تنظيف الأسنان يساعد في الوقاية من التهاب المفاصل

خلص العلماء إلى أن المواظبة على تنظيف الأسنان جيداً يساعد في الوقاية من الإصابة بالتهاب المفاصل.
وكشفت الدراسات عن صلة وثيقة بين البكتيريا المسببة لأمراض اللثة والإصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي، حيث ثبت أن هذه البكتيريا تفرز إنزيماً يتفاعل مع البقايا من بروتينات معينة، الأمر الذي يتطور فيما بعد إلى تآكل الغضاريف.
وأكدت الدراسة التي أجراها باحثون من جامعة لويزفيل في مدرسة طب الأسنان في ولاية كنتاكي الأميركية، أن جسم الإنسان يعتبر هذه البروتينات دخيلة، الأمر الذي يستنفر له جهاز المناعة.
وشددت الدراسة على أن الأشخاص الذين أصيبوا بالتهابات في اللثة يكونون أكثر عرضة للإصابة بالروماتويد أي التهاب المفاصل المزمن المسؤول عن تآكل غضاريف العظام.
وأكد الباحث الدكتور جان بوتمبا أنه "رغم ثبوت العلاقة الآلية بين بكتيريا PAD اللثوية والتهاب المفاصل الروماتويدي، إلا أن هذا الاستنتاج يفتح آفاقا جديدة ينبغي أن يتم التحقق منها بمزيد من البحث".

ساعة رياضة في اليوم ترفع مستوى طفلك الدراسي

دراسة حديثة تسلط الضوء على أهمية اللياقة البدنية للأطفال، فهي ليست مفيدة لصحتهم الجسدية فحسب، بل لصحتهم العقلية أيضاً، فالأطفال الذين يتمتعون بلياقة بدنية عالية يستوعبون دروسهم بشكل أفضل ويحفظون المعلومات بشكل أكثر فاعلية.
جاء هذا الاستنتاج بعد دراسة أجراها علماء في جامعة "إلينوي" الأميركية، تناولت 12 ألف تلميذ وتلميذة بفحص لياقتهم البدنية وقياس مؤشر كتلة الجسم وتحصيلهم الأكاديمي في اللغة الإنجليزية والرياضيات، وكان عمر المشاركين عشر سنوات.
وتبين من خلال الدراسة، أن الأطفال الذين يمارسون النشاطات البدنية مدة 10 دقائق قبل الاختبار كان أداؤهم الأكاديمي أعلى من أولئك الأطفال الذين لا يمارسون الرياضة قبل الاختبار.
كما أن نسبة تركيزهم في دروسهم كانت أعلى من غيرهم، وأفاد خبراء الصحة بأن هناك طرقا بسيطة لتشجيع الأطفال على ممارسة الرياضة وجعل ذلك ممتعا لهم، منها مثلا مزاولة الرياضات الخفيفة كاليوغا والركض والقفز وركوب الدراجة.

يوم للمرأة

عائشة الطويلي

ارتبط اسمها بارتباط الزمن , ظل يحدق في وجوه المارة من مختلف الثقافات , أثبت في كل مرة أنه صامد كالجبال التي تملأ الدنيا .
مع كل الأعراف والقوانين والتشريعات المؤيدة والمنصفة لحق المرأة في البقاء كشريك أساسي في العملية التنموية والسياسية , بقيت هذه الضرورة المهنية موكلة إليها ومعززة لمكانتها التاريخية عبر أزمان طويلة كانت المرأة في الريف أو الحضر المركز الأم لكل المؤسسات المشاركة في بناء المجتمعات وأساس ضروري في استكمال دائـرة الضوء التي تسلطها الـدول العظمى أو الصغرى لبناء مقومات الحياة والتقدم .
في يومها العالمي تشهد المرأة العالمية تميزاً واضحاً وملموساً , في أكثر المجالات تعقيداً , بعد أن كانت في السابق مفترشة طريق العودة في كل مرة تحاول معها النهوض والالتحاق بعدة مجالات مختلفة , كان لابد أن تعترضها أيـدي الحقد والأنانية وتحتكر لنفسها كل الأعمال ولا تبقي للمرأة غير الحصار والتقوقع في بقعة واحدة ليس أكثر .
اليوم المرأة تسكب كل طاقتها في إناء الجد والاجتهاد حباً منها للعمل وترسيخ الذات المهملة , وإشباع الحاجة الملحّة وإخراج الطاقة المتوفرة بسبب العزلة الطويلة , حتى تكون شريكاً فاعلاً إلى جنب الرجل , ليس في المنزل فقط بل في كل الاتجاهات التي يسلكها الرجل أيضاً .
وبمشاركتها لأخيها الرجل في البناء والإعمار , يعد ذلك مكسباً ضرورياً من مكاسب الوطن أيّاً كانت حدوده الجغرافية ومعدلاً متميزاً في طريق الربح لا الخسارة , لأنها الشريك المؤثر في المجتمع الذي تنتمي إليه وبأخلاص تستمر في هدفها المشروع بهمة لا يتصورها أحد .
بل لا تعيقها الطرق الملتوية أو المتعرجة , وبإصرار تعزم في كل صباح الخروج والحضور لأماكن العمل رغم مسؤولياتها الأخرى كربة منزل إلا أنها تصر دائماً على الظهور وعدم الاختباء , ولم تسمح لأكثر الظروف تعقيداً في حياتها أن تمنعها من أداء واجبها في كل المهام الموكلة لديها .
تستطيع المرأة في كثير من الأحيان التأقلم والظرف المحيطة بها , والوقوف أمام التيار , دون أن تصاب بوخزة إحباط أو تراجع , فالعزيمة تظل في حالة تأهب مستمر وجاهزية عالية للتصدي والصمود .
في كل عام لنا أن نهنئ كل نساء العالم بيوم لا يستطيع أحد نسيانه أو طيه من سجل الزيارات الخاص بكل نساء العالم , كل عام والمرأة العربية والعالمية في تقدم ونجاح ومن نجاح إلى آخر , متمنين أن تظل روح المنافسة الشريفة هي عنوان الوفاء بين كل البشر ذكوراً وإناثاً .

كيف تعاملين طفلك المصاب بالشلل الدماغي ؟

آثار كارثية على الاستقرار الأسري والأمهات أبرز ضحايا الوعي القاصر

يعيش الوالدان واقعا مليئا بالتحديات عند اكتشاف ان طفلهم مصاب بالشلل الدماغي فتمر الأسرة بضغوط نفسية كبيرة وتوترات وأعباء مادية واجتماعية ونفسية وكما يقول الأخصائيون فان وجود طفل ذي احتياج خاص ليس العامل الذي يؤدي إلى اختلال العلاقة بين أفراد الأسرة إنما وجود هذا الطفل قد يعطي فرصة ومجالا لظهور المشاكل التي كانت قائمة أصلا .
ولكن كيف يمكن للأسرة التي لديها طفل أو أكثر ذو احتياج خاص التغلب على الصعوبات وكيف توفر له الراحة والاهتمام وكيف يمكن للأسرة أن تتعامل مع هذا الطفل وواقعه الأليم ؟ هذا ما سنحاول الإجابة عنه في الأسطر التالية :

تحقيق : زهور السعيدي

أم جميل يعاني أبناؤها الثلاثة من شلل دماغي (سيف وعبدالكافي ورشا) تبلغ رشا 11 عاما وتعاني من شلل دماغي ثلاثي الأكثر في الأطراف السفلية وبها رثة بسيطة في النطق وسيف وعبدالكافي يعانون أيضا من شلل دماغي. تعيش أم جميل مـع أبنائها المصابين برضا وإيمان فقد تعودت على إعاقتهم وقد سلمت أمرها لله وتخضع أطفالها الآن لجلسات العلاج الطبيعي. قالت أم جميل : أعيش برضا مع أطفالي غير مهتمة لإعاقتهم سوى غصة في نفسي لأني أتمنى لأطفالي الأفضل ولكم أتمنى لهم الصحة الدائمة حتى يعتمدوا على أنفسهم مستقبلا وخاصة في ظل صعوبات الحياة.

صبر وإرادة

ام سمر هي الأخـرى لديها 3 من البنات مصابات بالشلل الدماغي حيث تظل هـذه الأم تطوف من مستشفى إلى آخر تعالج بناتها الثلاث في صبر وإيمان موقنة بان الله الذي قدر عليهن المرض سيشافيهن وتردد ام سمر وعينيها تمتلئ بدموع الحسرة : عندما علمت بان طفلتي الثانية مصابة كالأولى بالشلل الدماغي اصبت بداية بصدمة كبيرة وخـوف من المستقبل ثم أنجبت الطفلة الثالثة مصابة أيضا بشلل دماغي حينها بـدأت بالتفكير جديا بمستقبل أطفالي وكيف ستستمر حياتهم بينما تركني زوجي واتهمني باني سبب إنجاب أطفال مرضى وها أنا أعيش مع بناتي بصبر وشكر لله تعالى الذي قدر عليهن هذا المرض وتزداد لدي الإرادة والإصرار يوما بعد يوم على التفاني في سبيل مساعدتهن للتغلب على الإعاقة

دمج المعاقة

تقول دينا الدعيس مدربة في العلاج الوظيفي لمرضى الشلل الدماغي بـان أفضل ما يـداوي صدمة الـوالـديـن عند علمهما بحالة طفلهما هو اللجوء إلى الله سبحانه وتعالى والدعاء بالصبر على البلاء ولا بد للوالدين ان يعلما انه ليس وحدهما لديهما طفل ذوي احتياج خاص بل هناك الكثير في مثل حالة طفلهم وعلى الأسر ان تعمل على دمج الطفل المعاق مع بقية أفراد الأسرة حتى تتغلب على إعاقة الطفل وجميع مشكلاتها
وتضيف : إن جهل المجتمع بالإعاقة وحقوق ذي الاحتياج الخاص يمثل اكبر الضغوط التي تعاني منها أسرة الطفل المعاق كما انها احد الأسباب المؤدية لعدم الفهم والتوتر والفشل فينبغي على الجهات المسئولة وبالأخص في مجتمع مثل مجتمعنا التركيز على دمج مصطلح الإعاقة في تفاصيل المجتمع سواء من حيث المدارس او الجامعات والندوات والإعلام لأننا في حالة تقبلنا ثقافة الإعاقة تقبلنا طفلا ذا احتياج خاص وعلى الأسرة ان تكون الداعم الأول لمساعدة ابنها المصاب وعلى الأم ان تساعد طفلها بقدر استطاعتها حتى يتغلب على إعاقته فمثلا تـسـاعـده الأم على استخدام الـوسـائـل الخاصة بالتمارين وإرشاده بتطبيق بعض التمارين التأهيلية ومساعدته على القيام بالأنشطة التي يحتاجها الطفل المعاق في حياته اليومية كالأكل بمفرده واللبس والتنقل

مسئولية الأسرة

الأخـصـائـيـة النفسية عبير الصنعاني التي تعمل طبيبة في مستشفى 48النموذجي قالت ان الشلل الدماغي يتضمن مجموعة من الحالات المرضية الحركية وغير المعدية والتي تسبب عجزا جسديا أثناء نمو الإنسان، وذلك في أجـزاء مختلفة من الجسم مرتبطة بـأداء الوظائف الحركية وينشأ الشلل الدماغي نتيجة للتلف الذي يحدث لمراكز التحكم في الحركة داخل الدماغ الذي لا يزال في مرحلة النمو، ويمكن أن يحدث ذلك أثناء الحمل أو أثناء الولادة أو بعد الولادة وحتى العام الثالث من عمر الطفل تقريبًا
وتضيف :لا بد على الآباء ان يدركوا كيف يعاملون ابنهم المعاق وعلى الأب ان يكون إلى جانب الأم في كل شيئ وان يساندها ولا يترك عليها المسئولية كاملة بحيث تقع جميع الأعباء على عاتقها بل على الوالدين ان يدركا جيدا أهمية الدور الذي يقع عليهما في حالة وجود طفل معاق وان يلجاؤا إلى العلاج النفسي الوظيفي الذي يقوم بها أسرة المريض بالشلل الدماغي يجعل العلاج الوظيفي المصابين بالشلل الدماغي يتمكنون من المشاركة في أنشطة الحياة اليومية المهمة بالنسبة لهم. ويستخدم هـذا الأسلوب العلاجي فلسفة تستهدف الأسرة في المقام الأول. ويرتبط عمل المتخصصين في العلاج الوظيفي بـأسـر المرضى أشـد الارتـبـاط في محاولة منهم لاستهداف ما يبعث القلق في نفوس هذه الأسر والتعرف على الأولـويـات التي يريدون التعامل معها بالنسبة لحالة أبنائهم المرضية. وقد يستهدف المتخصصون في مجال العلاج الوظيفي موضوعات تتعلق بالإعاقات الحسية أو الإدراكية أو الحركية الناتجة عن الإصابة بالشلل الدماغي والتي تؤثر في اشتراك الطفل في سبل العناية الذاتية أو الإنتاجية أو الاستمتاع بوقت الفراغ.
ويعتبر إرشاد الآباء ركنًا أساسيًا من أركـان العلاج الوظيفي حيث يتصل هذا الأمر بتنمية مهارات الآباء فيما يتعلق برعاية الأبناء المصابين بهذا المرض واللعب معهم، وذلك بهدف الارتقاء بقدرات الطفل في القيام بمختلف الأمور بالنسبة للعديد من مرضى الشلل الدماغي من الأطفال، يكون للأبوين دور رئيسي في أداء أنشطة العناية الذاتية الخاصة بأبنائهم ويمكن أن يكون القيام بأنشطة العناية الذاتية مثل الاستحمام وارتداء الملابس والاعتناء بالمظهر العام للشخص وتناول الطعام، أمرًا يصعب على مرضى الشلل الدماغي من الأطفال القيام به لأن العناية بالذات تعتمد في المقام الأول على استخدام الأطراف العلوية للجسم
وفي الاخير الأسرة هي العلاج الاول للطفل لمساعدته في استيعاب ما حوله قدر المستطاع ومن بعدها المراكز الخاصة التي تهتم بهذه الحلات كمساعده والـديـه لكي يعيش اطفلنا حياة امنه وهذا ما يبحث عنه الطفل.

أخصائية العلاج الطبيعي :

جهل المجتمع بقضايا الاعاقة تدفع الأسرة ثمنه باهظاً