



المدن تحميك من السل

وبالتالي فقد تكونت لدى السكان مقاومة له. وقد اختبر العلماء نظريتهم هذه عبر تحليل عينات للحمض النووي من مجموعات سكانية في أوروبا وآسيا وأفريقيا. وقال الباحث المشارك في الدراسة مارك توماس إن "النتائج تظهر وجود المتغير الجيني الواقي تقريبا لدى كل من يعيشون في المنطقة الممتدة من الشرق الأوسط حتى الهند وفي أجزاء من أوروبا حيث تواجدت المدن منذ آلاف السنين".

أظهرت دراسة بريطانية جديدة أن لدى سكان المدن على الأرجح متغيرا جينيا يزودهم بمقاومة مرض السل. ووجد الباحثون في جامعة "يونيفرسيتي كوليدج لندن" أن سكان المدن على الأرجح يتمتعون بمتغير جيني يمنحهم مقاومة للإصابة بمرض السل، وقالوا إن الفقر وكثافة السكان في المدن القديمة قد تكون منحتها أرضية مثالية خصبة لانتشار المرض



الطب والحياة

صحة الفم والتهابات اللثة عند مرضى السكري

مريض السكر بحاجة إلى الاهتمام الدائم بلثته

شرب السوائل يربط الفم ويمنع جفاف اللثة ونزفها

الإكثار من تناول الخضروات والفاكهة يقي الفم من الأمراض



©14OCTOBER

العوامل المؤثرة على صحة الفم

ما هي العوامل التي تؤثر على صحة الفم عند مريض السكر؟

- 1/ هناك عدة عوامل تؤثر على صحة الفم وبشكل سلبي مثل: التدخين.
 - 2/ مضغ الشمة والتبميل.
 - 3/ تناول الشمة والتبميل.
- وهذه جميعها عوامل مسببة لالتهابات اللثة وسرطانات الفم، والمدخنون أكثر الناس عرضة لالتهابات اللثة، وهم غير مدركين لذلك نتيجة عدم ظهور علامات الالتهاب عندهم وذلك ناتج عن انخفاض مستوى التغذية الدموية وبالتالي عدم وجود نزف لثوي ويصابون باللثة المتليفة.
- 4/ سوء التغذية.
 - 5/ عدم الاهتمام بنظافة الفم والأسنان.

ما تتخذون هذه الطريقة العلاجية نفسها في علاج الحالات التي تزداد اليك؟

- 1/ بل يعتمد العلاج على المسبب للمرض:
- 1/ إن كان السبب هو الأملاح الجيرية فنقوم بإزالتها وإعطاء إرشادات للمريض حول تفريش الأسنان.
- 2/ إن كان ناتجا عن نقص فيتامينات فنقوم بتعويض هذا النقص.
- 3/ المدخنون ومتناولو القات والتبميل والشمة ننصحهم بالتوقف عنها.
- 4/ أما إذا كان ارتفاع نسبة السكر في الدم (داء السكري) هو السبب فنصح المريض بتنظيم مستوى السكر في الدم ومراجعة طبيبه المعالج بشكل دوري، بالإضافة إلى الاهتمام بالتام بنظافة الفم، والأمراض الباطنية كأعراض جانبية لبعض أنواع الأدوية.

ماذا تقدم من نصائح؟

- 1/ بالنسبة للمرضى المصابين بالسكري أنصحهم بما يلي:
- 2/ الزيارات الدورية للطبيب المعالج لتحديد مستوى السكر في الدم من خلال الفحوصات المستمرة والالتزام بالحماية الغذائية الموصوفة لهم.
- 3/ تنظيف الفم والأسنان بشكل دوري.
- 4/ زيارة طبيب الأسنان بشكل دوري.
- 5/ أما بالنسبة لمن يدخنون ويتناولون القات والتبميل والشمة فإن إيقاف هذه العادات هو علاج أمراض الفم والأسنان بل هو مكسب لصحتهم الجسدية وبيئتهم الأرواح السرطانية الخبيثة.

كلمة أخيرة

الفم والأسنان هي بوابة الجسم، فإن كان الجسم صحيحا وسليما ظهر هذا الفم والأسنان والعكس صحيح. ولا ننسى أن الفم والأسنان من أهم المظاهر الجمالية للوجه لذا يجب الاهتمام بهما والحرص على نظافتهما. وأقول إنه مهما تطور العلم في إيجاد بدائل وتعويضات للأسنان المقفودة فإنه لن يصل إلى مستوى الأسنان الطبيعية وعلى مريض السكري أن يضع نصب عينيه أن أسنانه أكثر عرضة للمشاكل، فحافظوا على أسنانكم.



©14OCTOBER

التي بدورها تنتقل إلى الأربطة السنوية المسؤولة عن ثبات السن، وبالتالي اهتزاز الأسنان.

- 3/ انخفاض مستوى التغذية الدموية للأربطة السنوية يؤدي إلى هذه النتيجة أيضا.
- 4/ جفاف الفم يقلل من المستوى الدفاعي والمناعي للأربطة السنوية وفيه ما يؤدي إلى تشققها وبالتالي التهابات اللثة التي بدورها تنتشر إلى الأربطة السنوية.
- 5/ تراكم الرواسب الجيرية يؤدي إلى انحسار اللثة وتراجعها وامتصاص العظم المحيط بالأسنان.

بقايا القات بؤرة لتكاثر البكتيريا

كل هذه العوامل تؤدي إلى اهتزاز الأسنان، كما أن مضغ القات عادة في جهة واحدة من الفم يجعل هذه المنطقة أكثر عرضة للتغيرات النسجية وتكون الجيوب اللثوية مؤلمة جدا للمريض نتيجة تراكم الأكل وبقايا القات فيها وتكون بؤرة لتكاثر البكتيريا، ما يدفع المريض إلى استخدام العيدان لتنظيفها وبالتالي توسيع هذه الجيوب أكثر، إلى جانب نشوء مشاكل في مفصل الفك نتيجة المضغ المستمر لفترات زمنية طويلة في جهة من الفم.



©14OCTOBER



©14OCTOBER



©14OCTOBER

استخدام العيدان لتنظيف اللثة بعد القات يوسع جيوب اللثة ويجعلها بؤرة لتكاثر البكتيريا

ماذا عن تأثير التغذية في التسوس؟

يؤدي عامل التغذية دورا مهما في صحة الفم والأسنان، فنقص الفيتامينات يؤثر بشكل سلبي على صحة وتماسك اللثة، وللتدخين دور كبير جدا في تدهور صحة اللثة والأسنان وذلك ناتج عن مادة التبغ أو النيكوتين وكذلك الحرارة المنبعثة من التدخين التي تؤدي إلى:

- 1/ انخفاض المستوى المناعي للجسم المضادة في الفم بسبب:
- أ- انخفاض مستوى تدفق الدم الذي بدوره يؤدي إلى النتيجة المذكورة سابقا.
- ب- انخفاض معدل إفراز اللعاب.
- 2/ نشوء تغيرات نسيجية في أنسجة الفم مكونة السرطانات الخبيثة التي تقلل استجابة أنسجة الفم للعلاجات بشكل كبير جدا.

وهذا ينطبق أيضا على متناولي القات والشمة والتبميل فجميعها عوامل مؤثرة سلبا على صحة الفم. ولأنها جميعها تضعف المستوى المناعي للفم فإن مقاومة الأسنان للبكتيريا المكونة للأحماض التي تذيب أسطح الأسنان تقل وبالتالي يزداد تعرض الأسنان للتسوس.

يتميز المصاب بالسكر بجفاف الفم وقلة إفراز اللعاب ما يؤدي إلى:

- 1/ التسوس والتهابات لثوية مثل الفطريات والتشققات والتقرحات اللثوية.
- 2/ نشوء حزازيات منبسطة وتأثيرات حرارية وهو ما يسمى (A-chen planus flichenoid reaction).
- 3/ تراجع مستوى اللثة عن الأسنان ما يؤدي إلى تعرية جذور الأسنان وبالتالي اهتزازها ثم فقدانها بالخلع. وهذا ناتج عن انخفاض مستوى التغذية الدموية للأربطة السنوية.
- 4/ اضطراب في حاسة التذوق.
- 5/ تأخر التئام الجروح الناتجة عن الخلع مثلا والأطقم التعويضية أو غيرها.

* يشكو الكثير من المصابين بمرض السكري من ارتخاء واهتزاز الأسنان، ما هي الأسباب التي تؤدي إلى ذلك؟

- 1/ ارتفاع مستوى السكر في الدم يقلل مناعة الجسم وهذا يؤثر بشكل كبير على اللثة مع الوقت وينقل التأثير إلى المنطقة المحيطة بالسن ويؤدي إلى تراجعها وانحسارها وبالتالي اكتشاف الجذور.
- 2/ ارتفاع مستوى السكر في اللعاب يغذي البكتيريا والفطريات في الفم وبالتالي تتكاثر مسببة التهابات اللثة

©14OCTOBER

تناول الشاي الأخضر يحمي الأسنان من التسوس



للحكمة آثاراً إيجابية في منع تسوس الأسنان شرط ألا تكون غنية بالسكر، وأن تحتوي على "الجزيليتول" وهي مادة بديلة عن السكر تساهم في حماية الأسنان وهي تقتل البكتيريا عبر تجويعها، لأن البكتيريا لا تستعمل هذه المادة للتغذي، ولأطباء العلماء أن من يعضون علكة "جزيليتول" بانتظام تتراجع لديهم نسبة التسوس بين 40 إلى 60٪.

واشنطن/متابعات: توصلت عدد من التجارب الأمريكية الحديثة إلى أن زيت الزيتون والشاي الأخضر والعلكة جميعها تحمي الأسنان من التسوس. وأفاد تقرير أوردت وكالة الأنباء السورية "سانا" مقتطعات منه، بأن يقع التسوس تكون عندما تلتصق البكتيريا على سطح الأسنان مكونة طبقة لزجة تتكاثر مع الوقت وتوسع رقعتها حول السن وأطراف اللثة. وأوضحت التجارب أن تناول كوب من الشاي الأخضر يوميا يخفض مخاطر سقوط الأسنان بنسبة 20٪، نظراً لغناه بمادة "بوليفينولز" التي تمنع البكتيريا من الالتصاق على الأسنان. وتوصل باحثون في جامعة مدريد إلى أن زيت الزيتون يحول دون تسوس الأسنان لإحتوائه على مادة مضادة للبكتريا تدعى "جران" نيكاتيف المسؤولة عن أمراض اللثة وتآكل عظامها، إضافة إلى أن زيت الزيتون يغلف الأسنان بطبقة دهنية تمنع التسوس. وأكد باحثون بكلية هارفارد الأمريكية، أن

قشرة الباذنجان تحمي خلايا الفم من التلف



من التلف والالتهابات البكتيرية. وأكدت الدراسة أن الباذنجان يعد مصدراً مهماً للألياف ما يساعد على عدم الإصابة بالإمساك والتهاب القولون واليوساير. وأضافت الدراسة أن الباذنجان غني بفيتامينات "ب" وبعض المعادن المهمة كالبوتاسيوم والنحاس والمغنسيوم والجنينز والفسفور وحض الفوليك ما يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية ويساعد في تخفيف الالتهاب والذئبة، كما يساعد البوتاسيوم الموجود في الباذنجان على ضبط نسبة الأملاح بالدم، إضافة إلى أنه يعمل على ترطيب الجسم.

المشمش يساعد على تقوية العظام



الضارة، يعمل أيضاً على تقليل نسبة الكوليسترول في الدم، وتحمي من أمراض القلب والشرايين. يذكر أن استخدام عصير المشمش ككمادات للوجه يقوى الجلد وينقي البشرة، إضافة إلى أنه يقي البشرة من الأمراض الجلدية وحب الشباب. وذلك لاحتوائه على فيتامين "ب" الذي يتميز بمفعول مقاوم للتجاعيد وانكماش الجلد.

واشنطن/متابعات: كشفت الدراسات الحديثة عن أهمية المشمش في تعزيز مناعة الجسم ضد الأمراض، وذلك لاحتوائه على عدد من الأملاح المعدنية أهمها الفوسفور والحديد والكالسيوم والبيوتاسيوم وفيتامين "إيه" و"بي" و"سي"، إضافة إلى غناه بالسكر والبروتين والكالسيوم والألياف.

وأشار الباحثون إلى أن المشمش يعمل على تعديل نسبة الحموضة الضارة بالجسم والتي تخلفها بعض الأغذية، كما أنه يساعد على تقوية العظام والأوعية وقوة الجسم الدفاعية ضد الأمراض.

وجدت قيم الإسلام الحقنة ترجمتها الصادقة بفضل الثورة اليمنية المباركة

العيد الـ 48 والـ 47 للثورة اليمنية سبتمبر وأكتوبر: