

نصائح لحماية حاسة سمع أطفالك

هل كبرت مع الموسيقى ذات الإيقاع العالي؟ هل تضيع ساعات في المرور كل يوم؟ كيبالغين، تعودنا على سماع الضوضاء اليومية حتى أصبحت عادية، ولكن الأباء الجدد بشكل خاص، يجب أن ينتبهوا لسمع أطفالهم الصغار.

1. قيمي حاسة سمعك! هل غالباً ما تطلبين من متحدثك أن يعيد ما قاله، هل أنت معرضة للضوضاء والصخب في العمل لساعات طويلة، إذا كنت تعانين من مشاكل سمعية، فيجب أن تنتهين لحاسة سمع طفلك.

2. بالنسبة للأطفال الرضع: يجب أن يقوم الأباء بتفقد حاسة سمع أطفالهم، ابعدى الأطفال عن مصادر الإزعاج قدر الإمكان. خصوصاً الألعاب التي تصدر الموسيقى قرب أسرة الأطفال. بعض الألعاب أصواتها عالية جداً، وبينما قد لا تشعرين بالضوضاء التي تثيرها يمكن للطفل أن يتأثر بها، إذا بكى أو اشتكى الطفل الرضيع بعد وضع لعبة

في المخ تعرف باسم "طوافات ذهنية". وأكد راسنيك أن هذه الخلايا سميكة ولزجة وهي أما تسهل أو تمنع التواصل بين جزئيات الغشاء، وعندما تنحصر هذه البروتينية بين هذه الكتل أو "الطوافات الذهنية" تتوقف قدرتها على تنشيط الناقل العصبي.

وأوضحت الباحثة مارك راسنيك بروتين في المخ قد يكون بمثابة مؤشر بيولوجي إلى الانهيار العصبي، الأمر الذي قد يسمح بالتنبؤ سريعاً بفاعلية العلاج بواسطة الجيوب المهذبة للأعصاب خلال أربعة أو خمسة أيام، متفادين الانتظار طويلاً لمدة شهر أو أكثر لتحديد العلاج المناسب.

وأشار الباحث مارك راسنيك المشرف على الدراسة من جامعة إيلينوي، إلى أن الدراسة التي أجريت على أدمغة 16 مريضاً مصاباً بالانهيار العصبي ولديهم ميل للانتحار وقاربوها مع أدمغة أشخاص متوفين بدون سجل متعلق بأمراض نفسية، أوضحت أن بروتينية "جيه اس الفأ" موجودة بنسبة لاكبر لدى المرضى المصابين بالاكتئاب أو الانهيار العصبي في خلايا موجودة



الطب والحياة

يحدد لك العلاج المناسب

تحليل الدم طريقة جديدة لتشخيص الاكتئاب

مشابه للاضطرابات الطبية الأخرى استجابوا للعلاج الإيجابي، حيث بنى فريق البحث استنتاجاته على مراجعة أربع دراسات شملت 750 مريضاً، وكان ذلك استمراراً لدراسات تتعلق بمضادات الاكتئاب من الجيل الجديد.

ولخصت الدراسة إلى أن المرضى الذين تحسّنوا مراراً بعلاج ثم لم يعودوا يستجيبون له، قد يكونون أكثر قدرة مما يعتقدون في الاستعانة بمصادرهم الذاتية للعمل على علاج أنفسهم من الاكتئاب.

قائمة بأطعمة تمنحك السعادة أعلنت دراسة صينية عن وجود 10 أنواع من الأطعمة تمنح المرء شعوراً بالسعادة وتقاوم الاكتئاب.

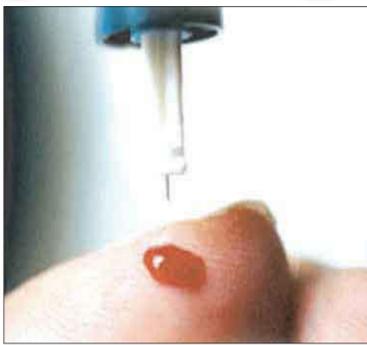
وتشمل هذه الأطعمة أسماك أعماق البحار والموز والجريب فروت وخبز القمح والسيانج والكرز والثوم والقرع والحليب منخفض الدهون والدجاج.

وذكرت مجلة الأبحاث الطبية والصحية، أن هذه الأطعمة تحتوي على الحمض الدهني "أوميغا 3" وقلويات وفيتامين "سي" وإيه 6 وأوضاع باحثون من مستشفى رود إيلان، أن بعض المرضى الذين يعانون من اضطراب اكتئابي

ساعد على التخلص من الشعور بالحزن والكآبة. وكانت دراسة سابقة نشرت في المجلة الدولية للتغذية الرياضية وتبرينات الأيض، قد أظهرت أن تناول خلاصة جذور الورد قبل ممارسة الرياضة يزيد قوة التحمل، ويسمح بإداء التمرينات لفترة أطول.

الإحساء علاج فعال وتوصلت أيضاً دراسة طبية إلى أن التأثير الإيجابي قد يساعد في الشفاء من الاضطراب الاكتئابي.

والأثر الإيجابي هو نوع من استجابة ما يسمى بـ "قوة الإحساء"، حيث يبدأ خلاله المريض في الشعور بالتحسن لاعتقاده أنه يتلقى العلاج دون أن يعرف أنه علاج وهمي، وعادة ما تكون هذه الاستجابات لفترة قصيرة. وأوضح باحثون من مستشفى رود إيلان، أن بعض المرضى الذين يعانون من اضطراب اكتئابي



أو فعالاً للغاية" بالمقارنة بـ 61 بالمئة حالياً.

وكشفت دراسة حديثة أجريت في جامعة نيوجرسي الأمريكية، عن أن تلقي باقات الورد والأزهار المختلفة يعث الإحساس بالسعادة عند الإنسان ويعالج الاكتئاب. وجاءت نتائج هذه الدراسة من خلال تجارب أجريت على 147 امرأة و 51 رجلاً ممن قدمت لهم باقات الأزهار، وتبين أن ذلك كان له تأثيره الإيجابي عليهم، مما

بأن ممارسة التمرينات الرياضية بشكل متزايد تعالج الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب. وأشارت الدراسة إلى أن التمارين الرياضية تساعد الذين يعانون من الاكتئاب من الدرجة المتوسطة، وذلك لأنها ترفع من تقديرهم لأنفسهم من خلال تحسين صورة أجسادهم أو تحقيق أهدافهم، كما أن التمارين الرياضية تساعد في إفراز المخ مواد كيميائية مثل "الاندورفينس" التي تجعل الإنسان يشعر أنه في حالة أفضل.

ومن جانبها، أوضحت سيليا ريتشاردسون المديرة بمؤسسة الصحة العقلية، أن التمارين يمكنها أن تساعد الناس جسدياً واجتماعياً وبيولوجياً، ووجدت الدراسة أن عدد الأبحاث التي يؤمنون بفوائد العلاج بالتمارين قد ارتفع بدرجة كبيرة، فقبل 3 سنوات كان 41 بالمئة فقط يرون أن التمارين تمثل علاجاً فعالاً

في المخ تعرف باسم "طوافات ذهنية". وأكد راسنيك أن هذه الخلايا سميكة ولزجة وهي أما تسهل أو تمنع التواصل بين جزئيات الغشاء، وعندما تنحصر هذه البروتينية بين هذه الكتل أو "الطوافات الذهنية" تتوقف قدرتها على تنشيط الناقل العصبي.

وأوضحت الباحثة مارك راسنيك بروتين في المخ قد يكون بمثابة مؤشر بيولوجي إلى الانهيار العصبي، الأمر الذي قد يسمح بالتنبؤ سريعاً بفاعلية العلاج بواسطة الجيوب المهذبة للأعصاب خلال أربعة أو خمسة أيام، متفادين الانتظار طويلاً لمدة شهر أو أكثر لتحديد العلاج المناسب.

وأشار الباحث مارك راسنيك المشرف على الدراسة من جامعة إيلينوي، إلى أن الدراسة التي أجريت على أدمغة 16 مريضاً مصاباً بالانهيار العصبي ولديهم ميل للانتحار وقاربوها مع أدمغة أشخاص متوفين بدون سجل متعلق بأمراض نفسية، أوضحت أن بروتينية "جيه اس الفأ" موجودة بنسبة لاكبر لدى المرضى المصابين بالاكتئاب أو الانهيار العصبي في خلايا موجودة

استشارات صحية

رائحة الفم

رائحة الفم ما أسبابها وكيفي معالجةهما؟ وماذا تتصون به؟



الجواب

إن من أهم أسباب الرائحة الكريهة بالفم هو ضعف العناية الشخصية، ويعني ذلك عدم الاهتمام بنظافة الفم في الأوقات المناسبة يومياً، والخوف أو التكاسل في علاج الأسنان من التسوس أو خلخ الأسنان التالفة، وعدم مراجعة طبيب الأسنان بصفة دورية كل سنة لتنظيف الأسنان من الترسبات الجيرية والأخذ بنصائح الطبيب للعناية الصحيحة بالفم.

ويأتي بعد ذلك الأسباب الأخرى مثل مرض السكر الذي يحدث ضعفاً في اللثة وعندها تتكاثر الميكروبات بالفم وتظهر الرائحة الكريهة.

وكذلك الاضطرابات المعوية كالقرحة المعوية والتهاب القولون وغيرها، فكلها تسبب خروج غازات حمضية من المعدة للفم وتظهر الرائحة الكريهة.

وكذلك احتقان اللوزتين المزمن والتنفس الخاطئ أي من الفم، تناول المشروبات الغازية بكثرة واللبن الصناعي فهذه الأشياء تحتوي على مواد حمضية عالية التأثير بالضرر على الجسم عامة، وعلى الفم خاصة.

عدم ملائمة بعض معاجين الأسنان للوسط الحمضي للفم، ويظهر ذلك بعد استخدامك لمعجون الأسنان تظهر رائحة كريهة بالفم ومرارة في المذاق، فيجب عليك عندها تغيير المعجون، وهكذا، فالأسباب كثيرة ولكن هذه أهمها إن شاء الله.

أمل جديد لمرضى الكبد:

اكتشاف عقاقير جديدة لعلاج التليف الأمل كبير في الخلايا الجزعية



القاهرة/ 14 أكتوبر/ هشام جوده:

أكد أطباء متخصصون في أمراض الكبد أن الأبحاث الطبية تسير بسرعة مذهلة من أجل إيجاد علاجات للفيروسات الكبدية خاصة "بي" و"سي". وأوضحوا أن الجديد في مجال الأبحاث حالياً والذي بدأت إرصاصاته في الظهور هو البحث عن علاج لتليف الكبد وإعادة النشاط إليه من خلال أدوية جديدة تم اكتشافها وأن نتائجها الأولية تشير إلى إمكانية عودة حالة الكبد المتليف إلى حالة أقرب إلى الوضع الطبيعي منوهين إلى أن الاستفادة تكون أكثر نفعاً في المراحل المبكرة للمرض.

يقول د. جمال شبيخ. أستاذ أمراض الكبد بطب المنصورة إن استخدام الخلايا الجزعية في علاج تليف الكبد مازال في طور البحث العملي مؤكداً في الفيروس "بي" أخطر من الفيروس "سي" سهولة انتقال عدواه ولصعوبة علاجه وأنه علي المدى الطويل يسبب سرطان الكبد دون المرور بمرحلة التليف موضحاً أنه لحسن الحظ وجود تطعيم ضده.

ويضيف د. شبيخ أنه توجد حالياً علاجات جديدة مازالت في طور التجارب لعلاج تليف الكبد وأن الأبحاث أشارت إلى التوصل لعقاقير تعطي بالفم لمرة واحدة في اليوم وثبت أنها تمنع حدوث التليف.

يقول د. علاء الدين إبراهيم أستاذ الكبد بطب بنها إن هناك خطوط إرشادية لعلاج التليف مشيراً إلى أن هناك فرقاً بين أن يقال إن هناك أبحاثاً لعلاج التليف وبين القول بوجود أدوية لعلاجها وأن الأبحاث تشير إلى إمكانية علاج التليف بما توصلت إليه من عقاقير موضحاً أن هذه العقاقير مازالت تجرب على حيوانات التجارب مشدداً على عدم التلاعب بالأدوية وعدم استخدام أي عقار غير مرخص من وزارة الصحة.

إمكانية العلاج

يقول د. أوماتا رئيس قسم الكبد بجامعة طوكيو - إن 75 ٪ من مرضي الكبد في العالم يوجدون في المنطقتين الآسيوية والعربية مشيراً إلى أهمية هذا المؤتمر في تركيزه على الجديد في مجال أبحاث التليف وكيفية منع حدوثه إما تم علاجه مبكراً

ويضيف: أن أكثر الأمراض الفيروسية انتشاراً هما فيروس "بي" و"سي" موضحاً أنه يقوم حالياً بأبحاث لعلاج المرضى ومنع حدوث التليف، مؤكداً أن الوقت قد حان الآن من خلال الدلائل التي توصل إليها لإيجاد علاج للفيروس

"بي" وتقليل خطورته على المرضى. وأوماتا أن أبحاثه الأولية تشير إلى تحسن حالة الكبد المتليف بالأدوية الجديدة التي تم اكتشافها بل وإمكانية بل وعودته لحالة أقرب إلى حالته الطبيعية موضحاً أن تليف الكبد يشبه التقدم في السن أي يسير إلى الأمام ولكن الأبحاث الجديدة أعطت رسالة أمل بإمكانية تحسن حالة الكبد بمرور السنوات ومطالباً الحكومة في مصر بدعم علاج فيروس "بي" لمنع المضاعفات مستقبلاً.

تقول د. نانسى لينج أستاذة قسم الكبد بجامعة هونغ كونج إن هناك الجديد دائماً في مجال التشخيص والعلاج لفيروس "بي" و"سي" وإن المستقبل مبشر بوجود علاج لأمراض الكبد الفيروسية مشيرة إلى أنه منذ عدة سنوات كان هناك عقار واحد لعلاج فيروس "بي" وأنه يوجد حالياً أكثر من ستة أدوية بعضها فعال للغاية وفي المستقبل ستكون هناك أدوية أكثر فاعلية. مشددة على ضرورة إجراء تحاليل مبكرة لأي حالة اشتباه لعدم شعور المريض بمضاعفات الفيروسين إلا في حالتها المتأخرة وإن العلاج المبكر للحالة نتاجه أفضل بكثير.

وتؤكد د. نانسى وجود علاج للفيروس "بي" حالياً عبارة عن أقراص تؤخذ بالفم تحت إشراف طبيب متخصص بجرعة يومية قرص واحد.

مشيرة إلى أن عمليات زرع الكبد أصبحت متقدمة علمياً لكن المشكلة في احتياج جميعات حقوق الإنسان حول الحصول على أكباد المجرمين المحكوم عليهم بالإعدام لذا تشجع كل دولة على أن يكون برنامجها الخاص لزراعة الكبد مشيرة إلى أن بلادها لها برنامجها الخاص بمنع المرضى من السفر إلى أي دولة أخرى ومشددة على أن أفضل طريقة للعلاج من أمراض الكبد الفيروسية هي الوقاية ومنع حدوث المرض.

أسباب رائحة الفم الكريهة عند الأطفال

بالرغم من أننا ندرك تماماً سبب مشكلة رائحة الفم الكريهة بين البالغين، إلا أننا أحياناً لا نستطيع فهم وجودها عندما يتعلق الأمر بالأطفال. فما هي أسباب رائحة الفم الكريهة عند الأطفال وكيف نعالجها؟

هذه العوامل العادية التي تسبب المشكلة عند البالغين. هذه يتضمن جفاف الفم، الذي يخلق بيئة باعثة لازدهار البكتيريا. مع استثناء أسباب مثل مضغ التبغ أو الكحول! يمكن أن يكون الأطفال أيضاً عرضة للأمراض التي تؤثر على غدة اللعاب، والتهابات الجهاز التنفسي أو إصابات الفم والحنجرة.

قطرة الأنف تعتبر مشكلة معينة في الأطفال والتي يمكن أن تسبب رائحة الفم الكريهة. البكتيريا تسبب النفس الكريه الذي يبدأ على ظهر اللسان، وهذه بالضبط حيث تتركز القطرة الأنفية. إن القطرة الأنفية نفسها تتكون من مركب كيميائي يعمل كوقود للبكتيريا. حيث يحتوي بروتينا مكونا من الأحماض الأمينية التي تتحطم لتشكل سلفات هيدروجين وروائح أخرى. يمكن التخلص من رائحة الفم الكريهة باستعمال اللبزر. الآن أصبحت تعرف أسباب رائحة الفم الكريهة، حان الآن وقت اختيار الطريقة المناسبة لعلاجها.

قد يكون هناك أسباب معينة لمشكلة رائحة الفم الكريهة عند الأطفال. فهناك عدة عوامل تؤثر على إنتاج رائحة الفم الكريهة، ومن المحتمل أن يوجد بعضها بشكل خاص في الأطفال.

اعتماداً على عمر الطفل، يمكن أن يضع الأطفال عادة أشياء في أنوفهم، التي قد تحترق وتؤدي إلى رائحة الفم الكريهة. ليس غريباً على الأطفال سن أجسام صغيرة في أفواههم وأنوفهم. إذا كان هنا شك في هذا، فمن الأفضل أن تسمحي للطبيب بتقصي الأمر وإزالة الجسم الغريب. قد يكون هناك مؤشر على هذا من خلال خروج سائل ما من الأنف.

من الضروري أن تفرسي في الأطفال عادة النظافة الشخصية. يجب دائماً أن تشجعي الأطفال على الحفاظ على المعايير الأعلى للنظافة الفموية، لأنها عادة سيجملونها معهم خلال حياتهم.

في حالة رائحة الفم الكريهة المزمنة، لا يجب أن تهمل

ضغط الدم لدى الأزواج السعداء أقل منه عند العزاب



الصحة الفريدة للزوج. وأضافت "ليس الأزواج فقط هو الذي يفيد الصحة.. الأكثر إفادة للصحى أن يكون هذا الزوج الذي تدعمه الأبحاث الخاصة برعاية العزاب.

وهول هذه الدراسة مركز دراسات الأسرة بجامعة بريجهام يانج ومؤسسة أنتوني مارشيوني التي تدعم الأبحاث الخاصة برعاية العزاب.

وقالت هولت-لونستاد إن خطوطها القادمة هي إخضاع الأزواج والزوجات المترددين على مكاتب الاستشارات الزوجية للدراسة لمعرفة ما إذا كان التحسن في حياتهم الزوجية يترجم إلى صحة أفضل.

في حالة رائحة الفم الكريهة المزمنة، لا يجب أن تهملي الزوج حقاً أمر بحكمه القلب... فقد أظهرت دراسة أمريكية أن ضغط الدم لدى الأزواج السعداء أقل من العزاب.

وتوصلت الأستاذة الجامعية جوليان هولت-لونستاد من جامعة بريجهام يانج إلى أن ضغط الدم لدى الرجال والنساء السعداء في زواجهم كان أقل بفارق أربع نقاط مقارنة بعزاب بالغين يلقون الدعم من الأصدقاء والأقارب.

وفوجئت هولت-لونستاد وزملاؤها عندما اكتشفوا أن وجود شبكة من الأصدقاء الوثيقين لم يترجم إلى تحسن في ضغط الدم لدى العزاب أو الأشخاص غير السعداء في حياتهم الزوجية. وقالت هولت-لونستاد التي ستنشر نتائج دراستها الختصاصي (Annals of Behavioral Medicine) الطبية "يبدو أن هناك بعض الفوائد

الجديد في الطب

فرشاة أسنان تعمل بالموجات فوق الصوتية

تمكن علماء أمريكيون من تطوير فرشاة أسنان تعمل بالموجات فوق الصوتية، تقوم بإزالة طبقة الجير «البلاك» التي قد تتواجد فوق الأسنان.

وتتميز الفرشاة الجديدة والتي أطلق عليها اسم «التريو» بقدرتها على توليد اهتزازات، بواسطة الموجات فوق الصوتية، تعمل على تحريك فقاعات الماء بتردد عال يبلغ 20 ألف رقيقة من الماء فوق سطح السن تقوم بتنظيف مادة الجير بكفاءة.

وطبقاً لما ورد بجريدة «الخليج الإماراتية»، أوضح العلماء أن هذه الفرشاة أفضل من العادية، لأنها تعمل على إزالة الجير بكفاءة مع المحافظة على صحة اللثة.



لعبة تساعد الأطفال على مقاومة السرطان

بيكين: طرحت إحدى الشركات الصينية في الأسواق لعبة إلكترونية جديدة، تساعد الأطفال المصابين بالسرطان على التحكم في مرضهم نفسياً وجسدياً.

وأشارت الشركة إلى أن اللعبة التي تحمل اسم «ري ميشن» وقامت بتطويرها مؤسسة هوب لاب غير الهادفة للربح، تدور حول أشخاص مصابين بالمرض السرطان يتمكن خلالها اللاعبون من القيام بعلاجهم عبر تدمير الخلايا السرطانية. وذلك باستخدام التحكم في إنسان إلى متناهي الصغر.

وطبقاً لما ورد بجريدة «الأهرام»، أوضحت الشركة أن الأطفال المصابين بالسرطان والذين مارسوا تلك اللعبة أصبحوا أكثر اقبالاً على تناول الدواء والخضوع للعلاج، وابتاعوا أكثر تفهماً



طريقة جديدة لخفض الوزن باستخدام المحمول

ابتكر اليابانيون طريقة جديدة لاحتساب السعرات الحرارية في وجباتهم الغذائية، وذلك في ظل تصاعد المخاوف من السمنة، من خلال تصوير وجباتهم بكاميرا المحمول وإرسالها إلى اختصاصي تغذية يقوم بتحليلها وتزويدهم بالنصائح والإرشادات اللازمة.

وأشارت شركات التأمين الصحي في ولاية أوساكا غربي اليابان إلى أن هذه الخدمة شارك فيها خلال العام الأول نحو مئة مريض من مرضى القلب، جاءت بعدهم مشاركة مرضى السكري والمصابين بالسمنة المفرطة.

وطبقاً لما ورد «بجريدة الرياض»، أوضح ساتومي أونيشي المسئول بولاية أوساكا، أن السمنة المفرطة بدأت تنتشر في أوساط اليابانيين وخاصة الرجال منهم ممن هم في العشرينات أو الثلاثينات من العمر.



السمسم يؤخر الشيخوخة



وتنظف الشرايين من الكوليسترول، كما أنه يقلل من أعراض سن اليأس.

أكد بحث ياباني أن السمسم يزيد من الطاقة التي تحارب الشيخوخة وتم تجربة ذلك على تأثير السمسم على شيخوخة اثنين من فئران التجارب. وطبقاً لنتائج الأبحاث أن التغذية لمدة طويلة على السمسم تعوق تقدم ظهور الشيخوخة، وفقاً للصحيحة

والفيتامينات التي تلين المعدة وتنشط القلب