

## 8 أسباب « علمية » لرائحة الفم الكريهة



رائحة الفم الكريهة، كما أن التبع ومنتجاته من سجاير وغيرها من الأسباب الرئيسية للإصابة بأمراض اللثة والتي قد تصل إلى السرطان.

4 - جفاف الفم يساعد اللعاب على تطهير الفم وإزالة الجسيمات المسببة للروائح الكريهة، ويسبب جفاف الفم في ظهور الرائحة غير المرغوب فيها مع انخفاض إفراز اللعاب، الأمر الذي يحدث بشكل طبيعي أثناء النوم ويزيد بشكل ملحوظ لدى الأشخاص الذين ينامون والفواهم مفتوحة.

5 - التهاب الجيوب الأنفية تعد رائحة الفم الكريهة أحد المشاكل المصاحبة دوماً لالتهاب الجيوب الأنفية، وذلك بسبب امتلاء الجيوب بال مخاط والذي سرعان ما يفرز رائحة كريهة عند تكديسه الأمر الذي يصل إلى مجرى التنفس.

6 - التهابات الفم واللثة تسبب التهابات الفم واللثة دائماً رائحة الفم الكريهة بسبب تكون البكتيريا، لذا يتصح بالمضمضة بماء وملح بعد كل وجبة إذا كان لديك قرحة في الفم، أو أي التهاب باللثة، أو خضعت لجراحة بالفم.

7 - الأدوية تسبب بعض الأدوية مثل

1 - أنواع الطعام تتسبب بعض أنواع الطعام مثل البصل والثوم وبعض التوابل الأخرى ذات الروائح النفاذة في رائحة الفم الكريهة.

2 - سوء نظافة الأسنان إذا كنت لا تتفقد أسنانك بانتظام، وشادراً ما تستخدم الخيط لتنظيف بقايا الطعام من بين الأسنان، فإن هذا من أهم أسباب رائحة الفم الكريهة، حيث تتجمع البكتيريا على جزيئات الطعام لتنتج داخل الأسنان مسببة تلك الرائحة غير المرغوب فيها.

3 - التبغ ومنتجاته يعتبر التدخين من مسببات

«العربية» : تعد رائحة الفم الكريهة من العوامل المزعجة لصاحبها وللحيطين به أيضاً، بل تعرض صاحبها لمواقف محرجة للغاية. وتتعدد أسباب هذه الظاهرة غير المرغوب فيها بين أسباب صحية، وأخرى تتعلق بأنواع الطعام الذي يتناوله الشخص، هذا فضلاً عن بعض العادات اليومية الخاطئة. واليك فيما يلي 8 أسباب «علمية» تلق وراء مشكلة رائحة الفم الكريهة والتي تؤثر كثيراً من الناس، حسب ما جاء في موقع «بولدسكي» المعني بالصحة:

## بموجبها سيتم تدريب 60 جراحاً سنوياً لمدة 3 سنوات د. سلمان الصباح : « الجراحين الكويتية » وقعت اتفاقية تعاون مع « مدترونك » لتدريب الأطباء



صرح الدكتور سلمان الصباح رئيس جمعية الجراحين الكويتية بأن الجمعية وفي إطار سعيها الحديث لتسقل مواهب وخبرات الأطباء الجراحين الكويتيين وقعت اتفاقية تعاون مع شركة مدترونك العالمية ووكيلها السلطان للتحة الطبية برنامج تدريب متكامل يمتد لثلاث سنوات يخدم أكثر من 60 جراحاً ويشتمل على دورات تدريبية خارج الكويت وداخلها.

وهذه المرحلة الأولى وستقوم بتطويره ليغطي أكبر عدد من الجراحين وأوسع تغطية من ناحية التخصصات الجراحية في كافة المجالات. وأكد د. سلمان أنه بموجب الاتفاقية فسيتم تدريب أكثر من 60 جراحاً لمدة 3 سنوات، مضيفاً أن جمعية الجراحين الكويتية ستعمل جاهدة على إرسال أكبر عدد ممكن من الأطباء لورش العمل العالمية، والتي تتبع أحدث الطرق

في التدريب، ليعودوا إلى الكويت محملين بخبرات كبيرة. الجدير بالذكر أن جمعية الجراحين الكويتية قد أقامت مؤتمرها الأول، والذي عقد على مدار 4 أيام، فيه عدد من الفعاليات والأنشطة المهمة، وكذلك ورش العمل، وقد حقق نجاحاً باهراً طوال مدة إقامته. وكان قد تحدث في هذا المؤتمر أطباء عالميون، ذوو خبرة كبيرة في مجال الجراحة والتدريب.

## إنقاص الوزن السريع يهدك بالحصوات الصفراوية

24 : حذرت الجمعية الألمانية للجهاز الهضمي من أن إنقاص الوزن السريع جداً يرفع خطر الإصابة بالحصوات الصفراوية. وتجنب هذا الخطر، ينبغي إنقاص الوزن تدريجياً تحت إشراف اختصاصي تغذية علاجية، كما يمكن عند الضرورة اللجوء إلى الأدوية، التي تمنع تكون الحصوات. وينبغي استشارة الطبيب فور ملاحظة الأعراض الدالة على تكون الحصوات الصفراوية، والتي تتمثل في آلام وتقلصات البطن، والتي يمكن أن تهاجم الظهر أو الكتف الأيمن أيضاً. وتعد الحصوات الصفراوية، التي تنشأ في المرارة، من الحالات المرضية الخطيرة، إذا لم يتم علاجها؛ إذ قد تؤدي إلى الإصابة بالتهاب البنكرياس وأضرار جسيمة بالكبد. وغالباً ما يمثل التدخل الجراحي الحل للتخلص من هذه الحصوات.



## في اليوم العالمي لغسل الأيدي .. احذروا الإهمال!



«العربية» : احتفل العالم أمس، باليوم العالمي لغسل الأيدي، ويسعى المشاركون في كافة المؤتمرات والفعاليات الخاصة بهذا اليوم لتصح المشاركين بضرورة غسل الأيدي مئلاً للإصابة بأمراض خطيرة، أبرزها التهابات المخ والكبد والسكري وارتفاع ضغط الدم. ويقول الدكتور مجدي بدران، عضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة لـ«العربية.نت»، إن الذين لا يغسلون أيديهم يكونون عرضة لتراكم البكتيريا على أيديهم، وتنتقل منها

لجميع أنحاء الجسم سواء عبر الفم أو الاستنشاق وهو ما يعني المزيد من فرص العدوى بالميكروبات، وزيادة في معدلات الالتهابات بشكل عام في جسد الإنسان. وأضاف أن الالتهابات تؤثر على المخ مباشرة، فإلخ يتأثر ويشعر الإنسان غالباً بالصداع وعدم الراحة مع الالتهابات. وقال إن الالتهابات الناجمة عن ميكروبات الالتهابات تؤثر على البروتين التفاعلي وهو مادة ينتجها الكبد رداً على الالتهابات ومقاومة لها،

والنقصا يؤدي إلى التهابات الكبد ومن لم يمكن أن تصل للإصابة بفيروس سي. وأكد بدران أن ميكروبات الالتهابات قد تؤدي للإصابة بعدة أمراض، منها السمنة وأمراض السكري والقلب والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم. وذكر استشاري الحساسية والمناعة أن الغسل بثناء يطهر الجلد ويزيل العرق والأملاح والميكروبات، ولذلك من فوائد الوضوء أن غسل اليدين وهو أول خطوة فيه ينسب لمره روحانية فتعده وتجعله مستعداً نفسياً وروحانياً للصلاة.

## صحة القلب دليل على علاقة زوجية ناجحة

الضيق وانخفاض الوزن نسبياً، مقارنة بمن يتمتعون بعلاقات جيدة على الدوام... وفي سياق متصل، شارك جميع الرجال الذين خضعوا للبحث في دراسة عن الآباء والأبناء بدأت عام 1991، حيث قُم الباحثون بضغط دم الآباء ومعدل نبضات القلب وكذلك الوزن والكوليسترول ومستويات السكر في الدم بين عامي 2011 و2013 وعندما أصبح أبائهم في التاسعة عشر تقريباً. وأفادت الدراسة أن رصد التغيير في عوامل الخطر قد يستغرق وقتاً طويلاً وأن التغييرات التي تحدثها الدراسة كانت محدودة. وربطت الدراسة كذلك بين تحسين العلاقة الزوجية وانخفاض الوزن، فيما تابعت نفس الدراسة تقول إن العلاقات المتدهورة قد ارتبطت بسوء حالة ضغط الدم. من جهته، أكد براهيم تشين، وهو باحث في علم النفس بجامعة كارثيغلي مليون في بيتسبرغ أن النتائج تزيد من الدلائل على أن الحالة الزوجية يمكن أن تؤثر على الحالة الصحية.



«24» : خلصت دراسة حديثة إلى أن الرجال المتزوجين، الذين يطرا تحسن على علاقتهم بزوجاتهم على مر السنين، قد يرون أيضاً تغيراً إيجابياً في حالتهم الصحية من شأنه أن يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب. وفق ما أشارت إليه دورية علم الأوبئة وصحة المجتمع. واعتمدت النتائج على دراسة شملت فحص بيانات أكثر من 620 زوجاً، لمعرفة رأيهم في علاقتهم بأطفالهم وهم في الثالثة من العمر تقريباً ثم معرفة رأيهم عندما بلغ الأطفال سن التاسعة. بالإضافة إلى ذلك، قُيم الخبراء أيضاً عوامل الخطر التي قد تؤدي لأمراض القلب، مثل ضغط الدم والكوليسترول والوزن ومستوى السكر في الدم. وأوضح المشرف على الدراسة الدكتور، إيمان بينيت بريتون، من جامعة «بريستول»، أن الخبراء وجدوا تغيراً ضئيلاً في عوامل الخطر بالنسبة للقلب والأوعية فيمن كانت علاقتهم جيدة أو سيئة بشكل ثابت.

صحة العلاقات وبين تراجع مستويات البروتين الدهني منخفض الكثافة (الكوليسترول) والتغيرات في صحة القلب. وقال الدكتور بريتون: «وجدنا تحسناً بين تحسن ارتباطاً بين التحولات في مستوى العلاقة الزوجية»