



هرمون الذكورة يزيد المرأة رقة وأنوثة

إبرن / منابعات:

أكد الباحث كريستوف أيزنجر بجامعة زيوريخ في سويسرا، أن هرمون الذكورة «التستوسترون» من شأنه أن يجعل المرأة أكثر لطفاً ورقة وعدلاً إذا حقنت به. وقال أيزنجر إن النساء اللاتي تم حقنهن بالهرمون تبدلت سلوكيات بعضهن بشكل واضح وكن أكثر طيبة وتسامحا من غيرهن.

واكتشف الباحثون، حسبما أوردت صحيفة «الوطن» الكويتية، أن ارتفاع مستوى الهرمون الذكوري «تستوسترون» لدى النساء يجعلهن أكثر ميلاً للمجازفة واختيار أعمال تتخللها الأخطار.

من جانب آخر أشار أستاذ الطب النفسي الدكتور بن جونز إلى أنه عند ارتفاع مستوى «التستوسترون» عند الرجال يكونون أكثر انجذاباً للنساء الأكثر أنوثة، وبالنسبة للنساء عندما يكون معدل هذا الهرمون مرتفعاً لديهن يكن أكثر انجذاباً للرجل الخشن.



الطب والحياة

رائحة الفم الكريهة

تعتبر المحافظة على نظافة الجسم والتمتع برائحة منعشة هاجساً لدى الكثيرين بهدف ترك انطباع جيد لدى الآخرين. إلا أنه في كثير من الأحيان تفاجئنا مشاكل نجهل أسبابها وتسبب لنا الحرج في المجتمع أثناء تواصلنا مع الآخرين.

رائحة الفم الكريهة هي من تلك المشاكل التي يعاني منها الكثيرون، وأسبابها داخلية أحياناً ناتجة عن أمراض ومشاكل صحية مختلفة وخارجية أحياناً. أما الحلول فتختلف بحسب الحالة وأسبابها.

أسباب رائحة الفم الكريهة

تختلف أسباب رائحة الفم ومصادرها، فمنه ما ينتج عن مشاكل في البلعوم، وفي هذه الحالة يعتبر جفاف الفم من اللعاب هو العامل المشترك والمسبب الرئيسي في كل الحالات.

إن رائحة النفس يمكن أن تنتج من حالتين من التهابات: الأولى التهاب الجيوب الأنفية حين يضطر المريض إلى التنفس من فمه، ويؤدي نزول السائل المخاطي إلى البلعوم إلى انبعاث هذه الرائحة المزجة، والثانية التهاب البلعوم، إضافة إلى أمراض أخرى يمكن أن تؤدي إلى رائحة فم كريهة كالمشاكل في الهرمونات والسكري ومشكلة عدم إفراز الغدد، خصوصاً عند المسنين.

كما أن الأشخاص الذين تعرضوا إلى الأشعة لمعالجة مرض السرطان يعانون هذه المشكلة.

بالإضافة إلى ذلك، فإن المشاكل في اللوزتين تسبب بحد ذاتها برائحة نفس مزجة، وفي هذه الحالة أيضاً ترتبط المشكلة بجفاف اللعاب في الفم بعد أن يستهلك. وعندما تكون تجويفات اللوزتين صغيرة جداً والفم واسع يجف اللعاب بنسبة أكبر، خصوصاً عندما يعاني الشخص التهابات تزيد من جفاف الفم وبالتالي من رائحة الفم. كذلك إذا كانت التجويفات كبيرة ينتج عن ذلك رائحة فم مزجة نتيجة تكسب إفرازات اللوزتين.

من جهة أخرى هناك أسباب خارجية عديدة تسبب برائحة فم كريهة ومزعجة وأهمها كثرة الكلام وممارسة الرياضة في الهواء الطلق بسبب دخول الهواء البارد إلى الفم، والتوتر والتدخين والشخير



كما أن التهابات اللثة تؤدي عادة إلى رائحة فم مزجة، كذلك عندما يكثر التهاب في السن ويزيد القيح فيه.

كما أن تراكم كمية الجير في الأسنان يسبب أيضاً رائحة فم مزجة إذ يؤدي الجير إلى التقاط بقايا الطعام بكثرة وتزداد صعوبة تنظيف الأسنان وإزالتها.

إضافة إلى التدخين ومرض السكري الذي يؤدي إلى رائحة نفس مزجة.

الوقاية من هذه المشكلة المزعجة تتم بشكل أساسي من خلال التنظيف الفاعل والمناسب للأسنان في كل الأماكن دون إهمال أي سن أو أي موضع في الفم. وفي ما يتعلق بالمعالجة، تتم وفقاً لسبب المشكلة.

فإذا كان التسوس هو الذي يسبب رائحة الفم، من الضروري استشارة طبيب الأسنان لتنظيف «السوسة» و«رصرة» السن وسد الفتحة التي تتجمع فيها بقايا الطعام.

وبالنسبة إلى التهاب اللثة الحل يكمن في تنظيف اللثة والأسنان بإزالة الجير، كما يساعد حمام الفم في مكافحة هذه المشكلة، خصوصاً إذا كان الشخص يدخن.

أما بالنسبة إلى مرض السكري، فمن الطبيعي أن يعانون مشكلة رائحة الفم، خصوصاً أنهم يعانون التهابات في اللثة أكثر من غيرهم من الأشخاص ما يزيد من حدة المشكلة. وفي هذه الحالة يكون العلاج موضعياً بواسطة حمام الفم ومعالجة اللثة والأسنان، إضافة إلى العلاج الأساسي للمرض.

والمشروبات الباردة والإفراط في تناول الحلويات والحوامض التي تسبب حموضة في المعدة. إضافة إلى أن بعض الأدوية، كأدوية ضغط الدم وأدوية الاكتئاب تسبب رائحة فم كونها تجفف اللعاب وتزيد التبول.

بالإضافة إلى ذلك، يزيد الطقس الحار والجاف من حدة المشكلة. كما أن الأشخاص الذين يتنفسون من فمهم أكثر من غيرهم يعانون هذه المشكلة بنسبة أكبر.

إن من بعض الحلول التي يمكن اللجوء إليها لمعالجة هذه المشكلة وأهمها «الغرغرة» بـ (بيكاربونات الصودا)، هذا إضافة إلى المشروبات القلوية كالخبيزة والبابونج وبعض الأدوية التي تتناولها عن طريق «المص»، والأدوية الخاصة للغرغرة.

كما يمكن اعتماد بعض الحلول البسيطة التي تساعد في مواجهة المشكلة كأن يشرب الأشخاص الذين يمارسون الرياضة الماء أولاً بكميات بسيطة لتجنب جفاف الفم.

كما أن العلكة تساعد في زيادة إفرازات اللعاب وبالتالي في تحسين رائحة الفم وإعطاء رائحة منعشة.

يمكن اعتماد هذه الحلول مؤقتاً، إنما تتطلب المعالجة الجذرية معالجة السبب الرئيسي إضافة إلى العلاجات الجانبية المساعدة.

من جهة أخرى لرائحة الفم علاقة وثيقة بصحة الأسنان وسلامتها. فتحخير بقايا الأكل في فجوات الأسنان، خصوصاً الكبيرة منه في حال عدم تنظيفه بالطريقة المناسبة، تسبب انبعاث الرائحة علماً أن ذلك يحصل عند تسوس الأسنان.

أنت تسأل والدكتورة أميمة تجيب



إعداد / د. أميمة

□ زوجي من ثلاث سنوات أنته حالة مثل الرعشة وإذا أكل بحسن بضييق شديد ويشعر بأن معدته لا تهضم الأكل وقد أجرينا له فحوصات والحمد لله ما فيها شيء لكن قال الدكتور يمكن عنده القولون وأعطاه هذا الدواء (DOGMATIL) وله الآن ثلاث سنوات وهو يستعمله، ولكنني أتساءل إن كان هناك دواء بديل لهذا الدواء من الطب البديل وينفس الفائدة.

□ فاطمة أبو بكر / صنعاء

- ليس بالضرورة أن يكون التشخيص هو اضطراب القولون العصبي فربما يحتاج الأمر إلى مزيد كشف وتدقيق وفحوصات. إذا صح أن التشخيص هو القولون العصبي فكما هو معروف هو مرض مزمن ليس له علاج شاف وإنما أدوية مسكنة تؤخذ عند الحاجة وعند الحالات الشديدة أدوية وقائية تؤخذ باستمرار لفترة معينة. ومن تلك الأدوية المفيدة عقار دوجماتيل DOGMATIL.

ويتأثر القولون العصبي كثيراً بنوعية الأطعمة وبالضغط والتوتر النفسي، لهذا لا بد من العناية بهذين الأمرين ومحاولة التعايش مع المرض وتفاذي مسبباته، لا أعلم علاجات من الطب البديل مفيدة لهذا المرض.

□ أنا شابة أبلغ من العمر 21 عاماً. أعاني من النحافة فطولي هو 1.63 ووزني 45 كجم، عندي مشكلة الديدان، حاولت معالجتها لكن لم ينجح الأمر بالإضافة إلى أن حالي المعادية لا تسمح لي بالترام نظام غذائي متوازن.

□ شمس علي / عدن

- في حالة رجوع الإصابة بالديدان بعد العلاج، ينصح بمعالجة العائلة كلها حتى ولو لم تظهر عليهم العدوى، كما أنه لا بد من الانتباه إلى نظافة الأكل والشرب، فمثل هناك مصدراً للعدوى ولا بد من الانتباه إليه والتخلص منه، وبعد التخلص من الديدان أتوقع بإذن الله أن تكتسبي وزناً مناسباً.

□ أرجو منكم إرشادي إلى كيفية تفادي هبوط الضغط؟ وما هي أعراض هبوط الضغط؟ وهل الحالة النفسية - خصوصاً الانفعالات مثل الاكتئاب والخوف والقلق - تؤدي إلى هبوط الضغط؟

□ محمد الخامري / صنعاء

- هبوط الضغط هو عرض وليس بمرض وقد يصنف على أنه حالة طبيعية مثل الذي يصاحب الحمل، وقد يكون مرضياً مثل وجود زرف أو توقف في الدورة الدموية، ينصح بالنوم الكافي والهواء الصحي والغذاء المتوازن لتفاديه.



البكاء يطيل عمر المرأة ويحميها من التسمم البطني



□ واشغتن / منابعات:

أكد علماء أن البكاء يطيل عمر المرأة، فالدموع تحتوي على نسبة من السموم تخرج من الجسم عن طريق البكاء ما يؤدي إلى خلو الجسم منها.

كما يؤكد علماء الطب النفسي، أن البكاء ينقذ امرأة العصر الحديث من الضغط العصبي الذي تعانيه وهي تواجه مشاكل الحياة اليومية بعد خروجها للعمل، ويرى أطباء العيون أن الدموع تغسل العين وتفرغ الشحنات السامة التي تحدثها التوترات العصبية والعاطفية والانفعالات المتعددة التي تمر بها بصفة دائمة.

ويقول العالم الأميركي آرثر فرونك إن حبس الدموع يعني التسمم البطني، لأن الدموع تخرج المواد السامة من الجسم، وبما أن المرأة لها استعداد فطري للبكاء أكثر من الرجل فإنها تعيش عمراً أطول منه بعد أن تتخلص من نسبة السموم التي تخرج عن طريق البكاء، لذلك ينصح العالم الأميركي المرأة ألا تحاول كبت دموعها وألا تؤجل البكاء عند مواجهة أي مشكلة تواجهها.

تناول الطعام في المكتب يسبب الأمراض



□ لندن / منابعات:

حضرت دراسة جديدة من أن ملايين الموظفين في بريطانيا يخاطرون بتعرض أنفسهم للتسمم الغذائي من خلال تناول طعام الغداء على الطاولة الفجرة.

وقالت الدراسة إن ثلثي الموظفين البريطانيين اعترفوا أيضاً بأنهم لا يغسلون أيديهم قبل تناول الطعام، ما يعرضهم لمخاطر السالمونيلا والتسمم الغذائي، خصوصاً في فصل الصيف

طعام الطفل في عمر (5-6) أشهر



في هذا العمر تبدأ الأنزيمات الموجودة في الجهاز الهضمي للطفل في التكون، وأول ما يمكن أن تقدمه للطفل خلال هذه الفترة وتتمكن المعدة من هضمه الحبوب، أما اللحوم فتؤجل إلى حين تكوين الأنزيمات الخاصة بها.

- تعتمد على وجبة واحدة يومياً خفيفة وتزيد تدريجياً على أن تكون في الساعة 6 مساءً في فترة راحة الأم.

- ملعقة صغيرة حبوب مطحونة كالكال (البليطة، الأرز، الشوفان) أو تناول بعض الأشياء الجاهزة المعلبة + (4-5) ملاعق صغيرة لبن الأم، وتتناول الوجبة باستخدام المعلقة.

مع بداية تناول الطفل هذه الوجبة لأول مرة على الأم أن تنتظر 3 أيام بعد تناولها مع تجريب نوع جديد من الحبوب للتأكد من عدم وجود حساسية فربما يكون الطفل لديه حساسية من نوع معين من الطعام يسهل تحديده خلال هذه الفترة.

- تزيد الوجبة تدريجياً بأن تكون ملعقة كبيرة حبوب مطحونة + لبن الأم بنسبة أقل بحيث يكون الطعام أكثر سمكاً.

في هذه الفترة تستمر الأم في إرضاع الطفل بصورة طبيعية ويمكن تناول وجبة الحبوب عند شعوره بالجوع.