن الأطعمة المناسبة أيضا ، السمك و المأكولات البحرية و الدجاج ، و البقوليات مثل الفاصوليا ، و الفول السوداني .
- 2- إذا كنا نكتفم نخطون تخطيطاً للحمل فاستشير الطبيب عن نوعية الغذاء الضرورية التي يجب تناولها أثناء الحمل .
- 3- تناول الكبد واللحم الحمراء والبيض والفواكه .
- 4- أكثر من الأغذية التي تحتوي على كمية وفيرة من فيتامين سي ، الذي يوجد في الخضروات الطازجة والليمون والبرتقال والبطاطس .
- 5- أكثر من الأغذية التي تحتوي على حمض الفوليك مثبت الفطر والكبد والبقوليات وغيرها .

#### 6- التفاح:

إما بأكله طازجاً بقشره او شرب العصير الطازج للحض منه والطريقة ان يشرب كوباً من عصير التفاح الطازج مرة في الصباح واخرى في المساء

#### 10-الجرجير:

يعتبر الجرجير من الخضار المفيدة لعلاج فقر الدم حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من عصير الجرجير الطازج الى 3مرات في اليوم مع الماء او



الحليب الطازج ، كما ان تناول حزمة كاملة من الجرجير الطازج المغسول جيدا وبالأخص في فصل الشتاء حيث انه هو فصل الجرجير تؤدي نفس الغرض والجرجير جيد لتقوية الدم .

#### 11-الشعير مع اللبن:

حيث يؤخذ حوالي 100 الى 150 جراماً من دقيق الشعير ويخلط مع نصف لتر من اللبن المخيض الرايب ، ويضاف للخليط ثلث من الملح ثم يحرك جيدا ويوضع على نار هادئة ويترك على النار لمدة عشر دقائق ويحرك بين وقت وآخر وعند الانتهاء يضاف له قشدة او عسل النحل النقي كما يضاف اليه قليل من الزبيب بدون بذر ثم يؤكل مع ملاحظة أن هذه الوصفة لا تعطى للمصابين بمرض السكر .

#### 12-الحلاوة الطبيعية:

وهي متميزة لغفر السدم فهي تحتوي على زيت السمسم وعرق الحلاوة والطحينة البيضاء المغذية وهذه الوصفة مقوية ومسمنة ولكن يجب عدم استعمالها من قبل مرضى السكر .

#### 13-الليمون:

يعتبر الليمون من المواد الغنية بفيتامين ج وهو يقوي جهاز المناعة ويؤخذ ملء كوب من عصير الليمون بعد الغذاء مباشرة وآخر بعد وجبة العشاء مباشرة .

#### 14-جلكونكات الحديد:

وهذا موجود على هيئة مستحضر يباع لدى محلات الاغذية التكميلية

## متى نبدأ بصلح اللوزين عند الطفل؟

من منا لم يتعرض لالتهاب اللوزين هو أو أي من أفراد أسرته ولو لمرة واحدة؟ بالتأكيد لن أجد من يقول أنا، فالتهاب اللوزين من الأمراض الأكثر شيوعاً، كما أن عمليات استئصال اللوزين من أكثر العمليات التي تجرى، لذا فإن الأعراض التي تصاحب التهاب اللوزين وخصوصاً عند الأطفال هي التي تترك الوالدين، فارتفاع الحرارة الذي يصاحب المرض يعد من أشدها خطورة على الطفل، والتي نحد منها وتدعو دائماً إلى أخذ الحيطه والحذر، وتشدد على استعمال خافضات الحرارة بجميع أنواعها، إضافة إلى استعمال الماء البارد لتخفيض الحرارة . وقبل أن يتبادر إلى أذهانكم عن سبب هذا الاهتمام بضرورة إبقاء درجة الحرارة دون الدرجة 38م، أود أن أذكر لكم أهم مضاعفات ارتفاع حرارة الطفل وأخطرها ألا وهي إمكانية حدوث تشنجات حرارية، والتي إذا ما تكررت فلربما تؤدي إلى حدوث خلل دماغي يستدعي استعمال بعض العلاجات مدى الحياة .

في الغالب التهاب اللوزين عند الأطفال يصاحبه تضخم الغدد الليمفاة أو ما يسمى بالحمية، والتي هي أيضاً تتكون من نسيج ليمفاوي شبيه بنسيج اللوزتين، والذي سيؤدي إلى تجمع السوائل في الأذن الوسطى وضعف السمع، ومن الأمراض الأخرى صعوبة البلع، وهو ما يؤدي إلى ضعف الشهية وصعوبة التنفس والشخير، والتنفس من الفم في أثناء النوم، وعند فحص المريض من قبل طبيب الأنف والحنجرة، تجد تضخماً في اللوزتين، وأحياناً تكسوها طبقة من الصديد، إضافة إلى تضخم الغدد اللمفاوية تحت الفكية، وكذلك تلك التي خلف زاوية الفك السفلي، وهو أشد أنواع التهاب اللوزين خطورة، حيث في الغالب ترتفع حرارة المريض عالياً، ومن الصعب السيطرة عليها باليقين حول إمكانية أن يكون ذلك ورماً .



ويوصي الأطباء باستئصال اللوزين في الحالات التالية: - تكرار التهاب اللوزين لأكثر من ثلاث أو أربع مرات سنوياً . - حالات الاختناق التي تحدث عند الكبار قد يوصى باستخدام المحاليل التقييمية للحلق، والتي تساعد في تنظيف اللوزين من الإفرازات الصديدية التي قد تكون قد تجمعت على اللوزتين . أما في حالات التهاب اللوزين المزمن، بمعنى آخر حدوث التهاب اللوزين لأكثر من أربع مرات سنوياً وعلى سنتين متتاليتين، وهنا ينصح الأطباء باستئصال اللوزين والحماية تحت البنح العام

عند الأطفال . إذا كان الطفل يعاني تكرار التهاب الأذن الوسطى الناتج عن تضخم الغدد الليمفاة ، يمكن أيضاً باستئصال اللوزين والناميات معاً . من يعانون رائحة الفم الكريهة والتي من أسبابها تجمع الأكل في فتحات اللوزين أو ما يسمى بجيوب اللوزين . إذا كان هناك إحدى اللوزتين أكبر من الأخرى ينصح باستئصال اللوزين ودراستهما مخبرياً، لنقطع الشك باليقين حول إمكانية أن يكون ذلك ورماً .