

الباب السادس

الأمراض الهضمية

- الفصل الأول : البَخْرُ - رائحة النَّفَس الكريهة .
- الفصل الثاني : فتق الحجاب الحاجز .
- الفصل الثالث : القرحات الهضمية .
- الفصل الرابع : وحصيات المرارة .
- الفصل الخامس : التهابات الكبد .
- الفصل السادس : التهابات المعثكلة .
- الفصل السابع : داء التليف الكيسي .
- الفصل الثامن : عدم تحمل اللاكتوز .
- الفصل التاسع : التحسس الغذائي .
- الفصل العاشر : الإمساك .
- الفصل الحادي عشر : الإسهالات .
- الفصل الثاني عشر : أمراض سوء الامتصاص المعوي .
- الفصل الثالث عشر : تطبل البطن وامتلاؤها بالغازات .
- الفصل الرابع عشر : الرتاج والتهابات الرتوج الكولونية .
- الفصل الخامس عشر : أمراض الأمعاء الالتهابية .
- الفصل السادس عشر : تشنج الكولون (الكولون المتهيج) .
- الفصل السابع عشر : البواسير .
- الفصل الثامن عشر : الحكة الشرجية .

الفصل الأول

البَخْرُ

(رائحة النَّفس الكريهة)

HALITOSIS

تعد هذه الحالة على الرغم من بساطة أسبابها من أكثر الأعراض المرضية إزعاجاً ، فكلّ منّا يحب أن تكون رائحة فمه طيبة لكي لا ينفّر منه الآخرون عندما يقتربون منه وهو يتحدث إليهم .

إنّ تناول المواد الطعمية المشهورة برائحتها الواخزة كالبصل والفجل والفوم والملفوف الأبيض (اللهانة) ، وسمك الصّشي Sush^(١) والكحول^(٢) كلها موادّ تسبب رائحة كريهة للقم خصوصاً وللنّفس عموماً ، ولكن التخلص منها ممكن ، وذلك بالابتعاد قدر الإمكان عن تناولها خصوصاً قبل المناسبات الاجتماعية ، وتقليل الدسم في الطعام والإكثار من الفاكهة الطازجة ، التي نادراً ما تسبب رائحة غير مقبولة .

فإذا ما استمرت رائحة نَفْسِك غير مقبولة على الرغم من تناول الأطعمة الزكية والابتعاد عن الخبيثة فهذا يعني أنّك مصاب بما يعرف بالبَخْر - Halitosis

(١) الذي تحدث رائحته لسببين اثنين هما رائحة لحمه بالذات وبسبب الفجل الحار الذي يتبل فيه .

(٢) يجعل الكحول رائحة الفم كريهة لأنه يسبب جفاف أغشيتة المخاطية .

(أو رائحة النَّفس الكريهة) ، الذي يعد حالة مرضية يجب تحديد سببها ومصدرها . وللقيام بذلك يجب أن تقوم بعمل بسيط :

أطبِق شفتيك وأخرج النفس من أنفك ، فإن بقيت الرائحة فلا علاقة للفم والأسنان بها . بل تكون غالباً في هذه الحالة ناجمة عن سبب آخر ، وإن زالت فمصدرها الفم .

أسباب البَخر الفموية :

تقوم الغدد اللعابية بإنتاج اللعاب بمقدار ما ليهضم الطعام النشوي ويقي الفم من الأحماج ، ففيه خمائر هاضمة وأضداد مناعية وشوارد ملحية تعطي المشروبات والمأكولات حموضتها . وفي استمرار إفراز اللعاب تطهير للفم وتسهيل لانزلاق الطعام إلى البلعوم . فإذا كان اللعاب قليلاً فإنَّ الجراثيم ستتكاثر في الفم وتخمر فضلات الطعام فتنتقل منها الرائحة غير المرغوبة .

وإذا جفَّ اللعاب بسبب فتح الفم أثناء النوم فإنه يسبب رائحة الفم الصباحية (تزول هذه الرائحة بمجرد تغسيل الفم) .

ولتقدم العمر أثره في تقليل إفراز اللعاب ، ولذلك فإنَّ المُسِنَّين أكثر عرضة للبَخر من الشباب وللهمود النفسي (الاكتئاب) ، وارتفاع الضغط الشرياني وبعض الأدوية الخافضة له والإدمان الكحولي ، واضطرابات المناعة كداء جوغرن Sjogren's Disease ، واستعمال مضادات الاحتقان والمُدرِّات ومضادات الهستامين ، ومعظم الأدوية النفسية . . أثرٌ واضح في إحداث جفاف الفم ثم البَخر .

فإذا جف فمك لسبب من هذه الأسباب مص قليلاً من الليمون أو الحلويات القاسية الخالية من السكر (تحلى بالأسبارتام) لتحريض اللعاب . وهناك مركبات دوائية لتحريض لا لزوم لها عادة .

ومن الأسباب الفموية الأخرى علوق فضلات الطعام بين الأسنان وتركها بلا تنظيف ، خصوصاً في حالات وجود جسور سنية أو تشوهات أو نخور سنية تحول دون التنظيف الجيد عقب تناول الطعام . فيجب مراجعة طبيب الأسنان

لتصحيح ما يمكن تصحيحه ، وتلقّي النصائح السليمة لحماية الفم من الأمراض .

ومن أمراض الفم التي تسبب البخر : الإصابة بالسرطان ، والفتور ، وخراجات الأسنان ، التهابات اللثة والفجوات السنية والقلاع ، وحمات الحلاّ البسيط (هيربس) . . .

وللوقاية من كثير من هذه الأمراض ينصح بأخذ الأجبان التي تحول دون تشكل الأجواف السنية مثل : الشيدر والموزاريلا ، والإيدام والغاودا ، والسيلتون والروكفورت ، ولكن هذين الأخيرين لهما رائحة خاصة نفاذة تميزهما .

وإن أكثر الأسباب الشائعة غير الفموية التي يمكن أن تحدث البخر هي التهابات الجيوب

(حيث يسيل قيحها إلى البلعوم الأنفي) ، والتهاب اللوزات ، وذوات الرئة ، وخراجات الجهاز التنفسي في أي جزء منه ، وتوسع القصبات . والإصابة الأخيرة هي أسوأ أنواع الإصابات المسببة لرائحة كريهة جداً .

ومن أمراض الجهاز الهضمي المسببة للبخر التهاب المعدة الضموري ، والقرحات الهضمية المزمنة لما يرافقها من التهابات معدية جرثومية ، ورتوج المريء (وهي جيوب تمتلئ بالطعام دون النزول إلى المعدة فيتخمر فيها ، ولا تشفى إلاّ جراحياً) .

وهناك أسبابٌ للبخر لا علاج لها ، كالقصور الكبدى (رائحة البيض المعفن) ، والقصور الكلوي (رائحة السمك) ، والداء السكري (رائحة الأستون - الخلون -) .

وهناك اضطرابات استقلابية وراثية تدعى بيلة الأمين الثلاثي المثل Trimethylamineuria أو متلازمة رائحة السمك ، وسببها أن هؤلاء المرضى يفقدون إنظيماً هضمياً عمله أن يقلب البروتين المسمى الأمين ثلاثي المثل

Trimethylamine إلى مستقبلات لا رائحة لها ، ولذلك يطرح هذا البروتين في البول والغدد العرقية والتنفس دون تبدل عند هؤلاء المرضى ، ولهذا البروتين رائحة نفاذة تشبه رائحة السمك الزنخة ، ولو مدد بنسبة جزء من مليون .

وهذه الإصابة وراثية صاغرة ، فتحتاج إلى جينين (مُورَّثتين) مريضين لكي تظهر أعراضها ، وأما وجود جين Gene (مورث) واحد مصاب فيجعل صاحبه حاملاً للمرض دون أن تظهر أعراضه عليه ، ولا يمكن السيطرة على الرائحة في هذا المرض إلا بالامتناع عن تناول المركبات التي تحتوي على هذا البروتين ، كأسماك المحيطات ، والبزاليا ، وصفار البيض ، ومشتقات الألبان . وما يجعل الأمر أكثر صعوبة هو أن مادة الكولين الموجودة في الكبد ، والشوفان ، وفول الصويا ، والفول السوداني تتحول إلى هذا البروتين .

وقد تفيد المعالجة بالصادات عند بعض المرضى .

وأخيراً لا بد من التنبيه إلى احتمال شكوى المريض من رائحة الفم الكريهة دون أن يكون لها وجود أصلاً ، وتكون الحالة نفسية ، فيجب التحقق من الرائحة الكريهة قبل إطلاق الأحكام .

والخلاصة :

عندما تشكو من رائحة الفم الكريهة ، أو ينبهك إليها أحد المعيين لك ، فعليك بالابتعاد قبل كل شيء عن الأطعمة المشهورة برائحتها الكريهة ، وتخلص من عادة التدخين وشرب الكحول .

فإن لم تتخلص من البخر على الرغم من كل ذلك فتأكد من مصدر الرائحة هل هي من الفم ؟

فإن كانت كذلك فعليك بمراجعة طبيب الأسنان ليساعدك في التخلص منها .

وإلا فعليك بمراجعة طبيبك الخاص لمناقشة الأمر معه .

وعليك بالاهتمام أثناء ذلك بتنظيف فضلات الطعام ، واجعل فمك رطباً

باستمرار بتناول المنكهات العطرة ، ولا تنس ذكر الله تعالى ففيه صفاء النفس
وإزالة القلق ، فيعينك ذلك على ترك المهدئات النفسية ويدر لعابك فيطهر فمك
ويزكيه .

* * *