

طرق بسيطة لإعداد الطفل للنوم

2. إذا كان الطفل مشاكسا ولا يريد الذهاب للنوم، قومي بتدليك يديه، التدليك يهدئ الأطفال ويساعدهم على الاسترخاء. هناك العديد من الكتب العظيمة في المكتبات التي تعلمك كيف تدلك طفلك.

3. حاولي الحفاظ على ساعات النوم والاستيقاظ، هذا سيجعل الساعة البيولوجية للطفل تعمل بشكل طبيعي مما يقلل من فترات القلق والأرق التي يختبرها الطفل.

النصائح والتحذيرات:

• بعض الأطفال يفضلون الضجيج على الهدوء عند النوم، اتركي المذياع أو التلفاز يعمل لحين أن يغفو الطفل.

• مهما كان عمر الطفل، يجب أن يكون هناك مساواة في التعامل، على الجميع الذهاب إلى النوم في ساعة محددة دون استثناءات.

بالمناسبة، الأطفال مثل الاسفنج، أنت تعلمهم كيف يكونون منتظمين أو غير منتظمين، وأي طقس عائلي أو روتين يمكن أن يثبت في ذهن الطفل ويقتدي به حتى يصبح بالغا، لذا لا تلم الطفل إذا لم يتقبل فكرة النوم المبكر، لأنك من علمه أن السهر أمر مقبول.

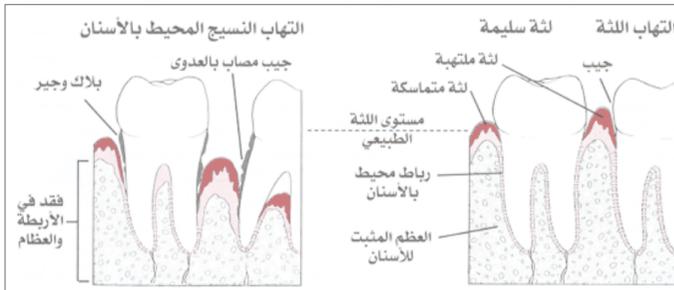
على أية حال، هذه التقنية يمكن أن تساعد الطفل على النوم الهانئ دون مشاكل.

1. يجب أن يتم وضع طفلك في السرير ضمن روتين محدد. كل ليلة ضعي طفلك في السرير بنفس الطريقة. "حب" الأطفال الطقوس لأنها تجعلهم يشعرون بالراحة والأمان. على سبيل المثال، يمكنك أن تجمعي الكفيل، تقرئي له قصة، وبعد ذلك تهزيه لمدة بض دقائق. الطريقة الأخرى هي إطعام الطفل وجبة خفيفة، اللعب معه، ثم وضع دمية موسيقية له ووضعه في السرير لينام.



الطب والحياة

التكاهب اللثة والتكاهب النسيج المحيط بالأسنان



يعد التهاب اللثة gingivitis أو Oulitis (ulitis) مقدمة لحدوث التهاب النسيج المحيط بالأسنان، والذي يشيع تسميته بأمراض اللثة. فالتهاب النسيج المحيط بالأسنان هو عبارة عن تدمير العظم والارتباط التي تدعم أسنانك. أمراض اللثة هي أكثر الأسباب شيوعاً التي تؤدي إلى فقدان الأسنان بعد سن البلوغ. والمصطلح الإنجليزي الذي يعني "التهاب النسيج المحيط بالأسنان" مشتق من الكلمة الإغريقية التي تعني "ما حول الأسنان"، وهو يشير إلى الجزء التي تدعم الأسنان وتثبتها، وتشمل العمد العظمي الذي تنغرس فيه السن والمادة المليئة بالكولاجين والمسام بالارتباط المحيط بالأسنان والذي يربط بين جذر السن والعظم.

إن السبب الرئيسي لتهاب اللثة والنسيج المحيط بالأسنان هو وجود طبقة البلاك التي تتكون من البكتيريا وغيرها من الكائنات الدقيقة، وتقوم تلك الكائنات بإفراز سموم تعمل على تدمير هذا الارتباط شيئاً فشيئاً، ونتيجة لذلك تصاب اللثة بالتهاب وتنحسر عن الأسنان، فيخلق ذلك جيئاً يختزن المزيد من البلاك، وبمرور الوقت، تستطيع السموم تدمير اللثة والطبقة الخارجية لجذور الأسنان وأخيراً العظم.

إن تقدم عملية التهاب النسيج المحيط بالأسنان لا يتوقف وحسب وإنما يتوقف أيضاً على رد فعل جهازك المناعي تجاهها، والوقاية، والتي تتضمن الانتظام في استحصال فرشاة الأسنان والتنظيف بالخيط، والتهاب لطيب الأسنان لتنظيف طبقة البلاك والجير على يديه حتى تقلل بقدر الإمكان من تراكم البكتيريا على أسطح الأسنان، وهي أفضل أسلوب لاتقاء هذه الأمراض.

أعراض التهاب اللثة:

ان المراحل الأولى لتهاب اللثة قد لا تسبب أي أعراض أو قد لا تحدث سوى تغيرات غير محسوسة في مظهر لثتك، غير أن أعراض التهاب اللثة المتقدم تكون واضحة، وتكون اللثة:

متورمة. حمراء قانية. مؤلمة. نازقة لأقل لمسح مع أنفاس ذات رائحة كريهة.

وقد يبدأ التهاب اللثة نتيجة لـ: مفعول التغير في مستويات الهرمونات (نتيجة الحمل، أو البلوغ، أو الدورات الشهرية، أو سن انقطاع الطمث أو تناول حبوب منع الحمل). أو بفعل مضادات الحساسية التي تقلل من مستويات الغاب وتدمر المنظومة البيئية للبكتيريا بداخل

استشارات صحية



الاضطرابات الهضمية

أعاني من غازات واضطرابات بالمعدة.. فما العلاج المناسب؟

إن عسر الهضم كلمة تشير إلى بعض الاضطرابات الهضمية، من الإحساس بالشبع بسرعة، والامتلاء والانتفاخ والتجشؤ، مع بعض الآلام في منطقة المعدة، وقد تترافق مع الإحساس بالحوضة وفقدان الشهية، وهناك أسباب عديدة لهذه، فقد يكون السبب الأكثر من الأطعمة وإدخال الطعام على الطعام، وتناول الطعام قبل النوم، وأحياناً قد يكون السبب التهاباً في جذور الأسنان، أما في التسوية فإن الطبيب يقوم بتعقيم سطح الجذر وجعله أملس،

غير أنه بمجرد تكون جيوب عميقة، قد يعجز الطبيب عن تنظيف الجيب إلى العمق الكافي لإزالة تراكم البلاك، وقد يتطلب الأمر إجراء جراحة لتبويب. وأشهر عملية في هذا الصدد تتضمن قطع اللثة على كل من جانبي السن ثم جف حاشية الغشاء المخاطي للثة Flat الناتجة إلى أسفل بهدف كشف جذور الأسنان والعظم الذي يغطيها في موضعها، ويتم بعد ذلك تنظيف الجذر وإزالة أي مادة صلبة يتسوس، وقد يحتاج الأمر إلى إعادة تشكيل العظم، وعندما يصير بطح الجذر نظيفاً وأملساً يتم إعادة خياطة الحاشية في موضعها الأصلي من جديد حتى تتشكل إجابة سليمة حول السن، وبعد الجراحة يطعم الطبيب ضامده من مادة واقية حول الأسنان والثة لمدة تتراوح بين 7 إلى 10 أيام حتى يلتئم الجرح، ينبغي عليك أن تكون حريصاً أشد الحرص على تنظيف أسنانك بالفرشاة والخيط حتى تتجنب الانتكاسة، ويجب زيارة الطبيب بانتظام لمراقبة تطور الحالة.

كيف تعالجين الإمساك بطريقة طبيعية

3. يمكن للإمساك الحاد والمزمن أن ينتهي من خلال اتباع عادات الغذاء الحكيمة والانتباه الثابت إلى حركات الأمعاء. لا يستطيع مرضى الإمساك إنجاز انتظام غذائي دون التزود ببرنامج ابتدائي حول الغذاء الصحي. وينصح الأطباء بإجراء عملية تنظيف للأمعاء قبل البدء في برنامج التغذية الصحية. وهذا يحتاج إلى مراجعة طبيب مختص لمعرفة الأسباب التي أدت إلى الإمساك الحاد والمزمن، ثم اختيار النظام الغذائي الأمثل للتعامل مع المشكلة.

النصائح والتحذيرات العامة:

- حاولي تفادي استعمال المسهلات، والزيت والمحفزات الأخرى، كل هذه عديمة الفائدة في معالجة الإمساك. المسهلات تحاول تحفيز وإفناء حركات الأمعاء، لكن بدلاً من ذلك، تسبب ارتخاء العضلات واعتمادها على مثل هذه المحفزات. علاوة على ذلك، المسهلات التي تحتوي على الألياف عالية، بدون معادن أو فيتامين، ستخلق أعراض خطيرة بالمعدة والأمعاء.
- الإمساك ليس مرضاً خاصاً بالقولون أو الأمعاء، لكن بالأحرى بالنظام الهضمي. سبب الإمساك يمكن أن يكون في ثلاثتك وفي طبخك، وليس في جسمك.

لا بد أنك سمعت عن الإمساك، أنه حالة صحية طارئة تنتج لعدم تناول الماء، وأسباب أهمها عدم تناول الماء، والألياف والإكثار من الدهون والزيت والمشروبات التي لا تساعد على الهضم، ويمكن أن يصاب أي شخص بالإمساك وخصوصاً الأطفال والكبار في السن، ولكن قبل أن تتكري في تناول دواء لعلاج الإمساك، لا تجربى هذه الطرق الطبيعية وتخلصين من ألم الإمساك المزعج.

الخطوات:

1. قومي بنقع 4 حبات من البرقوق الأسود المجفف، و4 حبات من التين المجفف، ثم 2 حبة مشمش مجفف في كوبين من الماء مع ملعقتي عسل.
2. أعصري 3 حبات من الليمون واضيفيها للخليط وبعد ذلك أضيفي أيضاً للمزيج. اسمحي للفاكهة بالتقع طوال الليل. العصور الناتج عن هذه النماذج ويجب أن يشرب كثيراً خلال اليوم للحصول على نتائج رائعة.
2. يعتبر النشاط البدني خطوة أساسية في مكافحة الإمساك. المشي، لعب البولينغ، والسباحة من النشاطات الهامة التي تكافح الإمساك. كذلك الرياضة السويدية التي تعتمد على ثني الركبة وحركات العضلات.

العلاج بالحجارة الساخنة والتدليك

التدليك بالأحجار الساخنة جزء من التدليك العلاجي، وتستعمل فيها الأحجار الساخنة الناعمة. يتم اختيار كل مجموعة أحجار من البازلت من مصادر في المكسيك وتشيلي وبيرو، وبعد تنظيفها تصنف بالاستناد إلى الحجم واللون. أما البازلت، فهو صخرة بركانية سوداء تمتص وتحتفظ بالحرارة بشكل جيد. استعمل العلاج بالأحجار البركانية في العديد من الثقافات المختلفة لعدة سنوات. كما استعمل المعالجون الصخور من قيعان الأنهار ودفنوها

أما في الفحم الحجري الحار أو الماء الحار. التوصيل الحراري في الأحجار الدافئة يجلب تغييرات موضوعية وشاملة في الجسم، وتؤثر على مراكز الطاقة لموازنة العقل والجسم. هناك العديد من منافع الأحجار الساخنة وهي مفيدة للعضلات العميقة واسترخاء الأنسجة، والألم.

هذه المعالجة ستأخذك إلى إحساس عميق بالاسترخاء. اسمح لكل توترك بالتلاشي مع تدليك الأحجار البركانية على جسمك. هذا وتستعمل الأحجار الساخنة في علاجات تتضمن Reflexologists, aromather

المرزوماتيزم، وألم الظهر، والأرق. كما يساعد أيضاً في تحسين الدورة الدموية ويمكن أن يساعد على تقليل الإجهاد والقلق والتوتر والكآبة.

تساعد تقنيات التدليك بالأحجار الساخنة على إنتاج الطاقة التي تساعد على توجيه تدفق حيوي إلى المناطق المملقة. يتجاوز علاج الحجارة الساخنة التجربة الطبيعية للتدليك المثالي ويدخل أبعاد أعمق من الاسترخاء وصحة وحالة.

قد يكون التدليك بالحجارة أكثر مناسبة لأولئك الأفراد الذي يفضلون التدليك الخفيف، لكن العميق الذي يصل إلى العضلات.

من التهاب اللثة. المحيط بالأسنان، والهدف من العلاج هو منع تقدم المرض. إن كحت الجير وتسوية سطوح الجذور عادة ما يكونان من أوائل الوسائل في علاج التهاب ما حول الأسنان. ففي كحت لجير تتم إزالة الرواسب المتكسبة من فوق جذور الأسنان، أما في التسوية فإن الطبيب يقوم بتعقيم سطح الجذر وجعله أملس،

وهو مرض يظهر في سن المراهقة ويصيب الضرس الأول والقواطع. التهاب النسيج المحيط بالأسنان الحاد المسميت للخلايا Acute Necrotizing Periodontitis: ويسمى أيضاً فم الإخاديد وهو عبارة عن عدوى بكتيرية تصيب اللثة.

خيارات العلاج: يقوم طبيب الأسنان بعلاج التهاب اللثة بإزالة تراكم البلاك والجير باستخدام إحدى الآات الأسنان في عملية تسمى "كحت الجير"، ثم يتم بعد ذلك لتبويب الأسنان.

الإشكال الأقل شيوعاً من امراض اللثة: التهاب النسيج المحيط بالأسنان الشبيبة Juvenile Periodontitis:

دوالي المريء Esophageal

هي أوردة منتفخة في بطانة جدر الجزء السفلي من المريء، وقد تنفجر وتسبب نزيفاً خطراً. يتسبب انتفاخ الأوردة عن حال زيادة في الضغط (تسمى ارتفاع ضغط الدم البابي) في الوريد البابي، وهو وعاء دموي (وريد) ينقل الدم المريء من المعدة والأمعاء إلى الكبد.

تنسب حالة ضغط الدم البابي المرتفع عن تليف الكبد، هذا ذلك على الوريد البابي وروافده الوريدية إذا يرتفع الضغط بها جميعاً.

تشمل أعراض تلك الحالة ما يسمى البراز الأسود (وهو عَرَض ينح عن حالات النزيف من الجزء العلوي من القناة الهضمية إذا يتغير لون الدم عند تعرضه للعصارات الهاضمة ويتحول لونه إلى اللون الأسود)، ويوجد عَرَض آخر مهم لدوالي المريء هو قيء الدم.

في السنوات الأخيرة تم الكشف عن استخدام علاجات معينة يمكن أن يخفف ضغط الدم البابي المرتفع، وبالتالي يقلل احتمال النزيف من دوالي المريء، وتشمل هذه العلاجات الاستخدام اليومي المنتظم للعقاقير من معوقات وحاصرات بيتا والنتيرات.

إذا انفجر أحد تلك الأوردة المنتفخة، فإن هذه تعد من حالات الطوارئ الطبية. قد يحتاج المريض إلى نقل دم لاستعادة حجم الدم الطبيعي وبالتالي ضغط الدم الطبيعي ومعدل دقات القلب الطبيعي وكذلك استعادة عدد خلايا الدم الطبيعي، يكون المريض في حاجة لعلاج إذا لم يتوقف النزيف من تلقاء نفسه.

نصف عدد جميع نوبات النزيف من دوالي المريء يتحسن من تلقاء نفسه، رغم أن خطر حدوث الانتكاة يكون غالباً. بالنسبة للأشخاص الذين يحتاجون إلى علاج يمكن إعطاء عقاقير في الوريد تجعل الأوردة المنتفخة تضيق وتقلل الضغط في الوريد البابي والأوردة المريئية.

إذا فشلت هذه الأدوية في إيقاف النزيف يمكن إدخال سلك رفيع ومعه بالون متصل به ويتم توجيهه من خلال الفم إلى المريء والمعدة، ثم يتم نفخ البالون ليضغط على جدر الأوردة المنتفخة عند أسفل المريء فيتوقف النزيف.

يوجد علاج آخر يسمى العلاج التصلبي عن طريق المنظار الداخلي، ويشمل حقن محلول في داخل الأوردة المريئية المنتفخة مما يجعلها تنكمش، هذه الطريقة فعالة في 90% من الحالات ولكن يمكن أن تسبب قرحاً في المريء أو مزيداً من النزيف أو تضيق الفتحة المريئية.

الربط عن طريق المنظار الداخلي تقنية أحدث يتم فيها ربط الأوردة المنتفخة بأربطة مطاطية مرنة، هذه الطريقة أكثر سلامة من العلاج التصلبي ولها نفس الفعالية.

الشقيقة (ألم نصف الرأس)

تعريفها: هي صاع حاد متكرر ويصيب جهة واحدة من الرأس بالرغم من أنه مزعج كثيراً إلا أنه لا يعد من الأمراض الخطيرة.

أسبابها:

- 1- الهرموم والمشاكل والأحزان
- 2- بعض أنواع الروائح
- 3- بعض أنواع الإشعاعات الضوئية.
- 4- الأوجاع
- 5- الشوكولاته.

أعراضها:

- 1- غثيان وقيح بالقيء.
- 2- ألم شديد في جهة واحدة من الرأس.
- 3- ألم في البطن.
- 4- إصفرار في لون جلد المصاب.
- 5- التقيؤ.

العلاج الطبي:

- 1-1- الإبتعاد عن مسببات المذكورة أعلاه.
- 2-2- دواء البراستامول للأطفال.
- 3-3- مسكنات وأدوية خاصة للنوبات يصفاها فقط الطبيب للكبار.

العلاج البديل (مواقع علاج طبي)

- 1- نقع الزعتر ثم وضه 10 غرامات منه مع 200 غرام من الماء وعلقيها معاً وشربه (3 مرات يومياً).
- 2- نحضر أوراق العكوب ونأخذ مقادير ملعقة ونغليها مع كأس من الماء ونشربه (3 مرات يومياً).

المنظومة البيئية للبكتيريا بداخل

المنظومة البيئية للبكتيريا بداخل

الجديد في الطب

حشو الأسنان بمركببات الفضة خطر على الدماغ

أفاد باحثون بأن استخدام المركبات من الفضة لحشو الأسنان المتسوسة لدى الأطفال والنساء الحوامل تسبب أضراراً خطيرة على الدماغ.

وأشارت إدارة الأغذية والأدوية الأمريكية، إلى أن تلك المركبات الفضية تحتوي على نسبة كبيرة من مادة الزئبق والتي بدورها تضر بدماغ الأطفال والأجنة بحسب البحوث الطبية.

ومن جانبه، أوضح مايكل برنر مدير أحد المعاهد المتخصصة، أنه يجب الاستغناء عن هذه التقنية التي عفى عليها الزمن والشروع في استخدام وسائل أخرى أكثر عملية لرعاية الأسنان.

دواء فعال يقلل غازات البطن

طرحت شركة كاربون فيجيتال دواءً جديداً يدعى "Trio Carbone Plus" أثبتت قدرته على إزالة هذه الغازات من الأمعاء، وهو مركب من مواد عشبية طبيعية.

وأشار الباحثون إلى أن هناك أيضاً مجموعة واسعة من النباتات عند العطارين قادرة على وقف الغازات التي تزيد عن المعدل الطبيعي مثل اليانسون والحبة السوداء "البركة" والحلبة والقرنفة ومجموعة الشمر والكومن والزعرور وكذلك البصل والثوم.

وهناك طرق أخرى لتفادي إزعاج الغازات تتمثل في تدليك البطن بخفة وبحركة دائرية، الأمر الذي يفيد لتحليل الرياح وتخفيف حدتها إلى حد ما، وتستخدم هذه الطريقة في حالة عدم توفر العلاج.

استراليا تطور لقاحاً بشرياً لأنفلونزا الطيور

وأشارت روكسون إلى أنه قد تم منح أول لقاح استرالي الصنع لحماية البشر من أوبئة أنفلونزا الطيور المستقبلية الموافقة على استخدامه وذلك بالطبع حال وجود حالات مصابة بأنفلونزا الطيور.

وأوضحت روكسون أن اللقاح الذي طورته مختبرات الكومونولث للامصال سيمحق البشر من فيروس "اتش 5 ان 1" لأنفلونزا الطيور المسؤول عن تفشي أنفلونزا الطيور في آسيا والشرق الأوسط وأوروبا وأفريقيا.

يذكر أنه قد تم توفير أكثر من 160 مليون دولار في الميزانية الفيدرالية هذا العام لسد النقص في مخزون اللقاح في استراليا.

ما هي الحصبة؟

- الحصبة هي مرض فيروسي معدى يصيب الأطفال، ويصيب لهم مرض المضاعفات التي تكون خطيرة في بعض الأحيان.

الأعراض: ترتفع درجة حرارة الطفل المصاب بالحصبة لمدة ثلاثة أيام يعاني فيها من زكام شديد وسعال جاف وحمى وقران بالعينين، وعند نهاية اليوم الثالث تظهر بقع بيضاء داخل الفم تشبه ذرات الملح، وفي اليومين الرابع والخامس يظهر طفح جلدي أحمر اللون يبدأ خلف الأذنين ثم ينتشر على الوجه، ثم الجذع، وأخيراً يغطي سائر الجسد.

يبدأ الطفح الجلدي بالتلاشي في اليوم السادس من بداية المرض، ويتمثل الطفل للشفاء بعد مرور أسبوعٍ تقريباً.

طريقة العدوى: تعتبر الحصبة من الأمراض الفيروسية شديدة العدوى وينتقل من شخص لآخر عن طريق العطاس والسعال و التماس المباشر مع الشخص المريض.

يكون الطفل معدياً قبل ظهور الطفح بخمسة أيام و لمدة خمسة أيام أخرى بعد ظهوره.

يُمنع الطفل من الذهاب إلى المدرسة إن ان تصاب للشفاء أو لمدة أسبوعٍ من ظهور الطفح الجلدي.

إما فترة الحضانة فتتمد من عشرة إلى خمسة عشر يوماً.