

أسنان الطفل وعادة مص الإصبع

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

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

– يجب تجنب الإسلوب الذي يتبعه بعض الآباء في محاولة منع هذه العادة، والذي يبدأ بالتغيب ثم السخرية ثم العقاب، فذلك الطرق تدفع الطفل إلى زيادة ممارستها بالرغم من

بالعضة المفتوحة، وتختلف نوعية هذه التشوهات تبعاً لنوع الإصبع المستعمل في عملية المص ومقدار القوة المطبقة على الأسنان والزمن، حيث كلما زاد زمن تطبيق القوة على الأسنان تكون الإصابة أكثر.

– 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 خصيصاً للطفل مقسمة إلى قسمين لا ونعم ليقوم الطفل باستخدامها والتأشير عليها بعد المرات التي مارس فيها مص الإصبع في كل يوم ونلاحظ عدد المرات في كل يوم هل هو في تزايد أو نقصان.

مص الإصبع 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 الإبهام أو السبابة أو غيرها، ويوجد السبب وراء هذه العادة إلى عدم اشباع منعكس المص عند الطفل حيث تقوم بعض الأمهات باختصار زمن الرضاعة باستعمالهن الرضعات البلاستيكية التي تضخ الحليب أو زيادة عدد ثقبو الحلمة البلاستيكية، وهذا ما يؤدي إلى نشوء العادة واستمرارها.

– ما الآثار السلبية المترتبة على ممارسة عادة مص الإصبع؟

تؤدي عادة مص الإصبع إلى حدوث العديد من التشوهات في وضع الأسنان على الفكين مثل بروز الأسنان الأمامية العلوية أو حدوث ما يسمى



الطب والحياة

عودة إلى أحضان الطبيعة

بول الإبريل .. أحدث علاج للصلع



ومرتين وبشفي، وكذلك تستخدم لأصحاب الشعر الخفيف حتى يكثر، وبول هذه الناقاة طاهر وليس نجساً.

وتبدأ مشكلة الصلع بتساقط الجبهة عرضاً ثم تظهر بعد فترة بقعة في مؤخرة الرأس خفيفة الشعر ويتفاقم بعد ذلك الصلع الذي يعد من المشاكل التي يعاني منها الرجال مع تقدم السن ويقبول رونالد هينس من ساربروك إن الدراسات أوضحت أن الرجال الصلع يبدون أكبر من أعمارهم الحقيقية بنحو ثلاث سنوات في نظر الآخرين، كما أن

وفي دراسة قد تفيد في علاج مرض الصلع بالطرق الطبيعية بعيد عن العقاقير والأدوية، كشفت أكاديمية واختصاصية سريرية أن بول الإبريل يعالج مرض الصلع، حيث أنه يستخدم لأصحاب الشعر الخفيف.

وقالت الدكتورة أميمة الجوهري الأستاذة بكلية الصيدلة بجامعة الملك سعود بالرياض: إنها أول من اكتشف العلاج ببول الإبريل لمرضى الصلع، وتضيف أن العلاج ببول الإبريل كان موجوداً في الكتب القديمة، ولكن لم يكن أحد يعرفه، وأثناء قرائتها في مكتبة والدها، اكتشفت وصفة معينة للعلاج ببول الإبريل، وبعد اكتشافها هذه الوصفة واشتهرت.

المعلومة زارت البادية، والتقت مع عدد من البدويين الطائفة، ووجدت أنهم يعرفون هذه الوصفة، وأنها موجودة لديهم، وطبقت هذه الوصفة ونجحت، ومنها انطلقت هذه الوصفة واشتهرت.

وعن طريقة العلاج بها، قالت الدكتورة أميمة، وفقاً لصحيفة «الرياض»: «أحضرت ناقاة صغيرة، وأول بول للناقاة في الصباح يؤخذ ويعسل به رأس الشخص المصاب بالصلع، سواء رجلاً أو امرأة مرة

يعتبر الصلع من الأمراض التي تصيب الرجال بكثرة، وهو عبارة عن فقدان متدرج للشعر، وتقول بعض الدراسات أن العامل المسبب للصلع هو الأفرز الزائد للهرمون الذكري «التستوسترون» أو بصفة أدق حساسية جذور الشعر المفرطة لمادة DHT التي تدخل في تنظيم إفرازات التستوسترون، وهذا النوع من فقدان الشعر يكون دائماً جينياً حيث تورث الحساسية المفرطة ضد الـ DHT من الآباء إلى الأبناء.

وتزيد احتمال فقدان الشعر أو الصلع لدى الأشخاص كلما ازدادوا بالعمر، وتختلف نسبة تساقط الشعر من شخص لآخر باختلاف الجينات المحفزة له، وهناك نوع آخر من تساقط الشعر يحدث عادة لدى مرضى السرطان بسبب تعرضهم للأشعة أثناء العلاج و هذا النوع يختلف تماماً عن النوع الأول.

وفي الوقت الذي يعلق فيه الرجال الأمل على العلاجات التي تقلل تساقط الشعر ويخفف المنطقة المصابة بصلع من الشعر، هناك الآن أدوية فعالة في نمو الشعر متوافرة منذ عدة سنوات، ولكن هذه الأدوية ليس مضمونة أن تعيد الشعر إلى حالته السابقة بالكامل.

استشارات صحية

أنا أعاني من نزول دم من اللثة دائماً، وعند استخدام معجون الأسنان كان الدم ينزل بغزارة.. فماذا أفعل؟

نزيف اللثة

في الغالب الأعم تدل عملية نزف اللثة التي تعاني منها على نوع من التهابات اللثة، وهي عادة ما تترافق مع احمرار في اللثة، ووجود انتفاخات (تورم) فيها، فضلاً عن وجود رائحة كريهة للفم.

وعادة يحدث النزيف نتيجة استخدام فرشاة خشنة للأسنان على اللثة المنتهية، وتنتج التهابات اللثة لعدم العناية بنظافة الفم والأسنان، مما يؤدي إلى تجمع طبقة البلاك (اللويحة الجرثومية) التي تؤدي إلى تشكل طبقة من الجير والكلس حول الأسنان، والتي تساعد بدورها على تجمع المزيد من البكتيريا الضارة التي تهاجم أنسجة اللثة السليمة وتعمل على تفكيك الاتصال المحكم بين اللثة والأسنان، مما يؤدي إلى تشكل ما يعرف بالجيوب اللثوية.

وبهذا تسرب البكتيريا مع مرور الوقت بين اللثة والأسنان بشكل أعمق لتزيد الحالة سوءاً بتآكل العظم المحيط بالأسنان، مما يؤدي إلى حدوث حركة وقلق في الأسنان، وهو ما يعرف بالتهاب الأنسجة الرابطة حول الأسنان. ولكن ينبغي التنبيه إلى أن جزءاً قليلاً جداً من حالات نزف اللثة تكون ناتجة عن أحد الأمراض العامة، أو نتيجة تناول بعض الأدوية أو لنقص في بعض الفيتامينات.

ولعلاج هذه المشكلة يلزم القيام بما يلي:

- 1- زيارة طبيب الأسنان لإجراء التشخيص المناسب وتنظيف الأسنان، وإزالة الرواسب الكلسية من حول الأسنان، ومن ثم تسليعها.
- 2- العناية المستمرة بصحة الفم والأسنان، وذلك باستخدام فرشاة «ناعمة» للأسنان مرتين يومياً على الأقل، بالإضافة لاستخدام الخيط السنية، كما لا يخفى عليك الفوائد الهامة لاستخدام السواك.
- 3- استعمال المعوضات المناسبة حسب إرشادات الطبيب.
- 4- الامتناع عن العادات الضارة مثل التدخين.
- 5- عمل معوضات مكونة من الماء الفاتر والملح، فضلاً عن تدليك ومساج للثة.

النوم المضطرب يؤدي للسكري



دراسة تؤكد أن النوم المضطرب يؤدي إلى تقليل قدرة الجسم على امتصاص الجلوكوز وزيادة مخاطر الإصابة بمرض السكري.

يكفي قضاء ثلاث ليال من النوم المضطرب لتقلص قدرة الجسم على امتصاص الجلوكوز وزيادة مخاطر الإصابة بمرض السكري، يجب دراسة نشرت الأثين.

فقد أدى منع شبان البالغين في صحة جيدة من النوم العميق لثلاث ليال على التوالي إلى تقليل قدرتهم على امتصاص الجلوكوز كما لو أن وزنها زاد من 8 إلى 13 كغ، على ما اكتشف باحثون في مدرسة الطب في جامعة شيكاغو. وبالرغم من إمكانية تأقلم الجسم على امتصاص الجلوكوز في حال الحرمان المزمن من النوم، فمن المحتمل أن يلعب النوم المضطرب دوراً في ظهور مرض السكري لدى المسنين أو الذين يعانون من السمنة، على ما رأى واضعو الدراسة التي نشرت الأربعاء في المجلة الأمريكية «روسبيدينز» و«ذا ناشنال أكاديمي أوف ساينس».

وقالت المديرة الرئيسية للدراسة إيف فان كوتير «أظهرت دراسات سابقة لمختبرنا وجود أكثر من علاقة بين الحرمان المزمن من النوم، وبين اختلال عملية التمثيل الغذائي والسمنة وخطر السكري».

وأضافت «هذه النتائج تعزز تلك الروابط وتضيف رابطاً جديداً، هو دور النوم السيئ».

ويعتبر النوم العميق المرحلة الأكثر ترميماً للجسم، حيث تم اثبات أهميته للصحة العقلية، وهذه الدراسة هي الأولى التي تبرز أنه يلعب دوراً في الصحة الجسدية.

وأجريت الدراسة على تسعة متطوعين أصحاء تتراوح أعمارهم بين 21 و30 عاماً امضوا خمس ليال في مختبر. وجرت أول ليلتين بصورة طبيعية، ولكن في الليالي الثلاث

التصلب الأذني otosclerosis

هذه الحالة عبارة عن نمو عظمي شاذ في عظام الأذن الوسطى أو العظام المحيطة بالأذن الداخلية. وعندما يصيب هذا العظم غير العظمي الرقيقة بالأذن الوسطى، فإنه في النهاية يصيبها بالعجز التام عن الحركة وهكذا لا تهتز ومن ثم لا تنقل الصوت.

وأشهر مواقع النمو غير الطبيعي للعظام هو عظيمة الركاب. ويحدث الصمم نتيجة تيبس عظمة الركاب فلا تعود قادرة على الاهتزاز وأحداث نذبذبات تنقل موجات الصوت عبر القناة السمعية إلى الأذن الداخلية.

ويبدو أن لهذا المرض عنصر وراثي فنجدته ينتقل من الآباء إلى الأبناء في العائلة الواحدة كما أنه يصيب الإناث أكثر مما يصيب الذكور.

وأهم أعراض فقدان السمع الذي يحدث تدريجياً في أذن واحدة أو كليهما. قد تسمع أيضاً ضوضاء في أذنيك ودواراً وجحرة، والتي سوف يقوم باختبار السمع.

أخير طبيب الأذن إذا كان أي فرد من عائلتك قد أصيب من قبل بتصلب الأذن، وإذا شخضت حالتك على أنها تصلب أذن، فقد يكون من المفيد لك استخدام وسيلة مساعدة للسمع (سماعة).

استشر طبيبك إذا ظهرت لديك هذه الأعراض؟ فقد يحملك إلى إخصائي أنف وأذن وجحرة، والذي سوف يقوم باختبار السمع.

أفضل علاج للأذن إذا كان أي فرد من عائلتك قد أصيب من قبل بتصلب الأذن، وإذا شخضت حالتك على أنها تصلب أذن، فقد يكون من المفيد لك استخدام وسيلة مساعدة للسمع (سماعة).

وتصلب عظم الركاب هو أشهر جراحة لعلاج تصلب الأذن وعادة ما تنجح. وفي هذه العملية، يتم استبدال معظم عظم الركاب المتيبس بمحقق صناعي مصنوع من سلك أو صلب لا يصدأ، ويقوم هذا المحقق بتوصيل النذبذبات التي كانت عظم الركاب تقوم بنقلها. وقد تصاب بعض الدوار بعد الجراحة، لكنه عادة ما يخفي في غضون أيام قليلة.

وعم أن هناك نسبة تقل عن 1% من حالات استئصال عظم الركاب تنتهي بفقدان تام للسمع، لأن تطبيق قد ينصح بإجراء العملية في أذن واحدة أولاً لتحديد مقدار ما تمت استعادته من حاسة السمع قبل إجراء جراحة في الأذن الأخرى.

إعتلال الشبكية السكري Diabetic Retinopathy

الإشعة لتحديد ما إذا كان هناك تسرب من الأوعية الدموية أم لا.

وفي الاعتلال الشبكي الانقشامي (ويسمى أيضاً إعتلال الشبكية الخلفي أو البسيط)، تضيق الأوعية الدموية الموجودة، وتصاب بانسداد وتدهور حالتها فيقل ورود الأكسجين الحيوي إلى الشبكية، ونتيجة لذلك، تتكون بقع صفراء دقيقة الحجم تسمى الإزهارات فوق الشبكية، أما باقي الأوعية الدموية فقد تصاب بنزيف الأوعية الدموية (في داخل الشبكية) يتسرب منها الدم إلى داخل الشبكية) مما يؤثر على حدة الإبصار، فإذا كان الدم يتسرب من المنطقة المقابلة للعين - وهي الجزء المسؤول عن الرؤية المركزية - فقد يحدث ارتشاح مقاولي (تورم)، مما يجعل من الصعب على المريض أن يقرأ أو يعراس عملاً به تفاصيل دقيقة.

علاوة على ذلك، قد تتكون أوعية دموية جديدة هشة و تنمو فوق الشبكية، وتسمى هذه الحالة الإعتلال الشبكي الانقشامي، وغالباً ما تقوم هذه الأوعية الجديدة بتسرب الدم إلى الجسم الخرجي، مادة أشفبه بالهلام تسمى مقولة العين، مما يتسبب في إتقان مشكلة العين، وفي محاولة لإصلاح الأوعية المتهتكة، قد يكون الجسم نسيجاً ندبياً، وهذا النسيج قد يربح فوق الشبكية مما يؤدي إلى انفصال شبكي، وفقدان البصر.

خيارات العلاج:

المحافظة على مستويات سكر الدم تحت السيطرة الصارمة، يقلل من احتمال الإصابة على المدى البعيد بالاعتلال الشبكي وتقدمه والحاجة للجراحة المبكرة. 50% كما أن التحكم في أي ضغط دم مرتفع أمر أساسي كذلك.

فإذا أصيب بالاعتلال الشبكي الانقشامي، فإن طبيب الرمد قد يوصي بإجراء فحص لناع العين كل 2-6 شهور، ليعا لمدى تشده الحالة أحياناً، غير أن تناول الكورتيزون كذلك قد يكون ضرورياً، وقد تجرى الجراحة بالحقن لمنع حدوث قرح بالقرنية نتيجة لزيادة حجم تعرضها للهواء.

الجديد في الطب

جثة رقمية تساعد الأطباء في دروس التشريح

أعلنت جامعة هايلبرج الألمانية أن طلاب الطب سيتمكنون في وقت قريب من تشريح الجثث مرتين، مرة بتشريح جثة حقيقية والثانية عن طريق برنامج كمبيوتر يقوم بمضاهاة كل شيء من تشريح الأعضاء حتى الأوعية الدموية والعظام.

وأوضحت الجامعة، وفقاً لوكالة الأنباء الألمانية، أنها ستتيح للطلاب أول حلقة دراسية من هذا النوع في ألمانيا، مضميفة ان برنامجاً للصور ثلاثية الأبعاد سيساعد الطلاب في توجيه عملهم في تشريح الجسم البشري، ويعلمهم التركيب التشريحي للجسم على نحو أفضل.

والمنهج الدراسي الجديد يطلق عليه اسم «التشريح الافتراضي» وسيقدم إلى جانب دروس التشريح التقليدية على الجثث في الفصل الدراسي الشئوي من العام الدراسي.



جهاز لقياس سرعة السير وتوازن الجسم

طورت شركة Medicauteurs الفرنسية جهازاً جديداً لقياس سرعة السير بخدمة الأطباء المختصين في مجال دراسة وعلاج الأقدام وتوازن الجسم.

ويقين الجهاز الجديد -الذي أطلق عليه اسم «WinPod»- سرعة السير ومزود ببرنامج منظور للمساعدة على التشخيص بسهولة مع طبع التفاري.

يقوم الجهاز بإجراء تحليل أثناء السكن ويتبع عدة طرق عرض وحسابات على الخرائط الخاصة بمناطق الضغط على أطراف القدم من خلال التصوير الحراري، وقياس تساوي الضغط، وقياس ثلاثي الأبعاد من إعداد تقارير خاصة لكل مريض. ويقوم بالتحميل أثناء الحركة، حيث يساهم في تشخيص موضعي لحركة السير، مع عرض فيديو وتحليل متعدد الخطوات وخرطة «زمن التلامس» و«النض» التي يتم استخدامها في علاج مشاكل أقدام مرضى السكر.

جهاز جديد يثبتاً بموعد الولادة

طور علماء بريطانيون جهازاً صغيراً تضعه المرأة الحامل على بطنها يمكنها من خلاله توقع تعرضها للطلق ومن ثم الولادة على نحو دقيق، ويقوم هذا الجهاز بتسجيل النذبذبات الكهربائية التي تصدر من الرحم والتي تكشف عن حالات الانقباض والترويض التي تتعرض لها المرأة الحامل خلال مرحلة الطلق.

وأشار العلماء إلى أن تلك المؤشرات في التصدات خلال الأسابيع القليلة التي تسبق الولادة ويمكن الاستفادة منها لتحديد موعد الطلق بدقة.



العيون الجاحظة .. جحوظ العين

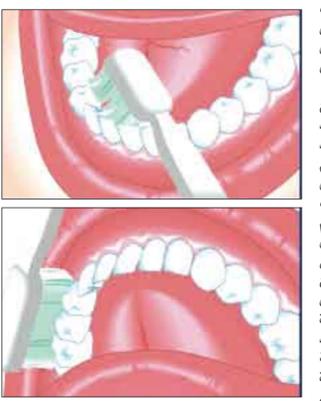
الدرقية، أما الأسباب الأخرى فتشمل التهاب النسيج الذي يقع خلف مقلة العين نتيجة العدوى، والالتهاب الحوي لمجر العين، أو نمو أنسجة داخل مجرى العين، مما يعوق حركة العينين ويسبب رؤية مزدوجة، وإذا كان التورم شديداً، فإن ضغط العيون الجاحظة قد يمنع ورود الدم ويؤثر على وظيفة العصب البصري، مما يؤدي إلى نشوش البصر.

كما أن وجود ورم خلف المقلة أو تمدد وعاء دموي قد يؤدي كذلك إلى جحوظ العينين.

فإذا أصبت بجحوظ العينين، فاستشر طبيباً، سوف يقوم بفحص عينيك و محارها وقد يطلب أيضاً صور أشعة أو أشعة مقطعية بالحاسب الآلي أو اختبارات دم لتحديد السبب، وهو الذي سيوجه العلاج بعد ذلك. إن علاج مرض «جرهف» -بحل مشكلة جحوظ العينين- أحياناً، غير أن تناول الكورتيزون كذلك قد يكون ضرورياً، وقد تجرى الجراحة بالحقن لمنع حدوث قرح بالقرنية نتيجة لزيادة حجم تعرضها للهواء.



استعمال الفرشاة Brushing - خيط تنظيف الأسنان



لمنع تكون طبقة البلاك على أسطح الأسنان، قم بتنظيف أسنانك بالفرشاة باستعمال فرشاة ناعمة الشعيرات مرتين على الأقل يومياً، في الصباح وقبل أن تأوي إلى فراشك، وإذا أمكن، استعمال الفرشاة كذلك بعد كل وجبة أو أكلة خفيفة بين الوجبات.

قم بتغيير فرشاة أسنانك كل ثلاثة أو أربعة شهور، وينبغي أن يكون معجون الأسنان محتويها على مكونات تمنع تكون الجير أو مواد صلبة تعرف كذلك باسم «الطراوير» وهو الذي يتكون عندما لا تزال طبقة البلاك سواء بالفرشاة أو بالخيط، فقد تكون مفيدة كذلك لمن يميلون لتكوين رواسب جيرية كثيرة. غير أن هذه العلاجات قد تعمل أيضاً على تهيج اللثة، ولهذا فإن من الأفضل سؤال طبيبك عما يوصي به.

إن العمل الميكانيكي المتمثل في تنظيف أسنانك باستعمال فرشاة الأسنان يقوم بأغلب مهام التنظيف. فإذا أجريت هذه العملية بصورة سليمة، عملت كذلك على تنشيط اللثة وهو ما يساعد على منع حدوث أمراض اللثة وفتاات الماء Water Jets (والتي هي مفيدة في إزالة بقايا الطعام، ولكن ليس طبقة البلاك) والمسبار ذات الطرف المغطي بالمطاط قد تساعد أيضاً في تنظيف فمك وأسنانك بمرزبد من العناية وتنشيط لثتك. غير أن هذه الوسائل المساعدة ليست ضرورية.

ولتنظيف الأسطح الخارجية لأسنانك، اضغط بالفرشاة ناعمة الشعيرات ضغطاً خفيفاً بزاوية 45 درجة على الموضع الذي تلتقي فيه اللثة بالأسنان حتى تنتفخ الشعيرات. ثم حرك الفرشاة برفقة لأعلى والأسفل مستعملاً حركات قصيرة المدى. حافظ على زاوية الشعيرات مع خط اللثة.

نظف سطح كل سنه، وهذا يشمل الأضراس الخلفية بصفة المبال في كل من الفكين السفلي والعلوي. ولتنظيف الأسطح الداخلية من أسنانك الأمامية، أمسك بالفرشاة رأسك ثم حرها لأعلى ولأسفل برفقة، فالك اللثة، اجعله ينحني لأعلى وبخاصة باستخدام فرشاة خشنة أو جعل الفرشاة في وضع أفقي قد يدع نسيج اللثة الرقيق. ويكون التنظيف بالفرشاة لمة لا تقل عن ثلاث دقائق اختتم عملية استعمال الفرشاة بتنظيف لسانك ثم المضمضة بالماء.

ونأتي لعملية التنظيف بالخيط، فهي في نفس أهمية الفرشاة، إذ ينبغي التنظيف بالخيط مرة واحدة على الأقل يومياً، لكن الوضع الأمثل أن يتم ذلك عقب كل وجبة. وهناك آلات مساعدة تساعد أولئك الذين يجدون صعوبة في التعامل مع الخيط على استعماله. ويعمل الخيط على إزالة جزيئات بقايا الطعام التي بين الأسنان وداخل جيوب اللثة، مما يقلل من حجم طبقة البلاك داخل الفم. والتنظيف بالخيط يعد من الأهمية بمكان خاصة في الوفاية من الأمراض اللثة، وهي السبب الرئيسي لفقدان الأسنان.

إن الأسلوب الفني المتبع في التنظيف بالخيط أهم من نوع الخيط المستخدم.

والتي لغسول الفم (المضمضة) الذي يؤدي عدة وظائف. فغسول الفم المضاف إليه فلوريد قد يساعد في الوقاية من التسوس، أما غسول الفم المطهر فقد يقلل بشكل مؤقت بعض البكتيريا المسببة لرائح الفم.