

دراسة: إصابة أسنان الأطفال بالتسوس لا ترتبط بعوامل وراثية



أغلبها ويمكن تعديلها... هذا قد يدحض فكرة أن الأفراد بمقدور لهم جيناً أن تكون أسنانهم ضعيفة ويضعفنا للتوصل إلى طرق لعلاج عوامل الخطر التي تعلم أنها مهمة لصحة الإنسان وأشار الباحثون في الدراسة التي نشرت في دورية طب الأطفال (بيدياتركس) إلى أن ما يتراوح بين 60 إلى 90 بالمئة من الأطفال في سن المدرسة حول العالم يعانون من تسوس الأسنان مما قد يسبب في ألم والتهاب ودخولهم للمستشفى، ويمكن أيضاً لألم الأسنان أن يسبب في الغياب عن المدرسة وسوء التغذية بما يؤثر سلباً على نمو وتطور الأطفال ويؤثر سلباً أيضاً على جودة حياة الأطفال والآباء على السواء. كما أضاف فريق الدراسة أن صحة الأسنان في الطفولة هي أقوى مؤشر على صحتها لدى البالغين.

ويبدأ أن ثلاثة عوامل بيئية لها تأثير على زيادة احتمالات الإصابة بالتسوس والتجاويف وهي السمنة لدى الأم والاعيوب في مينا الأسنان وقلة المياه المعالجة بالفلورايد. وقالت سيلفا "بناءً على تلك النتائج من كل الأبحاث المتاحة، بما فيها دراستنا، على الوالدين والأسر التركيز على ممارسة العادات الصحية بشكل عام بما يشمل النظام الغذائي قليل السكريات وتنظيف الأسنان بانتظام".

«رويتز» : تشير دراسة أجريت على نوائم في أستراليا إلى أن العوامل البيئية تبدو مسؤولة بشكل أكبر من الجينات إصابة أسنان الأطفال بالتسوس. وإجراء الدراسة تابع الباحثون 345 من النوائم منذ مرحلة الحمل عند 24 أسبوعاً وحتى بلوغهم ست سنوات من العمر حيث خضعوا جميعاً لفحص الأسنان. ويوصلهم لسن السادسة أصيب 32 بالمئة من الأطفال بالتسوس فيما أصيب 24 بالمئة بتجاويف في الأسنان. ولعرقه مدى تأثير الجينات الوراثية في احتمالات الإصابة بالتسوس فحص الباحثون نسبة تكرار إصابة النوائم المتطابقة في المجموعة، وبالتالي لديهما ذات الخريطة الجينية، مقارنة بالنوائم غير المتطابقة التي يشترك الطفلان فيها في العادة في نصف خريطة الجينات.

وخلف الباحثون إلى أن احتمالات إصابة طفلين لواء، متطابقين أو غير متطابقين، بالتسوس وتجاويف الأسنان كانت متساوية تقريباً بما يشير إلى أن الجينات لا تفسر الكثير فيما يتعلق بصحة الفم والأسنان.

وقالت كبيرة الباحثين في الدراسة ميهيري سيلفا من جامعة ميلبورن عبر البريد الإلكتروني "بناءً على ذلك تعتبر العوامل المؤثرة بيئية في

الاكتئاب، فإن مثل هذه العبارات العامة تقلل من شأن ما يعانيه. ومن الأفضل محاولة شيء مثل: «لا بد وأن ما تمر به صعباً جداً. نأكد أنني معك أسانك ورحن إشارتك عندما تحب أن تتحدث عما تعاني منه. حتى لو كنت لا تريد التحدث سأناظر هتاً».

12. يجب علينا أن نتلقى في وقت ما بعد الاتصال والمباشرة امرا مهما لشخص يعاني من الاكتئاب. اما «أن نتلقى في وقت ما» يعطي الانشباع بأنه لا يوجد لديك حفا وقت له وإن ما تقوله هو عبارة تسويق ليس لها مضمون. إن تدبير الوقت والإعداد لتحديد موعد بشكل نهائي يكون أفضل، مثل: «دعنا نلتقي ظهر الغد. أود حفا أن أراك واضمن عليك». تظهر مثل هذه العبارة اهتماماً ونية حقيقية.

13. لماذا أنت منطوي؟ يكافح الأشخاص، الذين يعانون من الاكتئاب، أيضاً من أجل تجنب الاختلاط. بل ويمكن أن يلجأوا إلى خيار الكذب لإخفاء معاناتهم من الاكتئاب. ولا يعد ذلك انطوائياً؛ إنها عدم قدرة على الخروج من المنزل معظم الأيام والخوف من كل ما يصاحب خروجهم من موافق لا يحتفلونها.

وهناك أسلوب لطيف يمكن أن تتبعه للخروج مثل: «لاحظ أنك لا تخرج كثيراً. هل يمكن أن امر عليك لقضاء بعض الوقت معك؟».

إن الهدف الأهم هو بناء اواصر عاطفية تدعم الفرد وتوسع المجال أمام أي طريق لاتصالات صادقة يمكن من خلالها بناء جسور الثقة، التي يمكن من خلالها استشفاف حلول ذات مغزى تتجاوز حالة الاكتئاب.



9. سأتحدث وحدك الآن وسأعود إليك عندما تكون في مزاج أفضل إن هذا الموقف يعكس تخليق عن شخص ما في الوقت الذي يكون فيه أحوج ما يكون إلى الرفقة أو المحادثة. بالعكس فلتعرض البقاء معه والقيام بشيء لطيف يسدده كعمل الوجهية الخفيفة المفضلة له مثلاً إن أشياء صغيرة بسيطة تجعلك تقطع شوطاً طويلاً. على الرغم من أنك قد تعتقد أنه لا يوجد تقدير لما تقوم به من جانب المكثب.

10. كل شيء سيكون على ما يرام.

إن مثل هذا الأسفنج لا يستند إلى أي شيء ملموس.. وبدلاً من هذه العبارة العشوائية اعرض أن تفعل شيئاً يكون ذا مغزى. شيء تعرف أن المكثب سوف يستمتع به، ولكنه كان يتجنبه مؤخراً. فمثلاً تستطيع أن تقول: «دعنا نذهب لرؤية الفيلم الجديد في السينما».

11. ما لا يقلك يجعلك أقوى إذا كان شخص ما يعاني من

متاح له في هذه اللحظة وكذلك في أي وقت يشعر بالحاجة إلى التحدث في المستقبل.

7. كنت مكتئباً قليلاً عندما توفي والذي ولكنني تقلبت على ذلك، واستمتعت من ذلك أنت أيضاً. إن معادلة انقضاء حالة الحزن مع الاكتئاب مسألة غير حكيمة بل والمقارنة هنا مجحفة. حاول متساطرة بعض الأشياء التي فعلتها والتي ساعدتك على أن تكون بوضع أفضل. وهذا قد يثير محادثة حول ما قد يرغب الشخص في القيام به من أجل معالجة ما يشعر به.

8. أفضل ما يمكنك القيام به للخروج من الاكتئاب هو ممارسة الرياضة.

يمكن أن يجد الأشخاص المكتئبون أنفسهم في أماكن مظلمة جداً وربما تكون فكرة الخروج من السرير في بعض الأيام أمراً لا يمكن القيام به. من الأفضل أن ندعوه إلى الخروج في نمشة سيرا على الأقدام أو طلب الصحة للذهاب إلى متجر قريب.

حول ما يجري بما يفتح الباب إلى التواصل الحقيقي.

5. توقف عن الشعور بالأسف على نفسك إن وقوع مثل هذه العبارة على مسامح شخص مكتئب سوف تكسر مشاعر سلبية ولن يحاول إخبارك بما يمر به. وهناك نهج أكثر تعاطفاً لتشجيع التواصل مثل: «قل لي المزيد». أود أن أعرف عما تشعر به». أو «أنت حفا تبدو محبط اليوم. أخبرني ماذا يضايك؟». ومن المهم أن نستمع باهتمام وتعاطف بما يشجع على استمرار التواصل.

6. كيف يمكن أن يصيبك الاكتئاب؟ لديك زوجة وعائلة رائعة وعمل عظيم ومزمل جميل! إن الاكتئاب ليس اختيارياً، بل هو حالة مرضية، والتي غالباً ما تكون غير مفهومة. ربما يبدو الشخص ناجحاً جداً في الخارج، ولكن لا أحد يعرف ما يحدث في داخله. إن اقتراح أنك متاح لتقديم أي عون أو مجرد الاستماع له في جملة نيعث بالطمأنينة. نأكد من أنك

«العربية» : إن الاكتئاب يمكن أن يكون امراً يصعب التعامل معه، حتى بالنسبة لأولئك الذين لا يعانون منه بشكل مباشر.

ومن خلال موقع «Healthista»، المعني بالشؤون الصحية والنفسية، يقدم مدرب فنون الحياة ريك شارب مقالاً يتضمن نصائح يقدم ذكر 13 عبارة لشخص يعاني من الاكتئاب.

ومن تلك العبارات التي تؤثر سلباً على مريض الاكتئاب:

1. «فلتجمع شتات نفسك إن الاكتئاب حالة عقلية، ليست من خطأ إنسان. لذلك فإن هذه المقولة تختوي على ما يعمق الشعور بالعار الذي يرتبط بالفعل.

2. «فلأفضل إن نقول له ببساطة: «هل أنت بحال طيب؟».

3. «هههه.. لقد مرتت بإيام صعبة أنا أيضاً.

إنها محاولة لبناء صلة، ولكنها في الواقع تقلل من الألم الذي يمر به شخص ما. ولكن يكون من الأفضل أن نقول إنك لا تعرف ما الذي يمر به، ولكنك سوف تكون حاضرًا لتلبية ما قد يحتاج إليه في أي وقت.

3. تحتاج إلى الخروج للتمتدح أكثر.

على الرغم من أن اقتراح الخروج ربما يكون علاجاً لحالة معينة، إما في حالات الاكتئاب هذا الاقتراح يجعل الأمر يتفاقم. إن المكثب يتجنب المواقف الاجتماعية، لذا فمن الأفضل أن تبقي معه في البيت، صجر، فذلك معه يفده كثيراً.

4. كن أكثر إيجابية.

إن هذه الجملة من شأنها التقليل من شأن الشخص المكتئب، فيمكنك أن تعرض استعدادك للاستماع بكل جوارحك لمشاهدة المشاعر

احذروا التخلص من بذور البرتقال .. ففوائده عظيمة!



متخضض الكثافة (LDL) او الكوليسترول السيئ، كما تتبع الالتهاب القابلة للذوبان في البذور أيضا دورا هاماً في تقليل مستويات الكوليسترول السيئ.

7 - تحسين البشرة تساعد مضادات الأكسدة الموجودة في البذور على تحسين البشرة وحمايتها من مظاهر الشيخوخة، كالتجاعيد.

8 - تحسين الشعر إن وجود فيتامين C ومادة البيوفلافونويد في بذور البرتقال، تدعم صحة شعرك، لأنها تعزز الدورة الدموية في فروة الرأس، كما أن حمض الفوليك الموجود في بذور البرتقال يسرع نمو الشعر ويقلوه من جذوره.

9 - تحسين النظر تساعد مركبات الكاروتين الموجودة في بذور البرتقال على تحسين مستوى النظر، كما أنها تساعد على منع الضمور البقعي.

10 - ضبط السكر بالدم يساعد محتوى الألياف في بذور البرتقال في الحفاظ على مستويات السكر في الدم تحت السيطرة.

ورغم فوائده عظيمة الأثر، يصبح بعدم الإسراف في تناول هذه البذور نفعاً لما قد تسببه من مشاكل معوية.

بالإرهاق والخمول دون سبب، هو تناول بعض بذور البرتقال للحصول على نفعة من الطاقة الفورية.

3- ضبط ضغط الدم أكدت دراسات أن بذور البرتقال لديها القدرة على ضبط مستويات ضغط الدم وذلك بفضل احتوائها على فيتامين B6، والذي يساعد في إنتاج الهيموغلوبين، والمانغنسيوم، حيث يلعبان دوراً هاماً في المحافظة على المستويات المناسبة للضغط.

4 - تعزيز المناعة يلعب فيتامين C المتوفر بكثرة في بذور البرتقال إلى جانب مضادات الأكسدة دوراً فعالاً في تعزيز مناعة الجسم وحمايته من الأمراض.

5 - علاج الإسهال تحتوي بذور البرتقال على الألياف القابلة للذوبان وغير قابلة للذوبان، مما يساعد في أداء الأمعاء لوظيفتها بشكل طبيعي. كما أنه يمنع متلازمة القولون العصبي وبالتالي يمنع الإصابة بالإسهال. لأنه يساعد في إخراج الفضلات على فترات زمنية صحيحة.

6- خفض الكوليسترول تساعد مادة الـlimonoids الكيميائية النباتية والمثورة في بذور البرتقال في الحد من الجيروتين الدهني

«العربية نت» : يعتبر البرتقال من الفواكه طيبة المذاق التي يعيشها الكثير والصغار، وكثنا نعلم جيداً الفوائد الصحية للأطعمة لهذه الفاكهة ذات اللون البرتقالي، لكن هل تعلم أن بذور البرتقال التي تتخلص منها سريعاً قبل تناوله تحمل عظيم الفائدة للجسم والعقل معاً؟ هذا ما يؤكد التقرير التالي والذي نشره موقع «بولد سكاي» المعني بالصحة ليوضح لنا 10 فوائد صحية لبذور البرتقال ستجعلكم تحرصون على تناولها دوماً.

1- الوقاية من السرطان نظراً لإحتوائها على كمية وفيرة من فيتامين C، تساعد بذور البرتقال في إزالة الجذور الحرة التي تسبب تلف الحمض النووي للإنسان وتجعله عرضة للإصابة بالسرطان، كما تساعد مركب الـD-limonene المتوفر في البذور، في الحد من ظهور سرطان الرئة وسرطان الجلد وحتى سرطان الثدي.

2- زيادة الطاقة يمكن أن تساعد البذور في زيادة مستويات الطاقة بالجسم وتخزينها بالخلايا أيضاً، وذلك بفضل الأحماض النخامية، الزينية واللينولية المتوفرة بها.

وكل ما عليك حين تشعر

الزيوت الأساسية علاج ناجح لحب الشباب

«24» : حب الشباب حالة التهابية ترتبط بفترة البلوغ، وتظهر البثور نتيجة إصابة الجلد ببكتريا تنشط خلال هذه الفترة من العمر. وتبين التقارير الطبية أن علاج حب الشباب بوسائل طبيعية أكثر فاعلية أحياناً من الكريمات الكيميائية. ومن هذه الوسائل الزيوت الأساسية.

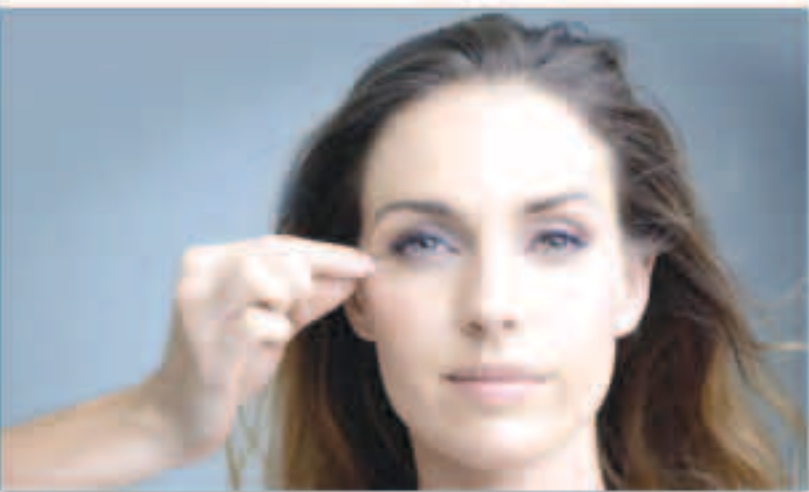
زيت شجرة الشاي من أكثر الزيوت نجاحاً في علاج حب الشباب وتهدئة التهابات الجلد التي تصاحبه، لأنه يحتوي على مضاد قوي للفطريات والبكتريا.

يوفر زيت اللافندر (الخراسي) مضادات الميكروبات ومضادات للأكسدة تعيد للبشرة صفائها وتخفف من حب الشباب.

يحتوي زيت العرعر على مضادات طبيعية للبكتريا والجراثيم، وهو يساعد البشرة على الشفاء من التهابات حب الشباب.



8 أسباب تجعل وجهك يبدو أكبر من سنك .. وهذه هي!



يؤدي تخفيض الجين الماء العمل على الكمبيوتر، أو التحديق أثناء القيادة تحت أشعة الشمس، إلى ظهور بعض التجاعيد على الوجه. ومع بلوغ الأشخاص سن الثلاثين والأربعين من العمر، يبدأ الجلد في فقدان مرونته، وبالتالي يكون من السهل على تلك الحركات المتكررة بالوجه ترك علامات. توضح كليفاند كليك أنه يجب، كلما أمكن، تجنب التجهم وتقليل الوجه.

5. تحسين النظام الغذائي تشكل جودة النظام الغذائي معياراً مهماً في الحماية من ظهور ملامح وجه أكبر سناً مما هو عليه الشخص بالفعل. تشير الأكاديمية الأميركية للأمراض الجلدية إلى أن تناول الكثير من الفواكه والخضراوات الملونة ربما يساعد في منع الضرر الذي يؤدي إلى شيخوخة الجلد المبكرة. وتشير نتائج الدراسات العلمية إلى أن اتباع نظام

غيرها من المنتجات. وهذا يمكن أن يجعل التجاعيد أقل وضوحاً ولو بشكل مؤقت، كما أنه يجد من حدوث مزيد من الضرر.

3. الوضعية أثناء النوم بمرور الوقت، يمكن أن تصبح تلك الخطوط، التي تحدثها الوسادة، دائمة على الوجه. وفقاً لذكر موقع «كليفاند كليك»: «تظهر عادةً فروق النوم على جانب الجبهة، بدءاً من الحواجب حتى خد الشعر، وبالقرب من الأصابع، وكذلك في منتصف الخدين». وتنتج هذه الخطوط بسبب الطريقة التي يتم بها وضع الرأس على الوسادة. ينصح الخبراء بالاستلقاء على الظهر أثناء النوم لتجنب ظهور هذه التجاعيد، ولكن إذا لم يكن بالإمكان ضبط وضع النوم، يمكن تغيير الوسادة إلى نوع نسيج يكون أكثر نعومة وسلاسة لا يؤدي بشرة الوجه.

4. حركات الوجه المتكررة

«العربية نت» : هل سبق لك أن نظرت إلى المرأة وتجنبت لرؤية بعض البيع أو التجاعيد قبل الأوان؟ هل تساءلت كيف ظهرت؟ إن مظاهر الشيخوخة ربما تكون مزعجة إذا ظهرت قبل الموعد أو إذا بدأ الوجه جبهك من السن الفعلي، ولكن ربما يكون لم يفت الوقت لتدارك هذه الملاحظات والتخلص من بعض العوامل في نمط الحياة اليومي التي تسبب في هذه الحالة. إليك 8 أسباب تجعل وجهك يبدو أكبر من سنك، بحسب ما نشرته Care2.

1. نقص الحماية من الشمس على الرغم من أن الشمس مصدر مهم لفيتامين D، إلا أن التعرض المفرط لها يعمل بشرة الوجه يلفظ. «إن حماية وجهك من أشعة الشمس هي أفضل طريقة وحيدة لإبقائه شاباً». وفقاً لكلي طيب جامعة هارفارد، التي تقول: «يأتي قدر كبير من الضرر من الأشعة فوق البنفسجية. لذلك يوصي دائماً بوضع واقي من الشمس». وتلفت الأكاديمية الأميركية للأمراض الجلدية حماية الجلد بالأدوية، مثل قفعة واسعة الحواف، والسعي للبقاء في الظل كلما أمكن ذلك، مع مراعاة الاستخدام اليومي لواق من الشمس واسع الطيف، ولباقوم للدهاء بالإضافة إلى ما لا يقل عن 30 من عوامل الحماية من الشمس.

2. رعاية البشرة الضعيفة يجب تجنب دك الوجه بشدة لتنظيفه، أو استخدام منتجات العناية بالبشرة الأساسية أو الجافة، وابتصر استخدام فقط على المنتجات اللطيفة. تقول الأكاديمية الأميركية للأمراض الجلدية: إنه في حالة البشرة الجافة، وهي مشكلة شائعة بخاصة بين كبار السن، فمن المهم تهدئتها بالرطوبات