

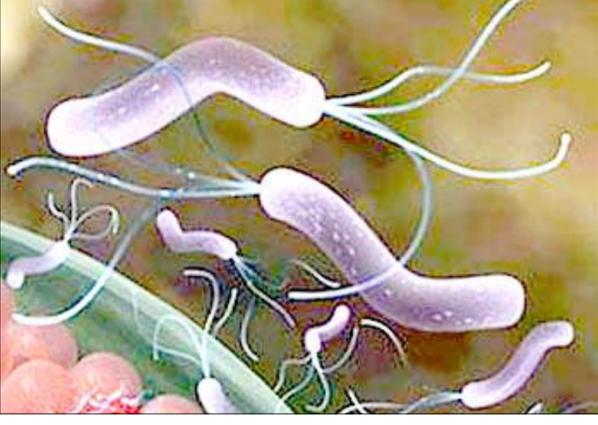
البكتيريا تحمي الأطفال من الربو

الأترية في غرف الأطفال بالمناطق الريفية التي فيها مزارع مع نظيراتها في المناطق التي ليس فيها حظائر خاصة بمزارعين. وأوضحت الدراسة أن الأطفال الذين يعيشون في مزارع أبائهم يواجهون جراثيم أكثر وأنهم كلما تعددت أنواع هذه الجراثيم انخفض خطر إصابتهم بالربو.

وحسب أيجه فإن هناك تفسيرين لذلك أحدهما أنه على الرغم من وجود جراثيم تتسبب في الربو إلا أن هناك بالقرب منها أيضا بكتيريا حميدة تغطي على هذه الجراثيم والتفسير الآخر هو أن تعدد أنواع الجراثيم في الوسط يؤدي - كما هو الحال في البكتيريا الموجودة في أمعاء الإنسان- إلى نوع من التوازن البيئي بين هذه الجراثيم.

أكدت دراسة ألمانية أن فطريات العفن والبكتيريا توفر صحة أفضل للأطفال أبناء المزارعين ، وحسب الدراسة التي أجراها باحثون في جامعة ميونيخ الألمانية أنه كلما ازدادت هذه البكتيريا والفطريات الطبيعية في الوسط المحيط بالطفل انخفض خطر الإصابة بالربو.

ويأمل الباحثون تحت إشراف ماركوس أيجه من مستشفى ميونيخ الجامعي في الاعتماد على هذه المعلومات لتطوير مصل مضاد للربو. وهذه هي المرة الأولى التي يركز فيها الباحثون على الكائنات الحية الموجودة في أترية الغرف الداخلية حيث قاموا بمقارنة هذه



رائحة الفم الكريهة .. الأسباب و الوقاية والعلاج



إذا كنت من مستخدمي طقم الأسنان ، فعليك إزالته قبل النوم وتنظيفه جيدا قبل استخدامه عندما تستيقظ من نومك.

قم بمراجعة طبيب أسنانك بانتظام : على الأقل مرتان في السنة- لأنه سيقوم بفحص صحة فمك وأسنانك بدقة وسيكون قادرا على كشف و معالجة أي أمراض محيطية بأسنانك أو لثتك، أيضا معالجتك إذا كنت تعاني من مشكلة جفاف الفم، أو أية مشاكل أخرى قد تسبب رائحة الفم الكريهة .

توقف عن التدخين أو عن تناول منتجات التبغ المختلفة. اسأل طبيب أسنانك عن بعض النصائح المفيدة التي من شأنها أن تساعدك على الإقلاع عن هذه العادة المضرة. اشرب الماء بكثرة لأن ذلك يساهم بدرجة كبيرة في ترطيب فمك وحلقك باستمرار وإلى زيادة كمية اللعاب في الفم. قم بتناول منتجات اللبان يفضل الأنواع الخالية من السكر.

يجب عليك استشارة (زيادة) إنتاج اللعاب داخل فمك الذي يؤدي دورا مهما في إزالة وجرف البكتيريا وبقايا الأطعمة الدقيقة. طبعا لاغنى عن استخدام المسواك.



الفم، ففي هذه الحالة يعود الحكم لطبيب عائلتك أو اختصاصي معين يقوم بتحديد مصدر الرائحة ومن ثم تعيين خطة العلاج المناسبة. ويمكن شراء العديد من منتجات غسل الفم الموجودة في الصيدليات التي قد تساهم في إخفاء الرائحة بشكل مؤقت ، أن هذه المنتجات لا تحل المشكلة جذريا. ولحل المشكلة يمكن لطبيب أسنانك أن يصف لك مطهرات الفم التي تعمل على قتل الجراثيم المسببة لرائحة الفم الكريهة. وعليك باستشارة طبيب أسنانك لاختيار المنتج الأفضل .

نصائح

يمكنك تجنب الإصابة برائحة الفم الكريهة عن طريق: اتباع إرشادات صحة الفم والأسنان: عليك تفريش أسنانك مرتين كل يوم باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد لإزالة بقايا الطعام والبلاك.

فرش أسنانك بعد كل وجبة طعام تناولها؛ (عليك الاحتفاظ بفرشاة أسنان إضافية في مقر عملك أو المدرسة لتفريش أسنانك بعد وجبة الغداء).

لا تنسى تفريش لسانك أيضا فاللسان هو أكبر مخزن للبكتيريا في الفم. استبدل فرشاة أسنانك بأخرى جديدة كل شهرين أو ثلاثة. استخدم خيط الأسنان: مرة كل يوم. فهو يساعد على الوصول إلى البكتيريا المتمركزة في الأماكن التي تعجز فرشاة الأسنان العادية عن الوصول إليها لضمان إزالة بقايا الطعام الدقيقة والبلاك من بين أسنانك.



تنتج رائحة الفم الكريهة عن عدم اتباع إرشادات نظافة الفم والأسنان أو قد تكون نتيجة للإصابة بأمراض أو بمشاكل صحية خارج الفم. تساهم ممارسة بعض العادات غير الصحية (كالتدخين) أو تناول بعض أنواع الأطعمة (كالثوم والبصل أو منتجات الحليب) في تفاقم مشكلة الرائحة الكريهة. والجدير بالذكر أن مشكلة رائحة الفم الكريهة تعد مشكلة يسيرة و سهلة العلاج لذا يجب فهم أسباب المشكلة أولا و من ثم اتباع الخطوات المطلوبة لحلها.

إعداد / محررة الصفحة

تأثير الأطعمة على رائحة فمك

تبقى بعض جزيئات الطعام عالقة بين شعيرات اللسان و بين الأسنان بعد الأكل لفترات ليست بقليلة، و لن تزول نهائيا إلا بعد إذابة اللعاب لها. و طالما ظلت جزيئات الأطعمة ذات الرائحة الكريهة (كالثوم و البصل) عالقة فان رائحة النفس ستظل موجودة. لذا فان تفريش اللسان بالدرجة الأولى و تفريش الأسنان و استخدام الخيط بعد تناول الأطعمة المسببة لرائحة الفم الكريهة يساعد على التقليل منها. لكنه لن يزيلها تماما لأنه مهما كان التنظيف دقيقا فإنه لن يقوم بإزالة كل بقايا الأطعمة العالقة، لذا لن يحدث ذلك حتى يقوم اللعاب بعد مضي بعض من الوقت بإذابتها نهائيا.

نتائج العادات السيئة

يؤدي عدم تفريش الأسنان و اللسان يوميا و عدم استخدام خيط الأسنان إلى بقاء جزيئات الطعام في الفم. ما يوفر بيئة مناسبة لنمو و تكاثر البكتيريا التي تفرز الرائحة الكريهة. فعملية إزالة البكتيريا الموجودة على اللسان تعد أول و أهم خطوة لحل مشكلة الرائحة الكريهة. وإذا كنت ممن يستخدمون طقم الأسنان دون الاهتمام بتنظيفها جيدا، فإن البكتيريا المسببة للرائحة ستجدك فريسة سهلة لها. ويعد التدخين أو تناول منتجات التبغ المختلفة أيضا من مسببات رائحة النفس الكريهة واصفرار الأسنان، كما أنه يضعف قدرتك على تذوق الطعام ويهيج أنسجة اللثة.

تنظيف الجروح يسرع التئامها

إشطن / متابعة:

توصلت الأبحاث العلمية الحديثة إلى أن العناية وتنظيف جروح الأطفال برفق والاعتناء بالأنسجة الجلدية يلعب دورا هاما في سرعة التئام الجروح بالإضافة إلى تجنب ظهور مقاومة البكتيريا للمضادات الحيوية أحدهم المشكلات التي تواجه الجروح. وأشار الباحثون قد عكفوا على تجربة فاعلية نوعين من المضادات الحيوية لعلاج بعض إصابات الجلد والجروح وذلك لمجموعة كبيرة من الأطفال، وقد لوحظ أن الأطفال الذين خضعوا لعناية خاصة ومركزة فيما يتعلق بالعناية بالأنسجة الجلدية عند الجروح قد تحسنا بصورة أسرع من الأطفال الذين اعتمدوا على المضادات الحيوية فقط.



و قد يؤدي التعرض لبعض الومعكات الصحية أو الإصابة بأمراض معينة خارج الفم إلى رائحة الفم الكريهة مثل: - التهابات الجهاز التنفسي - التهابات الجيوب الأنفية المزمنة - مرض السكري - مشكلات الكبد أو الكلى

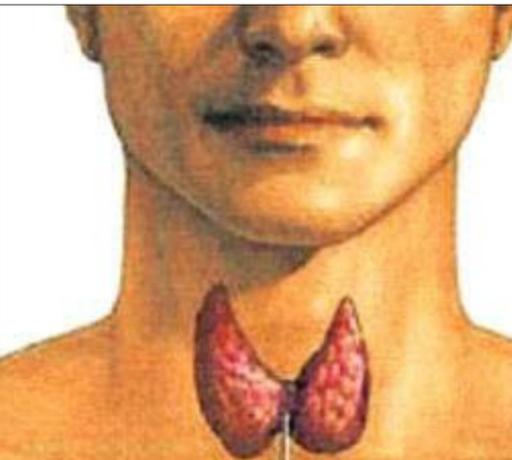
العلاج

يعتبر طبيب الأسنان هو المرجع الأول لمعالجة رائحة النفس الكريهة. إذا أقر طبيب أسنانك بأنك لا تعاني من أية مشكلة داخل

طريقة جديدة لعلاج توقف التنفس أثناء النوم

إشطن / متابعة:

طرحت حديثا طريقة جديدة لعلاج صعوبة التنفس أثناء النوم تعرف باسم «بروفنت» التي تعتمد على زيادة ضغط الهواء داخل مجرى التنفس العلوي، حيث يتم وضع لاصق على فتحتي الأنف يحتوي على صمام يدخل الهواء إلى الأنف بسهولة ولكنه يخلق مقاومة لخروج الهواء من الأنف أثناء الزفير بسبب الصمام ما ينتج عنه ارتفاع الضغط داخل مجرى التنفس العلوي وهذا بدوره يعمل كدعامة تفتح مجرى الهواء العلوي (البالغوم) وتقلل الشخير أثناء النوم.



ولم تكن هذه الطريقة معروفة سابقا لأنه لم يكن هناك دليل علمي جدي على فعاليتها ولكن نشرت هذا الشهر (فبراير 2011) دراسة بحثية في مجلة طب النوم (المجلة الرسمية للرابطة العالمية لطب النوم) وقد تعرضت لفعالية هذه الطريقة الجديدة في علاج توقف التنفس أثناء النوم.

وقد درس الباحثون 59 مصابا بتوقف التنفس أثناء النوم من الذين رفضوا استخدام جهاز التنفس المساعد وقد تقلب 80 ٪ منهم للطريقة الجديدة في العلاج. وقد نجحت الطريقة الجديدة في إنقاص توقف التنفس بنسبة 60 ٪ عند 56 ٪ من المرضى. وقد كانت الطريقة الجديدة فعالة جدا في علاج الشخير بحسب ما ورد في جريدة "الرياض". يذكر أن توقف التنفس أثناء النوم مرض شائع جدا بين الرجال والنساء متوسطي العمر وبالذات الذين تجاوزوا 45 سنة ومن أعراضه الشخير والاختناق أثناء النوم وتقطع النوم وزيادة الرغبة في التبول خلال النوم وزيادة النعاس أثناء النهار.

تطوير علاج جديد للسكري

إشطن / متابعة:



طور جراحون بريطانيون علاجاً جديداً للسكري من النوع الثاني، يقوم على زرع أداة بلاستيكية تلغي حاجة المرضى لتناول الدواء ويساعد على فقدان الوزن. وذكر الأطباء في مستشفى «ساوثهامبتون» العام ببريطانيا أنهم أجروا عمليات الزرع الأولى لأداة جديدة تحمل اسم «ايندو باربير».

وتزرع هذه الأداة البلاستيكية في الأمعاء الدقيقة بواسطة الفم وتبقى فيها حوالي 12 شهرا وتعمل كجدار يقفل بين الطعام الذي يدخل المعدة والذي يدخل الأمعاء حتى لا يتم امتصاصه. وتحرض الأداة على أن يتجاوز الطعام منطقة في أعلى الأمعاء ما يقلل الوقت المتاح أمام الجسم ليهضمه، ويمنح الشخص المزيد من السيطرة على معدل الأيض وتخفيض مستوى السكر في الدم. وقد خسر المرضى الذين خضعوا للدراسة 20% من وزنهم خلال 12 شهراً.