

## "ضوء الليزر" يعيد نمو الأسنان!



وقال الباحثون إنهم لم يجدوا السن بالكامل، لأن الجزء المكون للمينا كان دقيقاً جداً. لكن الحصول على عاج السن فقط لإنمائه قد يساعد في تقليل الحاجة إلى علاج قناة الجذر وهو إجراء مؤلم لنزع النسيج العصبي الميت أو الذي هو في طريقه للموت، بالإضافة إلى إزالة بكتيريا من داخل السن.

وقال برفاين أراني من المعهد الوطني لأبحاث الأسنان والجمعية وهو جزء من معاهد الصحة الوطنية الأمريكية يوم الجمعة "أنا طبيب أسنان بالتدريب. لذا اعتقد أنه يمكن أن يكون ذا تأثير عظيم في طب الأسنان السريري". وأعرب أراني عن أمله في أن تحصل التجارب السريرية البشرية على المصادقة في المستقبل القريب.

وأضاف البروفيسور ديفيد موني المتخصص في الهندسة الوراثية في جامعة هارفارد "وسيلة علاجنا لا تقدم أي شيء جديد للجسم وتستخدم أشعة الليزر بصورة روتينية في الطب وفي طب الأسنان، لذا فإن الحدود التي تقضي أمام الترجمة السريرية منخفضة، وسيحدث تقدم جوهري في المجال إذا استطعنا تجديد السن بدلا من تغييرها.

توصل العلماء إلى تقنية لإصلاح الأسنان ويقولون إن هذه التقنية - المبنية على استخدام ضوء الليزر لتحفيز الخلايا الجذعية للجسم على العمل - ربما تقدم وعدا كبيرا يتجاوز طب الأسنان في مجال الطب التجديدي.

واستخدم الباحثون نوعاً من الليزر منخفض القدرة لانتزاع الخلايا الجذعية الموجودة في عاج السن، وهو النسيج الصلب الذي يشبه العظام والذي يتكون منه معظم السن وأجروا الدراسات على الفئران باستخدام خلايا بشرية في العمل.

## مشكلة عصرية بسبب غياب الثقافة الغذائية..

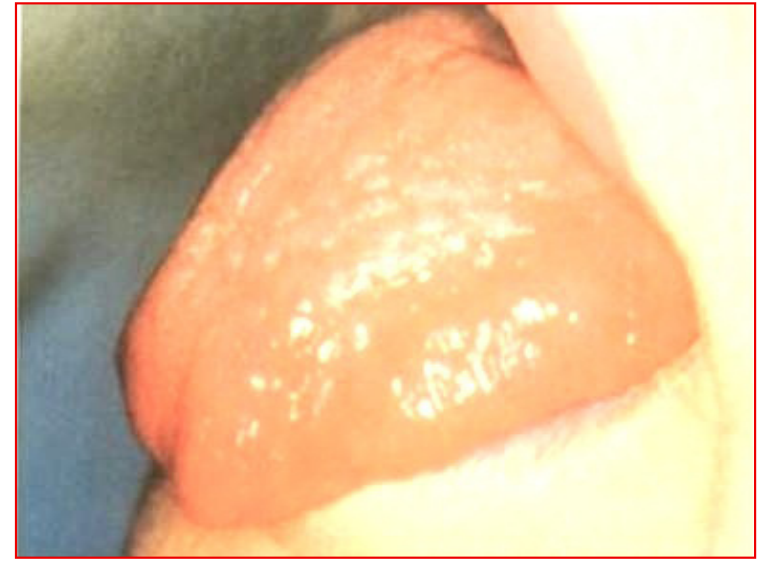
## فقر الدم الناتج عن عوز المغذيات الدقيقة يتسبب في نقص وزن المواليد وضعف القدرة على التعلم

في مجتمع يفتقر إلى أبسط مقومات الثقافة الغذائية يشيع فقر الدم، ومعه تتسع رقعة المعاناة لتشمل شريحة واسعة من المجتمع. هو واقع جلي في مجتمعنا اليمني- مع الأسف- ولا يمكن نكرانه بأي حال، إلا أنه لا بد من تغييره، إذ يتعين على الجميع أن يكونوا على قدر من المعرفة الكافية بما يفيد وبضر من أنواع وصنوف الأغذية التي يتناولونها.

فالتوازن الغذائي المفيد للجسم لا يقاس بالكم والزيادة، وإنما يعتمد على الكيف أولاً وقبل كل شيء متى روعي عند تحضير الأطعمة أو أثناء طهيها الحفاظ على مكوناتها الغذائية النافعة للصحة والجسم، وليس بالضرورة أن تكون غالية الثمن بل مما هو متوافر ومتاح من صنوفها وأنوعها.

في اللقاء التالي الذي جمعنا بمهندس التغذية / عبد الكريم الفهيدى- رئيس القسم الفني بإدارة التغذية بوزارة الصحة العامة والسكان، تتماها تفاصيل مثيرة حول قضية فقر الدم الناتج عن عوز المغذيات الدقيقة، فإلى التفاصيل..

## إعداد / وهيبه العريقي



من هنا تبرز أهمية تناول الأغذية الغنية بعنصر الحديد مثل (الكبد، اللحوم الحمراء، السمك، البقوليات (البازلاء)، الفول، العدس)، وكذلك المكسرات والحبوب. إلى جانب الخضراوات ذات الأوراق الخضراء داكنة اللون وتناول الأغذية المدعمة بالحديد (الدقيق الأبيض). ومن النصائح المساعدة للجسم على امتصاص أفضل للحديد:-

- تناول الأغذية الغنية بالحديد مع الخضراوات الطازجة والفواكه مثل (الطماطم، الليمون، البرتقال، الجوافة، المانجو، عنبه البايا).

- في حال تناول الشاي أو القهوة، تناوله على الأقل بعد ساعة من تناول الوجبة.

هناك- أيضاً - ضرورة لأن تتناول المرأة الحامل أقراص حبوب الحديد مع حمض الفوليك خلال الحمل لمدة (6) أشهر.

ماذا إذا لم تتناول الأم الحامل أقراص الحديد مع حمض الفوليك خلال فترة الحمل؟ وما أنسب الأوقات لتناول هذه الأقراص؟

يمكن تدارك الأمر بجل آخر في حال لم يتم تناول أقراص الحديد وحمض الفوليك خلال الستة أشهر الأولى من الحمل، حيث يجب أن يتواصل تناولها بعد الولادة لمدة (6) أشهر.

في حين أنه يفضل تناول الحديد مع حمض الفوليك أثناء الوجبة أو بعدها مباشرة لتجنب الإصابة باضطرابات في العدة.

أما لدى الأمهات فقد يعني خطر فقر الدم أسوأ ما يمكن توقعه مثل ضعف الخصوبة وزيادة مخاطر الإصابة بأمراض الأمومة وتداعياتها إلى الوفاة التي يشكل فقدان الكثير من الدم بسبب تسرع الولادة وحدوث النزيف سببا رئيسيا للحالات التي تعاني من فقر الدم الناتج عن عوز غذائي.

## تغذية علاجية ووقائية

## مهندس التغذية عبد الكريم الفهيدى:

## الأمهات الحوامل أكثر عرضة للإصابة بفقر الدم

## يؤدي إلى ضعف الخصوبة وزيادة مخاطر الإصابة بأمراض الأمومة ووفيات الأمهات

■ ما الخيارات المتاحة وأفضل التدخلات العملية للحد من مشكلة فقر الدم الناتج عن العوز الغذائي؟ وما الحلول الغذائية المعتبرة؟

■ دور الغذاء متى توافرت فيه المكونات الغذائية الغنية بعنصر الحديد أنه خط وقائي مفيد لتلافي الإصابة بفقر الدم، كذلك مفيد للتعاافي من فقر الدم الناتج عن سوء التغذية بمعىة إتباع الإرشادات وتناول أقراص الحديد وحمض الفوليك بالنسبة للحوامل وللحالات التي تستدعي أخذ العلاج.

وهي:

- شحوب الجلد.
- شحوب في الجزء الداخلي من الجفن.
- شحوب اللثة.
- ابيضاض الأظفار.
- تقرحات أو احمرار لون اللسان( لكنه أمر محتمل وليس دائما).
- الضعف العام.

- الدوار.

- سرعة ضربات القلب.

- صعوبة في التنفس.

أبرز المخاطر

■ باختصار.. كيف تتجلى خطورة سوء التغذية على صحة الأطفال والأمهات عموما؟

■ أبرز ما يسببه فقر الدم لدى الأطفال يتجلى في نقص وزن المواليد وضعف القدرة على التعلم.

وجسدياً .

بينما كثيرة هي أسباب ودواعي الإصابة بفقر الدم الناتج عن عوز الغذاء، ومن أبرزها:-

قلة تناول الأغذية اليومية المحتوية على الحديد وحمض الفوليك.

انخفاض نسبة عنصر الحديد في الغذاء اليومي.

أسباب غير تغذوية كالإصابة ببعض الأمراض وأبرزها( الملاريا،



الدودة الخطافية، البلهارسيا).

طبيعية الأعراض

■ الأعراض قد تشكل علامات فارقة للكثير من الأمراض بما يميزها عن غيرها .. فماذا عن طبيعة أعراض فقر الدم؟

■ تبرز أعراض فقر الدم بشكل جلي إذا ما زادت المشكلة عن حدها، وعندها يمكن للكثيرين ملاحظتها على المصاب

مشكلة فقر الدم

■ لا يعلم الكثيرون حقيقة فقر الدم .. فما حقيقة هذا المرض؟ وما أسبابه؟

■ يطلق فقر الدم على الحالة التي تكون فيها عدد كريات الدم الحمراء أو صبغة الدم (الهيموجلوبين) أقل من الطبيعي، وهي المسؤولة عن نقل الأكسجين إلى جميع أجزاء الجسم، وبطبيعة الحال، يؤدي انخفاض مستواها عن المستوى الطبيعي في الدم إلى نقص الأكسجين في الجسم، وتكمن المشكلة في أن عنصر الحديد الحيوي لا يكون كافياً في هذه الحالة لتكوين صبغة الدم (الهيموجلوبين)، باعتباره عنصراً مهماً وأساسياً في هذه العملية، فإذا كانت كمية الحديد المأخوذة من الغذاء غير كافية فذلك يؤدي إلى نقص إنتاج (الهيموجلوبين) .

يشكل فقر الدم الناتج عن عوز الغذاء حالة شائعة بصورة أكبر لدى النساء، ويبقى خطره متزايداً- بدرجة رئيسية- على حالات الحمل وخاصة عند الولادة التي تصاحب فقدان كميات كبيرة من الدم، في حين أن له تداعيات خطيرة على الأطفال تؤثر على نموهم ذهنياً

صار ارتفاع ضغط الدم الشرياني من الأمراض الاعتيادية مع انتشاره بوتيرة أوسع في مجتمعنا خلافاً لما كان عليه الحال في الماضي، فتغير نمط العيش وتدنن وتيرة النشاط البدني بمعىة عادات غذائية دخيلة وعالية في سرعاتها الحرارية شكلت العقدة الأبرز في تزايد الإصابة بالأمراض المزمنة ومن بينها ارتفاع ضغط الدم الشرياني.

يعد ارتفاع ضغط الدم الشرياني أحد أكثر الأمراض شيوعاً في عصرنا، وتكمن خطورته في أنه يحدث دون أن يسبب أي متاعب على مدار أعوام؛ مسبباً العديد من المشاكل لعدد من الأجهزة الحيوية في جسم الإنسان مما قد يؤدي إلى إصابة المريض بالسكتة الدماغية أو الأزمة القلبية.

ويجري تعريف هذا المرض بأنه: ارتفاع الضغط في الشرايين الصغيرة المنتشرة في جميع أجزاء الجسم، أي الارتفاع لأي من الضغطين الانقباضي والانبساطي أو كليهما معا فوق معدل القياس السليم للضغط، ويسجل بقراءتين:

• ضغط الدم الانقباضي:- يكون القلب فيه في حالة انقباض، وتظهر قراءته كرقم أعلى.

• الضغط الانبساطي: وهو ضغط الدم أو قوة اندفاعه في الشرايين عندما يكون القلب في حالة انبساط أو استرخاء، وتظهر قراءته كرقم أسفل.

ضغط الدم = ضغط انقباضي ملم زئبقي  
ضغط انبساطي

يعد ارتفاع ضغط الدم الشرياني أحد أكثر الأمراض شيوعاً في عصرنا، وتكمن خطورته في أنه يحدث دون أن يسبب أي متاعب على مدار أعوام؛ مسبباً العديد من المشاكل لعدد من الأجهزة الحيوية في جسم الإنسان مما قد يؤدي إلى إصابة المريض بالسكتة الدماغية أو الأزمة القلبية.

ويجري تعريف هذا المرض بأنه: ارتفاع الضغط في الشرايين الصغيرة المنتشرة في جميع أجزاء الجسم، أي الارتفاع لأي من الضغطين الانقباضي والانبساطي أو كليهما معا فوق معدل القياس السليم للضغط، ويسجل بقراءتين:

• ضغط الدم الانقباضي:- يكون القلب فيه في حالة انقباض، وتظهر قراءته كرقم أعلى.

• الضغط الانبساطي: وهو ضغط الدم أو قوة اندفاعه في الشرايين عندما يكون القلب في حالة انبساط أو استرخاء، وتظهر قراءته كرقم أسفل.

ضغط الدم = ضغط انقباضي ملم زئبقي  
ضغط انبساطي

يعد ارتفاع ضغط الدم الشرياني أحد أكثر الأمراض شيوعاً في عصرنا، وتكمن خطورته في أنه يحدث دون أن يسبب أي متاعب على مدار أعوام؛ مسبباً العديد من المشاكل لعدد من الأجهزة الحيوية في جسم الإنسان مما قد يؤدي إلى إصابة المريض بالسكتة الدماغية أو الأزمة القلبية.

ويجري تعريف هذا المرض بأنه: ارتفاع الضغط في الشرايين الصغيرة المنتشرة في جميع أجزاء الجسم، أي الارتفاع لأي من الضغطين الانقباضي والانبساطي أو كليهما معا فوق معدل القياس السليم للضغط، ويسجل بقراءتين:

• ضغط الدم الانقباضي:- يكون القلب فيه في حالة انقباض، وتظهر قراءته كرقم أعلى.

• الضغط الانبساطي: وهو ضغط الدم أو قوة اندفاعه في الشرايين عندما يكون القلب في حالة انبساط أو استرخاء، وتظهر قراءته كرقم أسفل.

ضغط الدم = ضغط انقباضي ملم زئبقي  
ضغط انبساطي

يعد ارتفاع ضغط الدم الشرياني أحد أكثر الأمراض شيوعاً في عصرنا، وتكمن خطورته في أنه يحدث دون أن يسبب أي متاعب على مدار أعوام؛ مسبباً العديد من المشاكل لعدد من الأجهزة الحيوية في جسم الإنسان مما قد يؤدي إلى إصابة المريض بالسكتة الدماغية أو الأزمة القلبية.

ويجري تعريف هذا المرض بأنه: ارتفاع الضغط في الشرايين الصغيرة المنتشرة في جميع أجزاء الجسم، أي الارتفاع لأي من الضغطين الانقباضي والانبساطي أو كليهما معا فوق معدل القياس السليم للضغط، ويسجل بقراءتين:

## ارتفاع ضغط الدم .. بالوسع تلافى خطورته!

خفض وزن الجسم الذي يُعد من أهم الوسائل للوقاية من الإصابة بالمرض ومضاعفاته الخطيرة.

الامتناع عن التدخين وتعاطي القات.

يجب على المريض المساب بارتفاع في ضغط الدم الالتزام بنظام غذائي معومر بالفوائد الصحية من خلال:-

الابتعاد عن الأطعمة المالحة والمركزة والمتواجدة في(ملح الطعام، الألبان المالحة والمعالجة، الخردل، الكتشب، الأطعمة الجاهزة والمجمدة مثل البرجر والنقانق.. وغيرها).

الابتعاد عن الأطعمة والعصائر المعبأة والتي تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم التي قد لا تظهر في الطعام.

التقليل من المأكولات التي تحتوي على الدهون الحيوانية مثل اللحوم الحمراء واستبدالها بالأسماك والدجاج.

الإكثار من تناول الخضراوات والفواكه الطازجة بكميات وفيرة .

تناول المكسرات الخالية من الملح.

الإكثار من شرب السوائل والعصائر الطازجة.

تناول الأطعمة ذات الدهون المنخفضة.

الامتناع عن الأطعمة الغنية بالكوليسترول والسكريات.

تناول الخبز المحتوي على النخالة، كالحبز الأسمر وخبز البر الكامل.

الابتعاد عن المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة لاحتوائها على نسبة عالية من الصوديوم والسكر.

الامتناع عن التدخين وتعاطي القات لما من شأنهما التسبب بتفاقم حالة المريض.

يعد ارتفاع ضغط الدم الشرياني أحد أكثر الأمراض شيوعاً في عصرنا، وتكمن خطورته في أنه يحدث دون أن يسبب أي متاعب على مدار أعوام؛ مسبباً العديد من المشاكل لعدد من الأجهزة الحيوية في جسم الإنسان مما قد يؤدي إلى إصابة المريض بالسكتة الدماغية أو الأزمة القلبية.

ويجري تعريف هذا المرض بأنه: ارتفاع الضغط في الشرايين الصغيرة المنتشرة في جميع أجزاء الجسم، أي الارتفاع لأي من الضغطين الانقباضي والانبساطي أو كليهما معا فوق معدل القياس السليم للضغط، ويسجل بقراءتين:

• ضغط الدم الانقباضي:- يكون القلب فيه في حالة انقباض، وتظهر قراءته كرقم أعلى.

• الضغط الانبساطي: وهو ضغط الدم أو قوة اندفاعه في الشرايين عندما يكون القلب في حالة انبساط أو استرخاء، وتظهر قراءته كرقم أسفل.

ضغط الدم = ضغط انقباضي ملم زئبقي  
ضغط انبساطي

يعد ارتفاع ضغط الدم الشرياني أحد أكثر الأمراض شيوعاً في عصرنا، وتكمن خطورته في أنه يحدث دون أن يسبب أي متاعب على مدار أعوام؛ مسبباً العديد من المشاكل لعدد من الأجهزة الحيوية في جسم الإنسان مما قد يؤدي إلى إصابة المريض بالسكتة الدماغية أو الأزمة القلبية.

ويجري تعريف هذا المرض بأنه: ارتفاع الضغط في الشرايين الصغيرة المنتشرة في جميع أجزاء الجسم، أي الارتفاع لأي من الضغطين الانقباضي والانبساطي أو كليهما معا فوق معدل القياس السليم للضغط، ويسجل بقراءتين:

يعد ارتفاع ضغط الدم الشرياني أحد أكثر الأمراض شيوعاً في عصرنا، وتكمن خطورته في أنه يحدث دون أن يسبب أي متاعب على مدار أعوام؛ مسبباً العديد من المشاكل لعدد من الأجهزة الحيوية في جسم الإنسان مما قد يؤدي إلى إصابة المريض بالسكتة الدماغية أو الأزمة القلبية.

ويجري تعريف هذا المرض بأنه: ارتفاع الضغط في الشرايين الصغيرة المنتشرة في جميع أجزاء الجسم، أي الارتفاع لأي من الضغطين الانقباضي والانبساطي أو كليهما معا فوق معدل القياس السليم للضغط، ويسجل بقراءتين:

إعداد / د. محمد أحمد الدبعي

نظام المتابعة

غالبية المرضى لا يشعرون بارتفاع الضغط الشرياني الأساسي لانعدام وجود أعراض أو شكوى منه.

ونحن الأطباء - بدورنا- ننصح كل من تجاوز الأربعين من العمر بقياس ضغط دمه ولو لمرة واحدة في العام من قبيل الاحتياط والتأكد من وجود المشكلة أو انعدامها.

والأمر في غاية السهولة؛ لتوافر أجهزة قياس ضغط الدم في كل مكان؛ حتى على مستوى الأرياف، فهناك أجهزة يمكن للمريض شراؤها وقياس ضغط دمه بنفسه بكل سهولة.

علاوة على ذلك سهولة استخدام هذه الأجهزة، وهو قياس تعتبره ضروريا للغاية.

مشكلة الكثيرين ممن يعانون ارتفاعاً في ضغط الدم أنهم يجهلون حقيقة هذا المرض..

جهل يترجمه إهمالهم لتناول العلاج في أوقاته واللامبالاة في إتباع النصائح والإرشادات، فبم يعد من الأسباب التي تقف وراء تصعيد مشكلة ارتفاع ضغط الدم واتخاذ المرض منحى خطيرا وصولاً إلى مرحلة المضاعفات الخطيرة.

وللوقاية من المرض ومضاعفاته فإنه يجب:-

التنبه لوجود أعراض ارتفاع ضغط الدم وأهمها:- الصداع المزمن واللام في مؤخرة الرأس والذي قد يصاحبه طنين في الأذنين قد لا يزول باستخدام مسكنات الألم الاعتيادية.

إذا تم تشخيص المرض من قبل الطبيب المختص يجب الاهتمام بإبعاد المريض عن الضغوط النفسية والمواظبة على قياس ضغط الدم بشكل دوري.

الاهتمام بممارسة الرياضة بشكل منتظم والتي من شأنها التقليل من التوتر وحرق السعرات وبالتالي الحفاظ على ضغط الدم بصورة منتظمة.

يعد ارتفاع ضغط الدم الشرياني أحد أكثر الأمراض شيوعاً في عصرنا، وتكمن خطورته في أنه يحدث دون أن يسبب أي متاعب على مدار أعوام؛ مسبباً العديد من المشاكل لعدد من الأجهزة الحيوية في جسم الإنسان مما قد يؤدي إلى إصابة المريض بالسكتة الدماغية أو الأزمة القلبية.

ويجري تعريف هذا المرض بأنه: ارتفاع الضغط في الشرايين الصغيرة المنتشرة في جميع أجزاء الجسم، أي الارتفاع لأي من الضغطين الانقباضي والانبساطي أو كليهما معا فوق معدل القياس السليم للضغط، ويسجل بقراءتين:

• ضغط الدم الانقباضي:- يكون القلب فيه في حالة انقباض، وتظهر قراءته كرقم أعلى.

• الضغط الانبساطي: وهو ضغط الدم أو قوة اندفاعه في الشرايين عندما يكون القلب في حالة انبساط أو استرخاء، وتظهر قراءته كرقم أسفل.

ضغط الدم = ضغط انقباضي ملم زئبقي  
ضغط انبساطي

يعد ارتفاع ضغط الدم الشرياني أحد أكثر الأمراض شيوعاً في عصرنا، وتكمن خطورته في أنه يحدث دون أن يسبب أي متاعب على مدار أعوام؛ مسبباً العديد من المشاكل لعدد من الأجهزة الحيوية في جسم الإنسان مما قد يؤدي إلى إصابة المريض بالسكتة الدماغية أو الأزمة القلبية.

ويجري تعريف هذا المرض بأنه: ارتفاع الضغط في الشرايين الصغيرة المنتشرة في جميع أجزاء الجسم، أي الارتفاع لأي من الضغطين الانقباضي والانبساطي أو كليهما معا فوق معدل القياس السليم للضغط، ويسجل بقراءتين: