

اقضوا على رائحة الفم الكريهة خلال الصوم



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 يتوجب على الصائم الالتزام بها ليكمل صيامه بشكل طبيعي، ولكن قبل أن نغفل الحل يتوجب علينا أيضا توضيح 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 إلى 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 وتتكاثر تحت هذه الطبقة البيضاء على اللسان مفرزة مادة الكبريت ذات الرائحة المقرزة.

ليس هذا وحسب لكن من العوامل التي تؤدي إلى تفاقم مشكلة الرائحة الكريهة أثناء الصيام هو العطش. فامتناعنا عن الشرب أثناء الصيام يؤدي إلى تقليل إفراز اللعاب في الفم وبالتالي إلى خسارة منافع اللعاب. يؤدي توفر كميات كبيرة من اللعاب إلى 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:

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 وتطهير بقايا الطعام. هذا يفسر عدم هلاك هذه البكتيريا أثناء الصيام. إذ لديها كميات كافية من الطعام بين تشققات اللسان بالإضافة إلى 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 إلى إزالة بقايا الطعام والخلايا البكتيرية المتراكمة على سطح اللسان وبالتالي يؤدي إلى تحجب رائحة الفم الكريهة.

هل للصيام فوائد للسان والأسنان؟

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

عند حدوث مجاعة على مستوى البشر فإن أول من يهلك هم الرجال ضخام البنية 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 بالتقليل 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- الحرص على تنظيف الأسنان على يد طبيب الأسنان قبل 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 الطعام.
- 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.

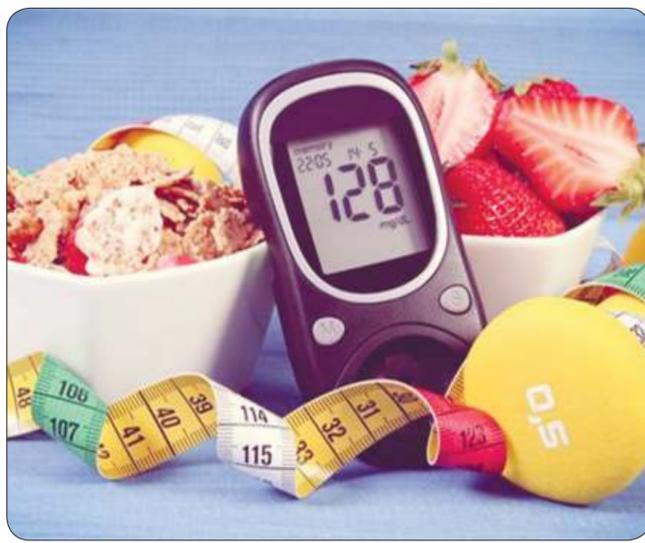
لا تنصح الحالات التي تعاني مضاعفات وغير مستقرة بالصوم الإجراءات التي يجب على مرضى السكري الالتزام بها لصيام آمن

البلدي، لأنها تطهى من ارتفاع مستوى السكر بالدم بعد تناول الطعام، وتحسن من حساسية الإنسولين، وتعمل على زيادة عدد مستقبلات الإنسولين بالجسم، بالإضافة إلى أنها تجنبك الإمساك وتعطيك الإحساس بالشبع. - تجنبني الحلويات الرضائية، وفي حالة تناولها تكون مجرد تذوق بسيط مرة أو مرتين أسبوعياً، 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 بإرشادات الطبيب المختص إلى عقار ذي مفعول قصير الأمد، لأن تأثيره قد يكون سلبياً في أثناء الصيام مع الالتزام بالإرشادات الغذائية.

- أما إذا كنت تتناولين جرعتين من الأقراص عن طريق الفم فإنك سوف تستمرين في تناولها 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 بالإرشادات الغذائية السابقة أيضاً.

- إذا كنت تتناولين جرعة واحدة من الإنسولين فعليك التقيد بتعليمات الطعام الخاصة السابقة مع تناول الجرعة الاعتيادية من الإنسولين قبل طعام الإفطار مباشرة. - إذا كنت ممن يتلقون جرعتين من الإنسولين يوميا، فيجب مراجعة طبيبك، حتى لا تتعرض للإصابة بنقص السكر بالدم أو بارتفاع مستويات الكينونية، نظراً لعدم استقرار مستوى الدم لديك، الأمر الذي يتطلب منك المحافظة على توازن مستمر بين الدواء والطعام.



للتأثير المتوقع للطرق الطبيعية في تقليل نسبة السكر.

نصائح هامة

من خلال الأسطر التالية نضع بين يدي مرضى السكري الإرشادات النافعة التي توفر لهم صياماً آمناً: - عجلي الإفطار واحرصي على تناول السحور دائماً. وتأخيره إلى أقصى حد ممكن. - قسمي كمية طعامك إلى أربعة أجزاء، الإفطار، السحور، وتناول وجبتين خفيفتين بينهما. - مارسي نشاطك اليومي كالعتاد مع أخذ قسط من الراحة في فترة الظهيرة. - احصلي على قفايتك من السوائل في صورة مشروبات كثورية اللحم أو الفواكه، عصير طماطم، لبن، عصير خضراوات، عصير ليمون، شوربة العدس والخضراوات.

إلى كارثة.. وفي نفس السياق، حذر د.شريف حافظ رئيس الجمعية المصرية لمرض السكري، من الاعتماد على خبرات المريض مع الممارسة قوة على ممارسة الرياضة فإن ويتحكم في وزنه ويصر على ممارسة الرياضة فإن وضعه بالتاكيد سيتحسن. وأوضح أنه يجب أن نعلم جيداً أن هناك ما هو أسوأ من المرض نفسه، عند مريض السكري. فيجب ألا أن يتعرض مريض السكري إلى الارتفاع في نسبة الكوليسترول أو ضغط الدم ويجب أن يمتنع تماماً 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 «لأسف لا يوجد حتى الآن علاج جذري لمرض السكر، ولذلك يجب أن نحاول أن نفهم أنفسنا وإن أصبنا بالمرض فيجب أن يمد الطبيب مع مريضه خطاً متوازناً يعلمه ويفقهه حول كيفية التعامل مع هذا المرض ويوثق العلاقة بينهما حتى لا يلجأ المريض في يوم من الأيام إلى منتجات غير معلومة المصدر وإلى نصائح غير علمية قد تؤدي

يؤثر على الدورة الدموية مع مراعاة تأخير السحور إلى ما قبل الفجر. كما أكد على أهمية الالتزام بنظام غذائي جيد مريض السكري، فإذا استطاع المريض مع المثابرة قوة على ممارسة الرياضة فإن ويتحكم في وزنه ويصر على ممارسة الرياضة فإن وضعه بالتاكيد سيتحسن. وأوضح أنه يجب أن نعلم جيداً أن هناك ما هو أسوأ من المرض نفسه، عند مريض السكري. فيجب ألا أن يتعرض مريض السكري إلى الارتفاع في نسبة الكوليسترول أو ضغط الدم ويجب أن يمتنع تماماً 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 «لأسف لا يوجد حتى الآن علاج جذري لمرض السكر، ولذلك يجب أن نحاول أن نفهم أنفسنا وإن أصبنا بالمرض فيجب أن يمد الطبيب مع مريضه خطاً متوازناً يعلمه ويفقهه حول كيفية التعامل مع هذا المرض ويوثق العلاقة بينهما حتى لا يلجأ المريض في يوم من الأيام إلى منتجات غير معلومة المصدر وإلى نصائح غير علمية قد تؤدي

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 وجرعات محددة، ومع دخول هذا الشهر تقرأ على المريض بعض التغييرات مثل تغير عدد الوجبات، والامتناع عن الطعام فترة طويلة، ويتغير عليه النشاط اليومي الذي كان يمارسه قبل رمضان، فعلى المريض بالسكري أن يراعي هذه التغييرات التي ستطرأ 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 كمريض سكر.. بل إنه قد يعود عليك في الواقع بالنفع.. بشرط أن تراعي مجموعة من القواعد الصحية التي يقدمها الدكتور إبراهيم الإبراهيم مدير المعهد المصري القومي للسكري.

ويؤكد الإبراهيم أن المريض الذي يعالج بالحقن بالإنسولين وسكره منضبط يستطيع أيضاً الصيام، ومريض السكري من النوع الثاني الذي يعالج بالحقن بالإنسولين سكره منضبط يستطيع أيضاً الصيام بعد العودة إلى طبيبه المعالج لمعرفة تأثير الصيام على مستوى السكر بالدم، ولا ينصح الصيام مرضى السكر الذين يعانون مضاعفات مرض السكر من قصور وظائف الكلى أو قصور في الدورة الدموية القلبية أو الشرايين الطرفية أو الخبيثة، وأن يعود إلى طبيبه لمعرفة مدى استقرار حالته أو تأثير الصيام على هذه المضاعفات. أما بالنسبة لمريض السكر النوع الثاني الذي سوف يصوم فيجب عند الإفطار أن يتناول كمية من السوائل أولاً وتكون نسبة السكر بها قليلة قبل صلاة المغرب، ثم يقوم بالصلاة ويعود بعدها لاتمام إفطاره، ويراعي تناول علاجه قبل الإفطار مع تناول علاج قبل الإفطار ومستوى السكر بالدم، وعدم زيادة لزوجة الدم، مما

تجنبى الاضطرابات الهضمية في رمضان

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 وتسلل 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 أفرط.

من الأخطاء الأخرى تناول وجبة الإفطار دفعة واحدة، والمفروض أن يكون هناك فاصل زمني وتسلل 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 أفرط.

تناول وجبة الإفطار دفعة واحدة

ومن الأخطاء الأخرى تناول وجبة الإفطار دفعة واحدة، والمفروض أن يكون هناك فاصل زمني وتسلل 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 أفرط.

ومن الأخطاء الأخرى تناول وجبة الإفطار دفعة واحدة، والمفروض أن يكون هناك فاصل زمني وتسلل 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 أفرط.

تناول وجبة الإفطار دفعة واحدة

ومن الأخطاء الأخرى تناول وجبة الإفطار دفعة واحدة، والمفروض أن يكون هناك فاصل زمني وتسلل 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 أفرط.

ومن الأخطاء الأخرى تناول وجبة الإفطار دفعة واحدة، والمفروض أن يكون هناك فاصل زمني وتسلل 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 أفرط.

تناول وجبة الإفطار دفعة واحدة

ومن الأخطاء الأخرى تناول وجبة الإفطار دفعة واحدة، والمفروض أن يكون هناك فاصل زمني وتسلل 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 أفرط.

ومن الأخطاء الأخرى تناول وجبة الإفطار دفعة واحدة، والمفروض أن يكون هناك فاصل زمني وتسلل 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 أفرط.

تناول وجبة الإفطار دفعة واحدة

ومن الأخطاء الأخرى تناول وجبة الإفطار دفعة واحدة، والمفروض أن يكون هناك فاصل زمني وتسلل 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 أفرط.