

جفاف الحلق مرتبط بالصيام





إعداد: راندا جرجس

جفاف الحلق والبلعوم إحدى الظواهر والأعراض المؤلمة التي تنتشر بين الصائمين في رمضان، ويصاحبه شعور بالحرقة والاحتقان وصعوبة البلع، وتحدث هذه الحالة نتيجة تناول كمية كبيرة من الطعام بعد ساعات الصوم الطويلة على معدة فارغة، أو الذهاب إلى النوم مباشرة بعد الأكل، ما يؤدي إلى التعرض لحموضة عالية مصدرها الارتجاع المعدي المريئي.

يقول د. عصام الأشقر، استشاري أمراض الأنف والأذن والحنجرة، إن مشاكل البلعوم وجفاف الحلق من المشكلات المرضية الشائعة التي يعاني منها الصائمون إما عند الاستيقاظ وإما خلال النهار، وغالباً ما تحدث هذه الحالات نتيجة التنفس السيئ أثناء النوم نتيجة الإصابة بانسداد الأنف، أو يكون ناجماً عن الارتجاع المريئي الذي يتفاقم في الشهر الكريم بسبب تغيير مواعيد الطعام وتناول الوجبات التي تحتوي على السكريات والدهن، ويؤدي إلى سعال جاف وأحياناً تغيير في طبقات الصوت.

ويلفت الأشقر إلى ضرورة تفادي هذه المشكلات حتى لا تتفاقم الحالة الصحية للمريض، ويتم ذلك عن طريق معالجة مشكلات الأنف، لتجنب مشكلات التنفس أثناء النوم، وبالتالي لا يعاني الشخص جفاف البلعوم عند الاستيقاظ، كما يجب استشارة الطبيب المختص لوصف الأدوية اللازمة لإدارة هذه الأعراض المزعجة.

وينصح الأشقر بمراعاة التحكم في كمية الوجبات ومواعيد الطعام، والإكثار من العصائر الطبيعية والابتعاد عن المشروبات المحلاة والمياه الغازية حتى لا تزيد من الارتجاع المريئي وجفاف البلعوم أثناء النهار، والحرص أيضاً على وجود فترة زمنية تتراوح من ساعة ونصف الساعة إلى ساعتين بين آخر وجبة يتناولها المريض، والخلود إلى النوم.