

اقضوا على رائحة الفم الكريهة خلال الصوم



فترة الصيام.

تعد المضغضة بمحلول الهيدروجين بيروكسيد المخفف –Hydrogen Peroxide – H2O2 للحد من مشكلة الرائحة الكريهة وسيلة فعالة جدا. فهي فعالة بنسبة 1.5 في المئة، فعالة لمشكلة رائحة الفم الكريهة. من الضروري تخفيف هذا المحلول لأن النسب المركزة منه تعد ضارة. كذلك يعد من الأفضل عدم استخدام هذا المحلول بشكل يومي. يمكن شراء هذا المحلول من الصيدليات.

ما علاقة اللسان برائحة الفم الكريهة؟

يحتوي سطح اللسان على العديد من التشققات. تدخل كميات قليلة من الطعام أثناء فترة الإفطار في هذه التشققات العميقة ولا يستطيع اللعاب وحده شطف وتنظيف بقايا الطعام. هذا يفسر عدم هلاك هذه البكتيريا أثناء الصيام. إذ لديها كميات كافية من الطعام بين تشققات اللسان بالإضافة الى طبقة اللعاب الحاجبة للهواء. تقوم البكتيريا الموجودة في الفم بتحليل هذه البقايا مصدرة مادة الكبريت ذات الرائحة الكريهة. يؤدي تفريش اللسان بالفرشاة أو باستخدام أداة تنظيف اللسان الى إزالة بقايا الطعام والخلايا البكتيرية المتراكمة على سطح اللسان وبالتالي يؤدي الى تجنب رائحة الفم الكريهة.

هل للصيام فوائد للفم والأسنان؟

طبعاً للصيام فوائد عديدة ليس فقط للفم والأسنان بل للجهاز الهضمي بأكمله، الامتناع عن الأكل والشرب يحرم بكتيريا الجهاز الهضمي من غذائها ويتسبب في تجويعها. الخلايا البكتيرية عبارة عن كائنات حية صغيرة جدا ولا تستطيع تخزين كميات كبيرة من الغذاء في أجسامها كما يمكن للبشر. فيؤدي الصيام الى هلاك كميات كبيرة من البكتيريا الضارة. نعلم جميعا بأن هناك بكتيريا نافعة في الجسم، هل تلك هي الأخرى أثناء الصيام؟

عند حدوث مجاعة على مستوى البشر فإن أول من يهلك هم الرجال كبار السن، وذلك لأن أجسامهم الكبيرة تتطلب كميات أكبر من الغذاء والطاقة. كذلك الحال في عالم الجراثيم فأول ما يهلك أثناء الصيام هي البكتيريا القوية شديدة الضرر، وذلك لاحتياجها للطاقة بصورة مستمرة، وهذه البكتيريا هي ما يسبب التسوس وأمراض اللثة. أي بعبارة أخرى يقوم الصيام بالقوة من حالات التسوس وأمراض اللثة نتيجة للتقليل من البكتيريا الضارة. أما البكتيريا النافعة، فتستطيع البقاء من غير غذاء لفترة أطول.

هل هناك وسائل خاصة للعناية بالأسنان أثناء شهر رمضان؟

1-استخدام تنظيف الأسنان على يد طبيب الأسنان قبيل شهر رمضان أو بعد الإفطار.

2- تفريش اللسان أو تنظيفه بإحدى أدوات تنظيف اللسان يوميا.

3-الحرص على تفريش الأسنان بانتظام خاصة بعد تناول وجبة السحور.

4- استخدام خيط الأسنان.

5- الإكثار من شرب السوائل وبشكل خاص الماء أثناء فترة الإفطار.

6- الإكثار من تناول الفواكه والخضراوات لما لها من تأثير إيجابي على تنشيط الدورة الدموية في اللثة ومساهمتها في تنشيط جهاز المناعة في الجسم.

يعاني بعض الصائمين انبعاث رائحة كريهة من فمهم طوال فترة الصيام، ما يسبب لهم احراجا ويضطرهم لتجنب طول الحديث مع الآخرين. إلا أنه - كما قيل - لكل مشكلة حل، ومشكلة الرائحة الكريهة لحسن حظ الكثيرين بسيطة الحل لا تتعدى نصائح قليلة بتوجب على الصائم الالتزام بها ليكمل صيامه بشكل طبيعي، ولكن قبل أن نعطي الحل يتوجب علينا إيضاح الأسباب: ما سبب رائحة الفم الكريهة أثناء الصيام؟

السبب الرئيسي وراء الرائحة الكريهة هو وجود البكتيريا اللاهوائية في الفم. يقوم هذا النوع من البكتيريا بإفراز مادة «الكبريت» ذات الرائحة الكريهة. من صفات البكتيريا اللاهوائية أنها تعيش في معزل عن الهواء ومجرد تعرضها للهواء يؤدي الى هلاكها. يؤدي عدم الأكل أو الشرب أثناء الصيام إلى تكون طبقة بيضاء على اللسان. وهذه الطبقة عبارة عن طبقة من اللعاب الهلامي الثقيل. يمكن للبكتيريا اللاهوائية أن تعيش وتكاثر تحت هذه الطبقة البيضاء على اللسان مفرزة مادة الكبريت ذات الرائحة المخرزة. ليس هذا وحسب لكن من العوامل التي تؤدي إلى تفاقم مشكلة الرائحة الكريهة أثناء الصيام هو العطش. فامتناعنا عن شرب الماء يؤدي الى تقليل إفراز اللعاب في الفم وبالتالي الى خسارة منافع اللعاب. يؤدي توفر كميات كبيرة من اللعاب الى الحد من نمو وتكاثر البكتيريا، ويقوم بإذابة المخلفات الكبريتية وبالتالي تقليل أو إخفاء الرائحة الكريهة كما أن تناول الأطعمة الغنية بعنصر الكبريت مثل البصل والثوم، أو الغنية بعنصر النيتروجين مثل اللحم والبيض والحليب أيضا من مسببات الرائحة الكريهة وكذلك أمراض اللثة ونزول مخاط خلف الحلق.

كيف يمكن التغلب على رائحة الفم الكريهة أثناء الصيام؟

يمكننا وبكل بساطة الحد أو التقليل وبشكل كبير من مشكلة رائحة الفم الكريهة باتباع الآتي:

1- ألا نجعل آخر الطعام من النوع الذي يلتصق بالأسنان أو الذي يعلق بين الأسنان.

2-ألا نجعل آخر الطعام أو الشراب من النوع الحامض لأن ذلك يؤدي إلى التفاعل مع سطوح الأسنان.

3-التعضض جيدا بالماء عقب الطعام.

4-تناول حبة تفاح لتنظيف ما بين الأسنان.

5- أخيراً تنظيف سطح الأسنان بالفرشاة والمعجون بعد وجبة السحور. أما الطريقة الأفضل لعلاج تلك المشكلة فهي القضاء على مسبباتها: يمكن علاج مشكلة الرائحة الكريهة أثناء الصيام في االة الطبقة المتكلسة المتكونة على الأسنان يمكننا اجراء ذلك في عيادة طبيب الأسنان المختص كما لايد من التخلص من الطبقة البيضاء الموجودة على اللسان وذلك باستخدام إحدى أدوات تنظيف اللسان لإزالة الطبقة الهلامية البيضاء وكشف البكتيريا اللاهوائية التامة تحتها. يؤدي تنظيف اللسان إلى تعريض البكتيريا اللاهوائية للهواء وبالتالي يؤدي إلى هلاكها. يمكن استخدام فرشاة الأسنان العادية لتنظيف اللسان بعد عملية تنظيف الأسنان، لكن ينصح الخبراء باستخدام أدوات تنظيف اللسان الخاصة والتي يمكن الحصول عليها في الصيدليات. امتناعنا عن الطعام والشراب فريضة في شهر رمضان، ولكن شرب كميات كبيرة من الماء أو السوائل أثناء فترة الإفطار يؤدي إلى توفير كمية أكبر من اللعاب أثناء فترة الصيام. كذلك الحال بالنسبة لتأخير السحور الذي أوصانا به الرسول (صلى الله عليه وسلم) فإن ذلك يعني الامتناع عن الطعام والشرب لفترة أقل وذلك من شأنه زيادة كمية اللعاب أثناء

لا تنصح الحالات التي تعاني مضاعفات وغير مستقرة بالصوم الإجراءات التي يجب على مرضى السكري الالتزام بها لصيام آمن

بعد تناول الطعام، وتحسن من حساسية الانسولين، وتعمل علي زيادة عدد مستقبلات الانسولين بالجسم، بالإضافة إلى أنها تجنبك الإمساك وتعطيك الاحساس بالشبع.

- تجنبني الحلويات الرمضانية، وفي حالة تناولها تكون مجرد تذوق بسيط مرة أو مرتين أسبوعيا، ولابد من ممارسة أي نوع من الرياضة بعد تناولها كالمشي.

وبالنسبة لمرضى السكر الذين يتناولون جرعات علاجية فيجب التزامهم بالآتي:

- إذا كنت تتناولين جرعة واحدة من الأقراص عن طريق الفم فيجب تناولها مع وجبة الإفطار.. مع ملاحظة أن الأقراص التي تؤخذ عن طريق الفم تختلف من حيث المفعول فإذا كانت الأقراص العلاجية ذات المفعول طويل الأمد، فيجب أن تستبدل بإشراف الطبيب المختص إلى عقار ذي مفعول قصير الأمد ، لأن تأثيره قد يكون سلبيا

في أثناء الصيام مع الالتزام بالارشادات الغذائية.

أما إذا كنت تتناولين جرعتين من الأقراص عن طريق الفم فإنك سوف تستمرين في تناولهما على أن تكون الجرعة الأولى مع وجبة الإفطار، والثانية مع وجبة السحور.. ولكن مقدار هذه الجرعة يجب أن يكون نصف مقدار الجرعة السابقة المعتادة قبل الصيام، لأنه نتيجة الامتناع عن الطعام في نهار رمضان يحدث انخفاض في مستوى السكر بالدم.. لذا تقل الحاجة إلى العلاج بالعقاقير خلال تلك الفترة.. مع مراعاة الالتزام بالارشادات الغذائية السابقة أيضاً.

- إذا كنت تتناولين جرعة واحدة من الانسولين ف عليك التقيد بتعليمات الطعام الخاصة السابقة مع تناول الجرعة الاعتيادية من الانسولين قبل طعام الافطار مباشرة.

- إذا كنت ممن يتلقون جرعتين من الانسولين يوميا، فيجب مراجعة طبيبك، حتي لا تتعرضي للإصابة بنقص السكر بالدم أو بارتفاع الأجسام الكيتونية، نظرا لعدم استقرار مستوى الدم لديك، الأمر الذي يتطلب منك المحافظة على توازن مستمر بين الدواء والطعام.



الطبيعية في تقليل نسبة السكر.

نصائح هامة

من خلال الأسطر التالية نضع بين يدي مرضى السكري الإرشادات النافعة التي توفر لهم صياما آمنا:

-عجلي الإفطار واحرصي على تناول السحور دائما وتأخيره إلى اقصى حد ممكن.

- قسمي كمية طعامك إلى أربعة أجزاء، الإفطار، السحور وتناولي وجبتين خفيفتين بينهما.

-مارسي نشاطك اليومي كالمتعاد مع أخذ قسط من الراحة في فترة الظهيرة.

- احصلي على كفايتك من السوائل في صورة مشروبات كشورية اللحم أو الفراخ، عصير طماطم، لبن، عصير خضراوات، عصير ليمون، شوربة العدس والخضراوات.

- تناولي الأغذية المحتوية على نسبة عالية من الماء ضمن مكونات وجباتك الغذائية كالحليب، والأنواع المناسبة - الشوربات، والخضراوات والفاكهة الطازجة، وتجنبني السكر والملح والأغذية المالحة.

- احرصي على تناول الأغذية المحتوية على كمية من الألياف الغذائية ضمن مكونات الوجبات مثل البقوليات والخضراوات والفاكهة الطازجة والخبز البلدي، لأنها تبطي من ارتفاع مستوى السكر بالدم

كارة».

وفي نفس السياق، حذر د.شريف حافظ رئيس الجمعية المصرية لمرض السكري، مريض السكر من الاعتماد على خبرات وتجارب المرضى القريبين منه، وهو ما قد تنتج عنه آثار قد تكون شديدة الضرر بحالته، إذ أن لكل مريض بالسكري علاجا مختلفا عن الآخر يحدد حسب حالته الصحية وتاريخه المرضي ومدى استجابته للعلاج.

وقد أكدت د.نيفين حلمي الأستاذة بقسم الطب التكميلي بالمركز القومي للبحوث، أن تناول الأعشاب له دور مهم في ضبط نسبة السكر وتناول كوب من الحليطة الحصى أو مشروب مغلي من جذور الجنزبيل مع إضافة بدائل السكر الحلطية، كبديل للمشروبات السكرية كقمر الدين والخشاف، كما يمكن استبدال المكسرات، مثل البندق واللوز لاحتوائهما على سعرات ودهون مرتفعة، وتناول التمرس المسلوقة، ويفضل تناول الفاكهة الغنية بالألياف وقليلة السعرات كالتفاح. وتنصح بضرورة احتواء وجبة السحور على السلطة الخضراء واحتوائها على البصل والثوم والخس، مع الحرص على متابعة تحاليل السكر خلال شهر رمضان لضبط جرعات الأدوية والانسولين، وذلك للتأثير المتوقع للطرق

مستوى السكر بالدم، وعدم زيادة لزوجة الدم، مما يؤثر على الدورة الدموية مع مراعاة تأخير السحور إلى ما قبل الفجر.

كما أكد على أهمية الالتزام بنظام غذائي جيد لمرضى السكر، فإذا استطاع المريض مع المثابرة وقوة العزيمة أن ينظم غذاءه، ويتحكم في وزنه ويصر على ممارسة الرياضة فإن وضعه بالتاكيد سيتحسن.

وأوضح أنه يجب أن نعلم جيدا أن هناك ما هو أسوأ من المرض نفسه، عند مريض السكر. فيجب ألا أن يتعرض مريض السكر إلى الارتفاع في نسبة الكوليسترول أو ضغط الدم ويجب أن يمتنع تماما عن التدخين.

وشدد على ضرورة تجنب المرضى للوصفات العلاجية من غير الأطباء، والمنتجات العلاجية غير معلومة المصدر، خاصة تلك التي يروج لها غير المختصين عبر وسائل الإعلام المختلفة. وقال انه «للأسف لا يوجد حتى الآن علاج جذري لمرض السكر، ولذلك يجب أن نحاول أن نقني أنفسنا وإن أصبنا بمرض فيجب أن يمد الطبيب مع مريضه خطا متوасلاً يعلمه ويثقفه حول كيفية التعامل مع هذا المرض ويوفق العلاقة بينهما حتى لا يلجا المريض في يوم من الأيام إلى منتجات غير معلومة المصدر وإلى نصائح غير علمية قد تؤدي إلى

يستقبل مريض السكري شهر رمضان بطبيعة أخرى غير التي كان عليها قبل رمضان، فقبل رمضان كان يسير وفق برنامج غذائي معين، ووصفة علاجية معينة تؤخذ في أوقات محددة ويجرعات محددة، ومع دخول هذا الشهر تطرأ على المريض بعض التغيرات مثل تغير عدد الوجبات، والامتناع عن الطعام لفترة طويلة، ويتغير عليه النشاط اليومي الذي كان يمارسه قبل رمضان، فعلى المريض بالسكري أن يراعي هذه التغيرات التي سنطرأ عليه بحلول هذا الشهر الكريم.

وهذه النصائح البسيطة التي قد تعين مريض على صيام الشهر الكريم ، دون أية متاعب صحية.

فإذا كنت تعتمد على التغذية السليمة وممارسة النشاط البدني فقط في التحكم بمستوى سكر في الدم.. فإن الصوم لا يشكل أي خطورة عليك كمرضى سكر.. بل انه قد يعود عليك في الواقع بالنفع.. بشرط أن تراعي مجموعة من القواعد الصحية التي يقدمها الدكتور إبراهيم الأبراشي مدير المعهد المصري القومي للسكري.

ويؤكد الأبراشي أن المريض الذي يعالج بالحقن بالانسولين وسكره منضبط يستطيع أيضا الصيام، ومريض السكري من النوع الثاني الذي يعالج بالحقن بالانسولين سكره منضبط يستطيع أيضا الصيام بعد العودة إلى طبيبه المعالج لمعرفة تأثير الصيام على مستوى السكر بالدم، ولا ينصح الصيام لمرضى السكر الذين يعانون مضاعفات مرض السكر من قصور وظائف الكلى أو قصور في الدورة الدموية القلبية أو الشرايين الطرفية أو المخية، وأن يعود إلى طبيبه لمعرفة مدى استقرار حالته أو تأثير الصيام على هذه المضاعفات.

أما بالنسبة لمرضى السكر النوع الثاني الذي سوف يصوم فيجب عند الإفطار أن يتناول كمية من السوائل أولا وتكون نسبة السكر بها قليلة قبل صلاة المغرب، ثم يقوم بالصلاة ويعود بعدها لاتمام إفطاره، ويراعي تناول علاجه قبل الإفطار للمحافظة على عدم تذبذب

الحارة مثل الشطة والفلفل التي تسبب التهاب جدار المعدة الخاوية.

تناول وجبة الإفطار دفعة واحدة

ومن الأخطاء الأخرى تناول وجبة الإفطار دفعة واحدة، والمفروض أن يكون هناك فاصل زمني وتسلسل بحيث يبدأ الصائم بشرب الماء مع التمر ثم كوب العصير. وبعد صلاة المغرب يتناول وجبته الرئيسية التي يجب أن تكون متكاملة بحيث تحتوي على جميع العناصر الغذائية، لكن بدون إفراط.

الإكثار من تناول فواتح الشهية

ومن الأخطاء أيضا الإكثار من تناول فواتح الشهية كالمخللات وغيرها من الأصناف التي تحتوي على كميات كبيرة من الملح الذي يؤدي إلى الشعور المستمر بالعطش وعدم الارتواء، بالإضافة إلى أنها من العوامل المساعدة للإصابة بارتفاع ضغط الدم، ويمكن الاستعاضة عن المخللات بأكل السلطة والخضر والأغذية الطازجة لغناها بالعناصر الغذائية المغيدة.

الإسراف في تناول الحلويات والسكريات

الإسراف في تناول الحلويات والسكريات

الخشاف والكثافة والقطايف والولائم المليئة بكل ما لذ وطاب من أكثر ما يميز المائدة الرمضانية في أغلب البلاد الإسلامية. وبسبب هذا لا تنتهي الشكاوى من متاعب الحموضة أو الإحساس بالعطش أو الجفاف أثناء الصيام، ومن متاعب الهضم وآلام القولون والشعور بالكسل بعد الإفطار دون أن ندرك أننا السبب في كل هذا، وأن المعدة هي بيت الداء. الحلول بسيطة وممكنة حسيما يرشدنا علماء التغذية وهذه بعض النصائح تجنبك الاضطرابات الهضمية.

الإفراط في تناول الماء والشاي

الماء والأطعمة التي نرتكبا الإفراط في تناولها وشاي والقهوة في بداية الإفطار مما يسبب إرباكا لعملية الهضم ويساهم في امتلاء المعدة وتخفيف العصارات المعوية الهاضمة، خاصة حامض الهيدروكلوريك الذي يلعب دورا مهما في عملية الهضم، وعمل كخط دفاعي مهم للجسم، حيث يقتل معظم الميكروبات والجراثيم. كما أن المواد المنبهة في بداية الإفطار تؤدي إلى تنبيه الجهازين الهضمي والعصبي.

تناول التوابل والمواد الحارة

ومن الأخطاء أيضاً تناول التوابل والمواد