



أنفلونزا الخنازير تنتشر بين الصغار وتفتك بالكبار

واتضح أن احتمال الإصابة بالفيروس يتدنى بنسبة 35% لدى الذين تلقوا اللقاح ضد الأنفلونزا الموسمية في السنوات السابقة إلا أن هذه المعطيات لا تزال موضوع جدل. ويشير العلماء إلى أن «بعض الباحثين يعتمدون على البيانات التي تملكها الآن ويقولون إن هذا الفيروس لن يشكل وباء شبيهاً بالأوبئة التي عرفها القرن العشرين. لكنهم أضافوا «قد يكون الفيروس أقل فتكاً مما اعتقدنا إلا أنه لا يزال موجوداً ولا يزال يتطور.. إذا الخطر لا يزال محققاً».

هذه المعلومات التي نشرت على موقع «دي لانست» الإلكتروني. وتتراوح أعمار 56% من المصابين بالفيروس بين عشر سنوات و39 سنة. أما نسبة المصابين به من المسنين فكانت متدنية جداً ويرجح أن يكون ذلك عائداً إلى المناعة التي اكتسبها هذه الشريحة بسبب تعرضها للفيروس مشابه جدلاً ل«أنش1» في ماضي. إلا أن نسبة الوفيات من جراء الإصابة بالفيروس كانت 3.10% لدى المسنين فيما بلغت 7.5% لدى الفئة العمرية بين 60 و69 سنة ولم تتعد الـ9.0% لدى الفئة العمرية بين 20 و29 سنة.

باريس / منوعات : أفادت معلومات جديدة عن الفيروس «أنش1» مصدرها المكسيك حيث ظهر للمرة الأولى، أن صغار السن هم الأكثر عرضة للإصابة بالمرض فيما الأكبر سناً أكثر عرضة للموت بسببه. وقام فريق من علماء الأوبئة بقيادة فيكتور بورخا ابورتو من المعهد المكسيكي للأمن القومي بدراسة ملفات 63479 شخصاً راجعوا المراكز الطبية لدى ظهور الأعراض عليهم. إلا أن التحاليل المخبرية أظهرت أن 11% منهم أي 6945 شخصاً مصابون فعلاً بالفيروس «أنش1» حسب



إشراف: إدارة المنوعات

أنت تسأل ونحن نجيب

إعداد / د. أميمة



أنا حامل الشهر الثاني وأعاني من خراج في الأسنان ولا أدري هل خلع الضرس أو سحب العصب مناسب لي في هذه الفترة؟ كما أرجو وصف مضاد حيوي مناسب لي، وأريد أن أعرف هل استعمال البنج الموضعي يضر الحمل في هذه الفترة؟ مع العلم أنني استعملته مرتين فقط.

معجبة المحي / الصانع

الإجابة

- بداية أحب أن أوضح أن هنالك نوعين من الخراج وهما:
1- خراج اللثة: ويكون علاجه بالكحت للتخلص منه نهائياً، يليه تناول مضاد حيوي لمدة يحددها الطبيب المختص تبعاً لكل حالة، وبالنسبة لحالتك فإن المضاد الحيوي الأنسب يكون أحد منتجات «الأميسيللين»: لأنه آمن جداً للسيدات الحوامل، ولا يؤثر نهائياً على الجنين.
2- خراج الجذور: ويكون علاجه من خلال جلسات متعددة لعلاج الجذور مع طبيب متخصص، يصاحبها تناول المضاد الحيوي السابق ذكره، وينبغي إجراء أشعة على الضرس المصاب لمعرفة نوع الخراج، ويكون استخدام الأشعة قبل أضييق الحدود، حيث يقوم الطبيب المختص بطلب أشعة قبل البدء في العمل وبعد الانتهاء منه للتأكد من سلامة الضرس وعدم معاودة الإصابة مرة أخرى. لا تقلقي قد يتطلب الأمر خلع الضرس مباشرة من دون عمل علاج للجذور في حالات معينة، منها:

- إذا تحول هذا الخراج إلى جيب (Cyst).
- إذا كان شكل الجذر نفسه غير قابل للعلاج، كأن يكون قصيراً أو مثنيًا.
- في الحالات المتقدمة من التسوس، كأن يصل التسوس إلى الجذر نفسه، ويصبح الباقي من الضرس لا يسمح بعلاج الجذر أصلاً.
- أن يكون الضرس نفسه أصبح غير ثابت (loose) بسبب تآكل الأربطة التي حوله نتيجة إهمال العلاج لفترة طويلة، فيتوقع سقوط الضرس بعد علاج الجذور.
أما بالنسبة لاستخدام البنج الموضعي، فاستخدامه آمن إلى حد معين يحدده الطبيب، ويكون حوالي 10 أمبولات خلال رحلة العلاج كلها، أي بمعدل أمبولتين في الجلسة الواحدة، وأحب أن أوضح لك أختي الكريمة أن العلاج سيتطلب فترة طويلة قد تصل إلى شهرين، لذا يجب عليك عزيزتي التحلي بالصبر الجميل حتى انتهاء مدة العلاج.

لدي طفل عمره خمسة أشهر ونصف الشهر، ودائمًا يعاني ألماً في الأذن ويقوم بحك أذنيه، ووصف لنا الطبيب (أوتو كالم) نقط للأذن ولم يحدث أي نتيجة. فأرجو من سيادتكم التكرم بأن تصفوا لي دواء للأذن كي يقضي على الفطير داخل الأذن، حيث إن ابني ليس لديه أي شيء، سوى أنه يوجد لديه ظهور (سنة) صغيرة جداً في اللثة أسفل الفم.

احمد محمد / عدن

الإجابة

- حالة طفلك كما وصفتها لا تمكننا من وضع أيدينا على التشخيص السليم للحالة، ولكن أغلب الظن أن ما يعاني منه طفلك هو مجرد عارض يحدث نتيجة طريقة الرضاعة الخاطئة، فعندما ترضع الأم طفلها وهو مستلق تنزل قطرات من اللبن خلال (قناة إستاكيوس) بالأذن حتى تصل إلى الأذن الوسطى، فتجعل الطفل يشعر بحكة في أذنه نتيجة دخول سائل في الأذن، وخاصة إذا كانت الرضاعة صناعية؛ لذا لا بد أن تحرص الأم على أن يكون الطفل في وضع نصف نائم أثناء الرضاعة.

ولا بد من التأكيد عزيزي على أن (أوتو كالم) ليس علاجاً على الإطلاق لحالة طفلك، وكذلك من الصعب أن تكون هذه الحكة من جراء دخول ماء في أذن الطفل، وذلك لصعوبة دخول الماء لأذنه في هذه السن. أما عن علاقة ذلك بنمو الأسنان لدى طفلك، فمن المحتمل وجود علاقة -بل وارتباط وثيق- إذا كانت ضروساً وليست أسنناً؛ وذلك لقرب الضروس من الأذن وسهولة تأثيرها عليها. وختاماً عزيزي.. ننصحك بمراجعة طبيب أنف وأذن وفحص طفلك وتحديد التشخيص السليم لحالته، وكذلك بتعديل طريقة الأم في الرضاعة، وإن شاء الله ستزول هذه الحكة ويكون طفلكم بخير إن شاء الله.

الوسواس القهري

بالحلال والحرام. الخوف من أن يكون الشخص هو السبب في مأساة خطيرة مثل حريق أو قتل، تكرار تطفل أفكار العنف أو الخوف من أن يقوم الشخص بتنفيذ فكرة عنف مثل طعن شخص أو رميه بالرصاص، الخوف غير المنطقي من التسبب في إيذاء الآخرين، مثل الخوف من أن تكون أصبت أحدهم أثناء قيادة السيارة. جميع هملات لا فائدة منها مثل الجرائد أو أشياء تم أخذها من القمامة، عدم القدرة على التخلص من شيء للاعتقاد أنه من الممكن أن تكون له فائدة في المستقبل، والخوف من أن يكون الشخص قد تخلص من شيء بالخطأ.

الحد بالجسم أو الخوف غير الطبيعي من المواد اللاسعة. الحاجة الزائدة عن اللزوم لتنسيق الأشياء والاهتمام بالمبالغ بالترتيب في الشكل الشخصي أو البيئة المحيطة والمنزل. تكرار عادات روتينية بلا سبب مثل تكرار السؤال مرة تلو أخرى أو إعادة قراءة أو كتابة كلمات أو جمل. مخاوف غير صحيحة من أن الشخص لم يقم بالشئ بطريقة صحيحة، مثل دفع مبلغ معين أو إغلاق أجهزة. تراوده أفكار محرمة أو مدسنة بشكل غير طبيعي، الخوف المبالغ فيه من الموت أو الاهتمام غير الطبيعي

باستخدام مادة السروتونين (Serotonin) ووظيفتها نقل الرسائل بين الوصلات العصبية. ومرض الوسواس القهري يتعلق بنقصان مادة السروتونين، لذلك فإن الأطباء المختصين وبعد تشخيصهم لمرض الوسواس القهري يقومون في بعض الأحيان بإعطاء المرضى أدوية تزيد من نسبة مادة السروتونين حتى يسهل العلاج النفسي ويكون أكثر فعالية بعد ذلك. من بين أهم الأعراض التي تظهر على مريض الوسواس القهري ما يلي: استحواذ فكرة الوسخ مثلاً ومخاوف بلا أساس من التقاط العدوى بمرض خطير أو الخوف المبالغ من الوسخ أو الجرائد. يظهر هذا العرض في صور أخرى مثل الاهتمام الزائد عن

هذا المرض من أكثر الأمراض التي انتشرت حولها الشائعات والمفاهيم الخاطئة فالمصابون بالوسواس القهري قد يعتقدون أن هذه الوسواس نتيجة لصعق بالشخصية أو أنها من عمل الشيطان أو الجن أو أن سببها حالة نفسية، ولكن الحقيقة ليست كذلك، وربما يتسبب هذا الاعتقاد في زيادة حدة المرض. تشير العديد من الدراسات إلى أن المرض قد يكون وراثياً ولكن لا يظهر إلا بعد وقوع الفرد تحت ضغط أو إرهاق نفسي شديد، ولقد استنتجت الأبحاث العلمية أن السبب في مرض الوسواس القهري هو خلل في انتقال الرسائل من مقدمة المخ إلى أعماقه. حيث تنتقل الرسائل بشكل طبيعي في داخل المخ

مشاكل قارورة رضاعة الأطفال

سوائل محلاة في القارورة. التأكد من احتواء المياه على الفلورايد أو سؤال الطبيب عن مصدر الفلورايد وذلك لتقوية أسنان الطفل.



اصحاب الطفل لطبيب الأسنان بصفة دورية حتى لو لم يكن يعاني من مشاكل واضحة في الأسنان.

ينشأ خطر القارورة -أو البزازة- عندما تعمل على تآكل أسنان الطفل خاصة الأمامية منها ويكون ذلك نتيجة لتكون طبقة من السكريات على الأسنان، حيث تعمل هذه الطبقة على تحفيز نمو البكتيريا والتي تعمل بدورها على إضعاف وتدمير الأسنان، وفيما يلي بعض المقترحات لمنع تآكل الأسنان مقدمة من الجمعية الأمريكية لطب الأسنان:
• تفرير أسنان الصغير بفرشاة رقيقة بعد كل وجبة أو عملية رضاعة.
• عدم ترك الطفل لينام وفي فمه قارورة تحتوي على اللبن أو المحلول أو العصير.
• ترك ببرونة في فم الطفل بين الوجبات لكي تعمل على تهدئته بدلاً من القارورة وعدم غمس الببرونة في أي سائل سكري.
• مراعاة عدم إعطاء الطفل

التعامل مع خلع الكتف



يحدث خلع الكتف عندما تخرج كرة مفصل الكتف من التجويف الخاص بها، ويحدث في حالات خلع الكتف الخطيرة أن تتأثر العضلات والأوتار والأعصاب المتواجدة حول المفصل. ووفقاً لكلية طب جامعة ميتشيجان الأمريكية فإن أعراض خلع الكتف قد تكون الشعور بتخدير في الكتف والذراع والكف والم شديد عند تحريك الكتف وفقدان الحركة الطبيعية. ومن الممكن أن يتورم الكتف بشكل كبير ويصبح مؤلماً. ويمكن إعادة الكتف إلى مكانه عن طريق إعادة إدخال كرة المفصل إلى التجويف الخاص بها. كما تستخدم أكياس الثلج والمسكنات لتخفيف الألم والورم ويراعى تعليق الذراع المصابة لمدة أسبوعين كاملين مع مراجعة الطبيب بشكل دوري.

بناء ثقة الطفل في نفسه



احمد محمد / عدن

يعتبر بناء ثقة الطفل بنفسه من الأمور الهامة لمساعدة الطفل على اتخاذ قراراته دونما تعرض لضغوط سلبية. ويعد الأطفال ذوي الثقة الجيدة بالنفس أكثر قدرة على التعامل مع المشاكل، وتشير مؤسسة نيمروس الطبية للبحوث التالية كوسيلة لتحسين ثقة الطفل بنفسه:

- الثناء على المجهود الذي يبذله الطفل بدلاً من التركيز على النتائج.
- تعديل مدركات الطفل اللاعقلانية عن نفسه.
- تكثيف جرعات الحنان مع الطفل من خلال الأحضان والقبلات والتعليقات المشجعة.
- كن صادقاً في تعليقاتك على أفعال الطفل مع التركيز على الجوانب الإيجابية.
- تشجيع الطفل للمشاركة في الأنشطة التعاونية بدلاً من التنافسية.

المانجو مستودع جيد من الفيتامينات

مصادر مضادات الأكسدة التي تمنع تكون الخلايا السرطانية والإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والشيخوخة المبكرة. وأكد الأطباء أن تناول ثمرة واحدة من المانجو يزود الجسم بربع احتياجاته اليومية من فيتامين "ج"، وثلاثي حاجته من فيتامين "أ"، وذلك بجانب عدد من المعادن الأخرى كالمغنسيوم، والفوسفور، والبوتاسيوم الذي يقلل من خطورة ارتفاع ضغط الدم. وتحتوي ثمار المانجو على مادة "البكتين" التي تقلل نسبة الكوليسترول في الدم، وتكافح الأمراض السرطانية التي تصيب الجهاز الهضمي كسرطان المعدة والقولون، كما أنها تقي من حموضة المعدة وسوء الهضم. وينصح الأطباء الحوامل والمصابين بفقر الدم بتناول المانجو بصفة دورية، وذلك نظراً لإحتوائها على عنصر الحديد الذي يعمل على زيادة الهيموجلوبين بالدم.



عددا من الأمراض المزمنة كضغط الدم والسرطان والكوليسترول. وأشار الأطباء إلى أن المانجو تعد من أفضل

أظهرت الدراسات الطبية الحديثة أن المانجو كنز علاجي كبير، وذلك بفضل احتوائها على العديد من الفيتامينات والمعادن التي تكافح

8 نصائح للحفاظ على صحة عينيك

2 - الامتناع عن التدخين وبخاصة في الغرف المغلقة.
3 - عدم إجهاد العين بعمل مرهق لفترات طويلة، وإن كان لا بد من ذلك فيفضل عمل فترات راحة والنظر إلى منظر بعيد لإراحة عضلات العين.
4 - استعمال الإضاءة السليمة عند القراءة والعمل، وضوء النهار غير المباشر هو أفضل بيئة للقراءة والعمل. أما في حالة استعمال الإضاءة الصناعية فيفضل أن تأتي من خلف القارئ ولا تكون مبهرة أو ضعيفة.
5 - عدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة

زود الله سبحانه وتعالى العين بكل وسائل الحماية والوقاية اللازمة لحياة طبيعية، ولكن نتيجة للتغيرات المختلفة التي يشهدها الإنسان في بيئته مثل اختلاف المناخ وجو العمل والتعرض للشمس والغبار وقلة النوم... إلخ يمكن أن تتعرض العين لبعض المشاكل، لتجنب مشاكل العين والحفاظ عليها ننصحكم بالتالي:

1 - المحافظة على ساعات كافية من النوم، ويمكننا القول بأن مدة 6 إلى 8 ساعات يومياً هي المدة شبه المثالية التي يمكن أن ينامها الفرد.

نصائح طبية



للشيخوخة المبكرة طريق واحد، هو الملل والضجر والفراغ، فاشغل وقت فراغك بهوايات نافعة