

## فرشاة الأسنان والملاعق الخشبية تضر بالصحة



القلبية والتهابات المفاصل والالتهابات المزمنة، وذلك نتيجة استخدام فرشاة أسنان غير صحية وملوثة بسبب استخدامها لفترة طويلة، فتتجمع البكتيريا وملايين الجراثيم بداخلها. وأكد قائد فريق الدراسة الدكتور تشارلز فير بيرز أن هذه البكتيريا القاتلة لا يستطيع أن يراها الإنسان بعينية المجردة، وتوجد بصفة خاصة داخل الفرشاة الملوثة التي تركت لتستخدم لفترات طويلة، وبذلك تتجمع فيها العقد البكتيرية ونصح الباحثون إلى أهمية غسل المناشف والوسادات القماشية واسفنجات المطابخ مرة أو مرتين في الأسبوع على الأقل لتلافي التجمعات البكتيرية التي تتجمع حولها.

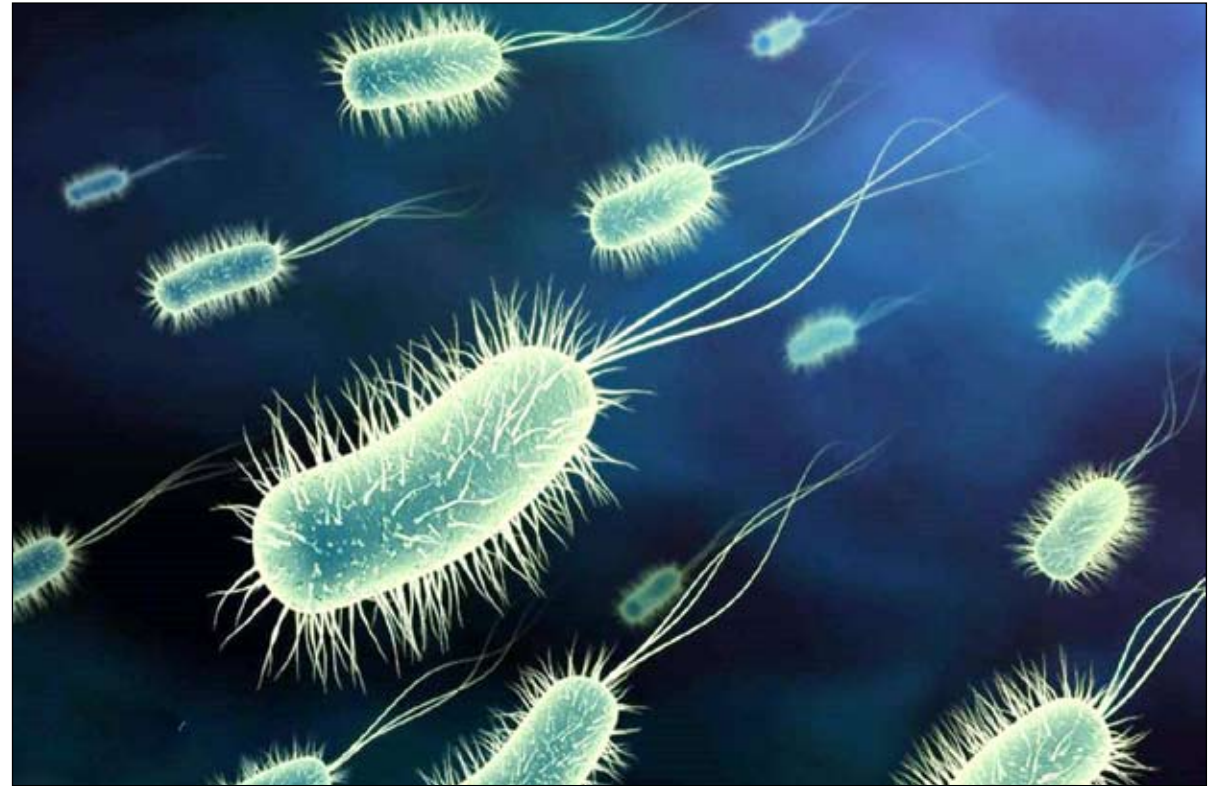
تندن / منارات : أكدت دراسة بريطانية جديدة أن الملاعق الخشبية أكثر قابلية للاختراق من جانب الجراثيم وإنها قد تشكل خطراً على صحة الإنسان. وأشار جون بارتس أستاذ علم الفيروسات بجامعة أوكسفورد، إلى أن الملاعق المصنوعة من الخشب هي أقل مقاومة من الأخرى المصنوعة من البلاستيك أو المعدن للجراثيم، وذلك حسب ما ذكر في صحيفة «الديلي ميل» البريطانية. وأوضحت الدراسة أن فرشاة الأسنان قد تكون سبباً في كثير من المشاكل الصحية الخطيرة، بما في ذلك أمراض القلب والأزمات



## الطب والحياة

أوضحوا في أحدثهم.. الأسباب والوقاية والعلاج

# د. كلارا : الإسهال والالتهابات ونزلات البرد مرجعها فيروسات وبكتيريا معدية



# د. عمر : نظافة الشوارع وصحة البيئة يلعبان دورا كبيرا في مكافحة الأمراض المعدية

وبالنسبة للعلاج أوضح د. عمر عبد الملك أن معظم الحالات يتم علاجها عن طريق الوريد في حالات الإسهال والقيء لأن المريض في هذه الحالة يكون قد فقد سوائل كثيرة وغالبا ما يصاب بالتهاب بالحلق والحنجرة ما يجعل تناول الطعام أو العلاج أمرا صعبا بواسطتهم، وقد تطول فترة المرض بسبب قلة التغذية وضعف المناعة.

وشدد د. عمر على أهمية النظافة التي تعد من العوامل الأساسية في الوقاية من هذه الأمراض، والحرص على تجنب الشخص المصاب والحرص على التدفئة، كما تعتبر التغذية عاملا مهما في الوقاية والعلاج. ونبه إلى أن نظافة الشوارع وصحة البيئة تلعب دورا كبيرا في الوقاية من الأمراض، فكما نلاحظ أن هناك بعض المجاري تطلق ولا يتم التحرك السريع من قبل القائمين عليها لإصلاحها، فنجد الأطفال يلعبون في مياهها أو يدوسونها بأقدامهم وعن طريق ذلك تنتقل عدوى الكثير من الأمراض.

وتشاركه الرأي د. هناء السقاف مديرة مكتب الترصود والأوبئة في محافظة عدن التي شددت على أهمية دور القائمين في مكتب صحة البيئة الذين يناط بهم زيارة الأماكن المكتظة بالسكان التي تعتبر بيئة خصبة لانتشار الأوبئة مثل منطقة البساتين، كما نهبت إلى أهمية نظافة مجاري المياه خلف العمارات، وضرر تراكم القمامة، لافتة إلى أن صحة البيئة هي العامل الأساسي في مكافحة انتشار الأمراض المعدية.

وتتكاثر بسرعة، ثم ما تلبث أن تمتلئ المنطقة المصابة بالسوائل والقيح فيما يحاول الجسم الدفاع عن نفسه.. والعلاج طويل.

### فيروس (أنفكشن)

د. كلارا البرس طبيبة أطفال في مستشفى باصهيب قالت: «ازداد انتشار أمراض الإسهالات والتهابات الصدر والحلق والحجرة خلال أكتوبر ونوفمبر وديسمبر»، مشيرة إلى أن عدد الحالات التي يتم استقبالها يوميا (4-6) حالات، وفي أحيان كثيرة تستقبل أكثر من (20) حالة بين الأطفال.

وأوضحت أن أعراض الإصابة التي تصادفها يوميا (قيء - إسهال - فقدان للسوائل) (و سعال - حمى) وأرجعت انتشار هذه الأمراض إلى انتشار فيروسات معدية وبكتيريا (سالمونيلا) بسبب الأكل غير النظيف، وتلوث الجو.

من جانبه أوضح د. عمر عبد الملك مدير قسم الطوارئ في مستشفى باصهيب أن انتشار نزلات البرد والالتهاب الرئوي والإسهالات التي تصادفها كثيرا هذه الأيام مرجعه إلى فيروسات معدية وبكتيريا بعضها يصيب الجهاز التنفسي والحلق والحجرة، والبعض الآخر يصيب المعدة، وفي أحيان كثيرة الفيروس ذاته يسبب كل هذه الأمراض، ومن أسبابها التغيير المناخي، وتلوث الهواء بهذه الفيروسات والبكتيريا.

أي ينتهي تلقائيا، إلا أن الإسهال طويل الأمد يمكن أن يكون مؤشرا على وجود مشكلة كبيرة، مضيعة يعتبر الإسهال من الأسباب الرئيسية للوفاة خصوصا بين اللاجئين في الحروب، وفي الحالات الطارئة يعتبر مسؤولا عن نسبة كبيرة من الأمراض التي تنتشر في وقت الحروب أو الصراعات.

وأوضحت د. انهار عبد الوارث أن أهم مسببات الإسهال هي البكتيريا أو الكائنات وحيدة الخلية أو الفيروسات، كما يمكن أن تسبب هذه الكائنات الحية الدقيقة أعراض أخرى مثل الحمى والقيء. من جانبه أوضح د. الطبيب سليمان اختصاصي أمراض صدرية أن التهابات الرئة سببها الإصابة بالبكتيرية، أو الفيروسية، أو الفطرية الحاصلة في كلتا الرئتين أو إحداها، وتحدث الإصابة في بعض الحالات نتيجة لاستنشاق قطرات صغيرة تحتوي على الجراثيم المسببة للمرض. فعندما يسعل، أو يعطس شخص حامل للمرض، تنتقل هذه الجراثيم إلى الهواء، مضيفا « أحيانا أخرى تحدث الإصابة عندما يدخل شيء من البكتيريا، أو الفيروسات الموجودة أصلا في الفم، الحلق، أو الأنف عن غير قصد إلى الرئتين. وأوضح «تزداد احتمالية الإصابة بالمرض عند الأشخاص الذين يعانون من إصابة فيروسية منذ فترة قريبة، والمصابين بمرض رئوي، أو مرض في القلب، أو جلطات، أو نوبات عصبية، أو مشاكل في البلع، و منذ أن تدخل الجراثيم إلى الرئة، فإنها تستقر في الحويصلات الهوائية،

الإسهال، التهاب الرئة، نزلات البرد الشديدة، أكثر الأمراض التي يعاني

منها أغلب الناس في محافظة عدن وغيرها من المحافظات اليمنية.. وخلال

الأشهر الثلاثة الماضية استقبلت عدد من المستشفيات والمراكز الصحية

ولازالت تستقبل أعدادا كبيرة من المصابين بهذه الأمراض التي متى ما

ساءت حالة المريض بأحدها تكون نهايته الموت.

للتعرف على طبيعة هذه الأمراض وما هي العلاقة بينها وسبب ظهورها

في الوقت نفسه، وكيف يتم علاجها والوقاية منها، التقينا عددا من الأطباء

الذين أفادونا بالحصيلة التالية:

### لقاءات / ابتسام العسيري

براز مانع أو مائي يحدث أكثر من ثلاث مرات يوميا ويستمر ليوم أو يومين، وعادة ما ينتهي من دون علاج

### الإسهال والتهاب الرئة

تعرف الدكتورة انهار عبد الوارث من المركز الوطني للتقني والإعلام الصحي الإسهال بأنه عبارة عن

# الإفراط في تناول الفيتامينات يؤدي إلى الإصابة بسلسلة من الأمراض

### إجراءات وقائية

1. يستطيع الإنسان توفير جميع احتياجات جسمه من الفيتامينات عند حصوله على طعام متزن في مكوناته الغذائية ويحتوي عليها بكميات كافية. 2. لا يؤدي عادة تناول كميات كبيرة من الأغذية الطبيعية الغنية بالفيتامينات إلى حدوث حالة التسمم بها. 3. عدم استعمال المستحضرات الصيدلانية لفيتامين واحد أو أكثر دون وصفة طبية تحدد الكميات المستعملة منه ومواعيدها وطول فترة تناولها.

تناسي المثل القائل: (أي شيء يزيد عن حده ينقلب إلى ضده).

فالحامل التي تتناول غذاء طبيعياً متوازناً نادراً ما تحتاج إلى إذا إضافات، إلا إذا نصحتها الطبيب، أما المسنون والمرضى فيمكن إعطاؤهم إضافات من الفيتامينات، أو المعادن حسب حاجتهم وحالتهم الصحية ونشاطهم، ومدى تعرضهم لأشعة الشمس وغير ذلك، وجميع البالغين الطبيعيين؛ لا يحتاجون إلى إضافات من الفيتامينات، لأنهم يحصلون على حاجتهم منها بالغذاء الصحي المتوازن.

### إعداد / دنيا هاني

ونظراً لأن فيتامين (د) يتكون في الجلد عند التعرض لأشعة الشمس فإن أخذ جرعات زائدة منه غير مفيد بل ضار بالصحة ولذلك ينصح بتجنب إضافته لغذاء الأشخاص الذين يتعرضون لأشعة الشمس مثل منطقتنا العربية أو الأشخاص الذين يحصلون على غذاء متوازن يوفر لهم احتياجاتهم من هذا الفيتامين. أما فيتامين هـ (E) فرغم الدعاية الضخمة التي صاحبه وأدت إلى إفراط الناس في تناوله إلا أن استهلاكه لمدة طويلة وبجرعات زائدة يسبب: الغثيان - الضعف العضلي - الصداع. أما الفيتامينات التي تذوب في الماء مثل فيتامينات (ب) وفيتامين (ج) فيمكن للجسم أن يتخلص بسهولة من الكميات الزائدة على حاجته ومع ذلك فإن أخذ جرعات كبيرة من فيتامين ج (أكثر من جرام / اليوم) يؤدي إلى - الإسهال نتيجة إثارة الأمعاء - تؤدي إلى أخطاء في نتائج اختبارات الدم.

هذا عن الأضرار الصحية وهناك أيضاً أضرار اقتصادية ومنها صرف أموال طائلة لشراء هذه الفيتامينات التي تدخل الجسم وتخرج منه دون فائدة وفي الوقت نفسه تحدث أضراراً. ولهذا يجب عدم اتباع الأفكار الخاطئة بضرورة إعطاء الأطفال أو الحوامل أو المسنين جرعات زائدة من الفيتامينات بشكل روتيني. وعدم

يستطيع جسم الإنسان توفير احتياجاته الضرورية من الفيتامينات بأنواعها من الطعام والشراب عند حصوله على كميات كافية منها، لكن بعض الناس يلجؤون إلى الإكثار من تناول أقراص الفيتامينات دون استشارة الأطباء، لاعتقادهم بفوائدها الصحية في الوقاية من ظهور أعراض في أجسامهم وبأنها «مقوية» وباعتناء على النشاط والحيوية وتزيد مقاومتهم ضد الإصابة بالأمراض وتجعلهم يشعرون بأنهم أفضل صحياً، وقد يفرطون في الكمية التي يستعملونها اعتقاداً بفائدة ذلك لأجسامهم ولكن هذا غير صحيح فقد قادت دراسات إن الإفراط في تناول نوع من الفيتامينات، أو أكثر؛ يسبب بعض الأضرار الصحية، سواء كانت الفيتامينات التي تذوب في الدهون (أ، ك، د، هـ) أو التي تذوب في الماء (فيتامينات ب وفيتامين ج). فلو قمنا بأخذ جرعات كبيرة من فيتامين (أ) فإن ذلك يسبب:

- فقدان الشهية - الحكمة الجلدية - نقص الوزن - تأثر الكبد والطحال - الشعور بالوهن - والم بالمفاصل والعظام وغيرها، أما أخذ جرعات كبيرة من فيتامين (د) فيؤدي إلى: اضطراب نسبة الكالسيوم في الدم - الغثيان والصداع - ترسب الكالسيوم في البنين مع الإمساك، - ترسب الكالسيوم في الأنسجة - الإضرار بالكليتين وترسب الحصى فيهما، وخاصة في الأطفال الذين يتناولون فيتامين (د) بكميات زائدة ولهمدة طويلة إذ يتلف الكلى.



# رئتك حياتك.. ساعة شيشة تعادل (200) سيجارة