العلكة تقضي على رائحة الفم الكريهة

احتلت العلكة مؤخرا مرتبة بارزة في قائمة الأطعمة الوظيفية والحيوية المفيدة للجسم. فقد توصل باحثون في جامعة اينوي بشيكاغو، إلى أن العلكة الحمراء الشائعة بنكهة الفرقة تقلل البكتيريا في تجويفات الفم، التي تسبب انبعاث رائحة كريهة منه. وقال هؤلاء الباحثون في الاجتماع السنوي للجمعية الدولية لبحوث طب الأسنان، إن هذه العلكة تحتوي على مادة "سينامايك الديهايد"، وهي زيت نباتي أساسي، يستخدم لأغراض الطعم والنكهة، تملك خصائص مضادة للبكتيريا، تمنع نمو جراثيم الفم المسؤولة عن تسوس الأسنان، وتكون التجاويف فيها، والتهاب اللثة وما حول الأسنان، وغيرها من الالتهابات. وأظهرت الاختبارات المعملية أن بعض الزيوت النباتية تمنع أيضا نمو ثلاث أنواع من بكتيريا الفم المصاحبة لرائحة النفس الكريهة، وإنتاج مركبات متطايرة، تسبب روائح مزعجة. وأجريت الأبحاث التي مولتها شركة "ريجلي" الشهيرة لصناعة العلكة، على أشخاص، منهم ثلاثة قطع من العلكة بمعدل واحدة كل 20 دقيقة، أحدها بنكهة النعناع الطبيعية، والثانية بنكهة مختلفة، والثالثة بلا نكهة أو زيوت، وتحليل عينات من لعابهم بعد 20 أخرى، جمعت قبل البدء بعملية المضغ. وأظهرت التحليلات الجرثومية أن علكة الفرقة قللت تركيز البكتيريا اللاهوائية في اللعاب بأكثر من 50 في المائة، وخصوصا الجراثيم المثقبة خلف اللسان، المسؤولة عن إنتاج مركبات كبريتية متطايرة، بعد تحلل البروتينات، وتعتبر المساهم الرئيس في صدور رائحة كريهة من الفم، حيث قلل تعدادها بأكثر من 43 في المئة. وكشف الباحثون عن أن العلكة، التي تحتوي على منكهات طبيعية أخرى غير الفرقة، نجحت أيضا في تقليل عدد البكتيريا بنحو 40 في المئة، وذلك بسبب الخلاصات النباتية الموجودة فيها بكميات ضئيلة، بينما لم تسبب العلكة، التي لا تحتوي على منكهات أو مواد فرقة، أي انخفاض ملحوظ في تعداد بكتيريا الفم. وخلص العلماء إلى أن مضغ العلكة أو اللبان يؤثر إيجابيا على نظافة الفم على المدى القصير، خصوصا إذا احتوت على عوامل مضادة للميكروبات، كمركب "سينامايك الديهايد"، وغيره من المواد الطبيعية النشطة.

"تناول الشوكولاتة أثناء الحمل

أظهرت دراسة فنلندية أن تناول المرأة الشوكولاتة أثناء الحمل له تأثير جيد على مولودها.
وسأل علماء في جامعة هلسنكي 300 سيدة حامل عن معدل استهلاكهن للشوكولاتة ومستويات التوتر وتوصلوا إلى أن تناولها بشكل يومي يكون له آثار إيجابية على سلوك المولود.
فبعد ستة أشهر من الولادة تحدثت الأمهات اللاتي كن يحرصن على تناول الشوكولاتة عن إتيان أطفالهن ردود أفعال لا تصدر عن نظرائهم مثل الابتسام والضحك.
وقالت صحيفة نيو ساينتست أمس الثلاثاء إن أطفال النساء اللاتي كن يتناولن بشكل منتظم الشوكولاتة أظهروا خوفا أقل في مواجهة الوقف الجديدة من أطفال اللاتي تجنبن أكلها.
لكن الفريق الذي أجرى الدراسة اعترف بأنه غير متأكد مما إذا كان استهلاك الشوكولاتة وسلوك الأطفال غير مرتبط بعوامل أخرى.
وأضافت الصحيفة "لكنهم يظنون أن الآثار التي رصدوها قد تكون ناتجة عن مواد كيماوية في الشوكولاتة مرتبطة بالمزاج الجيد لتنتقل إلى الجنين في الرحم".

توصل العلماء الى فهم الطريقة التي يتصرف بها الدماغ بعد تعرضه للشد، ويعتقدون ان ذلك سيساعد على علاج القلق والكآبة بعقاقير بديلة من حبوب الفاليوم والبروزاك.
تغيرت نظرة المجتمع عبر القرون الى الطريقة الواجب اتباعها في معالجة المرضى المصابين بامراض عصبية ففي الوقت الحاضر تستخدم عقاقير تغير من طبيعة الكيمياء العصبية.

الكآبة مرض العصر

الشد النفسي يؤدي الى الكآبة وافتقادنا الشعور بالسعادة

مها محسن

لقد غير المجتمع من وجهة نظره حول مسببات المرض العصبي وفي اللحظة التي تخلص فيها من فكرة ان الشياطين التي تسكن جسم الانسان هي السببة للامراض العصبية بدا نقاش طويل حول الاسباب المؤدية الى مثل هذه الامراض وفيما اذا كانت طبيعية او مكتسبة. ويبدو ان مثل هذه النقاشات تبقى بلا فائدة نظرا للتداخل الكبير بين هذين العاملين في الامراض النفسية، فالظروف المحيطة بالانسان تستطيع تحطيم عقله، الا ان الشيء الذي لا يمكن تكرارة هو ان العوامل البايولوجية في داخل الشخص نفسه تجعل من البعض اكثر وهنا من الاخرين. وتؤدي الوراثة الجينية دورا مهما في فهم بعض الاضطرابات العقلية الا ان كون الشخص توأما لمصاب بهذه الامراض يجعل من احتمالية اصابته بها لا تزيد عن 50٪.

من الواضحان لوهن الشخصي والتركم المحيطي يتداخلان فيما بينهما وسنحاول هنا التركيز على العوامل الخارجية التي تؤدي الى الشد والكيفية التي يتصرف بها الدماغ كرد فعل على ذلك. لقد تمكن العلماء مؤخرا من معرفة الكثير عن الدور الذي يمارسه الشد في مرضين يعتبران من أكثر الامراض النفسية شيوعا الا وهما القلق والكآبة. ومن المعروف ان 20 مليون امريكي يصاب بهذين المرضين سنويا ويتركز البحث الان على تطوير الجيل القادم من العقاقير لمعالجتهما ومستكون اضافا محسنة من ادوية (بروزاك وفاليوم وليبريوم) تعمل بصورة اسرع ويكون تاثيرها اطول وذات عوارض جانبية محدودة.

وفي الوقت ذاته فان فهم الطريقة التي يؤثر بها الشد على الدماغ بدات تفتح افاقا لانواع جديدة من العقاقير. وستكون هذه مطلوبة لان العقاقير التي ذكرناها لا تؤثر في جميع المرضى او انها تولد لديهم عوارض جانبية لا تحتمل. كما ان البحوث في مجال العلوم النفسية له تطبيقاته التي تتجاوز عملية فهم وعلاج هذين المرضين. ان الحد الذي يفصل بين شخص مصاب بالقلق او الكآبة عن الاخرين هو حد متغير، فقد اثبتت الابحاث التي اجريت على الشد العصبي اننا في الواقع نعاني من قلق وكآبة يومية تتغير مع الزمن، فعندما يكون الشخص متجانس الاستقرار فان العديد من المؤشرات مثل درجة حرارته ومستوى السكر لديه يكونون قريبين من الحد المثالي، وعندما يؤثر شد ما على محيط ذلك الشخص فانه يزرع الاضطراب في استقراره المتجانس ونتيجة لذلك يحصل ردفعل في عدد من التكيفات البيئوية التي تحاول اعادة الاستقرار. ويكون رد الفعل عادة على نوعين من الهرمونات تفرز من قبل الغدة الكظرية. وبالنسبة للحيوانات اللبونة يمكن تعريف مستوى الشد بالاضطراب الهرموني الصاحب لها وعادة ما يتغير افراز الهورمون نتيجة التحديات التي يواجهها الشخص كأنه يواجه تهديدا من حيوان مفترس وتحاول هذه الهورمونات ضخ مزيد من الطاقة الى العضلات وزيادة فعالية القلب لضمان ضخ المزيد من الاوكسجين وايقاف اي فعاليات غير ملهمة مثل النمو.

ويكون الامر اشد صعوبة بالنسبة للثدييات فردفعلها قد لا يأتي نتيجة وجود شد حقيقي ولكنه قد يأتي بناء على توقع او تخمين، وعندما يكون مثل هذا التوقع دقيقا فان رد الفعل عليه قد يكون عاليا بشكل غير متوقع، ولكن عندما يكون توقع الانسان خاطئا على نحو مزمن فان ذلك يشكل تحديا لحالة تجانس الاستقرار داخله ويبدأ بالدخول في نفق القلق والتصورات. وفي الخمسينيات والستينيات من القرن الماضي تمكن اعلام الاطباء النفسيين من تحديد الاوجه المختلفة للشد النفسي فاكتشفوا ان الشد يكون مؤثرا للغاية اذا له يجد مخرجا للتنفيس عنه او السيطرة عليه او عدم وجود دعم اجتماعي او امل يرتجى بان الافضل قادم. وهكذا فان الجرذ سيكون اقل تعرضا للاصابة بالقرحة بعد تعرضه لسلسلة من الرجات العصبية اذا تمكن من قرص قطعة من الخشب لان ذلك سيكون تنفيسا لاحباطه كما ان قرد البابون سيفرز نسبة اقل من هورمونات الشد بعد معركة يعتقد انه انتصر فيها لان ذلك سيمثل املا بحياة افضل، وسيشعر الشخص بدرجة اقل من الانزعاج من مستوى الضوضاء العالي اذا كان يعتقد ان الضغط على زر ما في اي لحظة يمكنه من خفض تلك الضوضاء. وهذه دلالة على السيطرة ولكن لو افترضنا ان مثل هذه العوامل الساعدة لم تكن موجودة مع استمرار الشد فالتحديات التالية قد تعني الحاجة الى اليقظة المستمرة وفي لحظة ما ستتحول هذه اليقظة الى حالة عامة يشعر فيها الانسان بانه ضائع حتى في الظروف التي يمكن السيطرة عليها وهنا تبدأ الكآبة.

تتصف الكآبة بصورة عامة بحالة من عدم القدرة على فعل اي شيء والقنوط والشعور بالتعب وبتراكم الاعباء الى الدرجة التي لا يمكن معها فعل اي شيء وافتقاد الشعور بالسعادة ونتيجة لذلك فان الكآبة تتميز بطبيعة بايولوجية خاصة خاصة تتطلب ستراتيجيات مختلفة للعلاج ولكنه يمكن بالتأكيد ربطها بالشد العصبي وهناك دلائل قوية على وجود ترابط وثيق بينهما، ففي البداية فان الشد النفسي يتبعه شعور بفقدان السيطرة والقدرة على التنبؤ وهو وصف دقيق للكآبة. كما لاحظ العلماء ان الحوادث التي يرافقها شد كبير عادة ما تسبق فترات الكآبة وكتشفوا ان معالجة الاشخاص المصابين باضطراب هرموني يتعلق بالقدرة على السيطرة مثل امراض الروماتيزم قد يؤدي الى الكآبة. وكما هو متوقع فان الكآبة مصاحبة للصعوبة في التذكر وهذه الصعوبة لا تتعلق بتذكر تفاصيل حادثة معينة بل ان الكآبة تتداخل مع عملية التذكر بشكل عام وقد بينت الابحاث الطبية التي اجريت مؤخرا على الاشخاص المصابين بالكآبة بشكل حاد لسنوات طويلة ان جزءا مهما في الدماغ يكون اصغر حجما بنسبة 20- 10٪ مقارنة بالاشخاص الاعتياديين وهذا بالطبع لا يعني ان صغر حجم هذا الجزء يؤدي الى الكآبة بل على العكس فان صغر حجمه جاء نتيجة لذلك ومن غير الواضح لحد الان اسباب هذا الانكماش ومن المأمل ان تساعد بعض الادوية المعالجة للكآبة تحاول معالجة الرض من خلال زيادة حجم هذا الجزء من الدماغ.

ويعتقد الكثير من العلماء بعدم وجود اي علاقة بين صغر حجم هذا الجزء والرض الا ان قد يلعب دورا في التاثير على ضعف الذاكرة للصاحب لمرض الكآبة.

ان الجيل الحالي من الادوية المضادة للكآبة تحاول زيادة مستويات بعض المركبات الكيمياوية في جسم الانسان وهنالك جهود جبارة في مجال البحوث لتطوير نماذج اكثر كفاءة من هذه العقاقير واضافة الى ذلك هنالك معالجات جديدة تعالج التداخل بين الشد والكآبة فقد اكتشف ثلاثة من الاطباء ان احد الادوية المستخدمة للاجهاض يمكن ان يعمل كدواء مضاد للكآبة بشكل كفؤ للغاية وقد تمت تجربة ذلك على مجموعة من الاشخاص المصابين بالكآبة الحادة والذين لم يستجيبوا الادوية الكآبة التقليدية فكان تاثيره عليهم ممتاز للغاية. كما استخدمت بعض المختبرات لمعالجة بالموزات الجينية لمنع تاثير الشد على الدماغ وذلك من خلال تحفيز هذه الموزات على افراز انزيمات توقف تاثير بعض الهرمونات المعينة. وكان نجاح هذا الاسلوب في الفئران قد حفز العلماء على محاولة تطبيقه على الانسان. ويعتقد بعض العلماء بوجود علاقة وثيقة بين القلق والكآبة الا انه لا يمكن الربط ظاهريا بين حالة قيقة المستديمة وحالة الياس المستديم.

ان فهم الدور الذي يلعبه الشد في الاضطرابات النفسية يفتح امام العلماء افاقا واسعة ويعبد الطريق لاساليب جديدة في المعالجة قد تساعد المليين.

وهذا الوضع لا يخص فقط الاشخاص المصابين لكنه يعني بالتأكيد الانسانية جمعاء

ولعل الامر المهم في الموضوع هو ان علاج هذه الامراض يحمل معه تطورات اجتماعية تؤثر على المجتمع الانساني باسره.

"التنفس الصناعي وحياة المريض

افادت دراسة بأن المسعفين قد يتسببون بحسن نية- في وفاة المريض بالافراط في جرعات الأوكسجين أثناء إجراء عملية تنفس صناعي له. وتوصل الباحثون إلى تجاوز بعض المسعفين الذين يجرون عملية انعاش القلب والرئتين في حالات الطوارئ لتوصية الجمعية الأميركية للقلب بأن تتراوح عملية التنفس الصناعي بين 12 و 15 شهيقا في الدقيقة الواحدة. ويضيف الباحثون أن هذا قد يعني أن ما يقوم به هؤلاء المسعفون لا يحقق فائدة تذكر.
وقال الدكتور توم أوفديرهيد أن العدل لكلي للنجاة من الأزمات القلبية في الولايات المتحدة هو 5٪ تقريبا.
وأضاف أن الإفراط في إجراء التنفس قد يسهم في هذه النتيجة السيئة.
وتابع أوفديرهيد أن أحد الحلول قد يتمثل في استخدام جهاز يصدر ضوءا كل خمس ثوان لينبه المسعف إلى موعد إعطاء الريض الجرعة التالية من الأوكسجين. وفي أثناء عملية إنعاش القلب والرئتين يتم الضغط على الصدر ويرتفع الضغط ويجبر الدم على التدفق من القلب إلى باقي أجزاء الجسم.
وعند التوقف عن الضغط يتمدد الصدر مما يؤدي إلى فراغ ضئيل داخله.
وقالت الجمعية إن الجسم يحتاج هذا الفراغ ليسمح للدم الوجود في الأوردة بالعودة إلى القلب بشكل أكثر فاعلية. ودون ذلك لا يعود الدم بالقدر الكافي للقلب.

القيلولة تحت شجرة الكافور تسبب العجز الجنسي

لكد عالم نباتي مصري ان القيلولة تحت شجر الكافور اربع ساعات يوميا تسبب العجز الجنسي لكن لحسن الحظ ان هذه الحالة السكانية يعارضون هذا الرأي مؤكدين ان معدل الولادات يسجل نموا سنويا يبلغ اكثر من مليون نسمة سنويا. وقد تحدث الدكتور فوزي عبد الحميد (70 عاما) عن "اكتشافه لمحدث مصرية من بينها "ليبيشن غازيت" التي تصدر باللغة الانكليزية. وقال بتعابير "علمية" ان "من ينام تحت شجرة الكافور اربع ساعات يوميا على الاقل، يمكن ان يشهد تباطؤا في نشاطه المتعلق باستمرار الجنس البشري". ولكد ان السبب هو "العطر الذي يفوح من الكافور"، موضحا ان هذا ما دفع للسؤلين للصريين الى رفض استخدام هذه الاشجار للتصدي للرياح من اجل حماية القاهرة من العواصف الرملية. لكن الخبراء المصريين في شؤون السكان رفضوا هذه النظرية مؤكدين انها تناقض ما يلاحظونه سنويا على الارض. واوضحوا ان النساء للقيمات في الريف ما زلن ينجبن على الرغم من برامج الحد من النسل، خمسة اطفال وسطيا مشيرين الى "الزارعين للصريين الذين ما زالوا يميلون الى ممارسة هذه النشاطات الحميمية في النزل والحقول" حسبما ذكرت صحيفة "ليبيشن غازيت". يذكر ان شجر الكافور ينتشر بكثرة في المناطق الريفية في مصر. من جهة اخرى، اكد العالم فوزي عبد الحميد ان بعض النباتات الغريبة في حديقة حيوانات الجيزة الشهيرة في القاهرة مثل النخيل الملكي "اكثر فاعلية من حبة الفياغرا"، معربا عن اسفه لان احدا لا يعيرها اي اهتمام. وعبر عن قلقه من احتمال انقراض "شجرة الفياغرا الملكية" هذه، داعيا المسؤولين في حديقة الحيوانات الى "الكف عن لامبالاتهم والاسراع في نجدتها". وقال "لم يبق في الحديقة سوى ثلاثة اشجار منها اعرف موقعها بالتحديد"، رافضا الكشف عنه.