

جفاف الفم يثير القلق



تعتبر مشكلة جفاف الفم من الظواهر التي تثير القلق عند الكثيرين، ويمكن أن تؤثر في جودة حياة المصاب بشكل كبير، وتشير الإحصائيات إلى أن نسبة انتشار هذه المشكلة يصل إلى حوالي 20% في عموم سكان العالم، وتزيد الإصابة به بين النساء والمسنين.

ويظن كثير ممن يعانون من جفاف الفم أن السبب يكمن في عدم شرب كمية كافية من الماء، أو مرض السكري من النوع الثاني، إلا أن هناك أسباباً أخرى وراء الإصابة بهذه الحالة.

يمكن أن يرجع جفاف الفم إلى تغير في تكوين اللعاب، أو انخفاض تدفقه، وربما كان في هذه الحالة كثيفاً وخطيئاً، وعدم عمل الغدد اللعابية بصورة صحيحة يكون السبب في كثير من الأحيان.

ويمكن أن تعاني النساء الحوامل أو المرضعات من هذه المشكلة، نتيجة الجفاف والتغيرات الهرمونية التي تحدث في تلك الفترة، ويمكن أن تعود الإصابة بجفاف الفم إلى آثار جانبية لبعض العقاقير، مثل أدوية الاكتئاب.

وتشمل أسباب الإصابة بأمراض المناعة الذاتية، والعلاج الإشعاعي، ويعتبر علاج هذه المشكلة سهلاً، بشرط تغيير نمط الحياة، واتباع بعض العلاجات المنزلية.

ونتناول في هذا الموضوع مشكلة جفاف الفم بالتفاصيل، والعوامل التي تؤدي إليها والأعراض التي تظهر، وسبل الوقاية

.وطرق العلاج الممكنة والحديثة

أهمية اللعاب

ويمكن أن يتعرض المصاب بجفاف الفم إلى بعض الآثار الجانبية، حيث يعاني المصاب من رائحة الفم الكريهة بصورة مستمرة، ويعود ذلك إلى أنه لا يستطيع التخلص من بقايا الطعام بسبب نقص اللعاب. وتأتي أهمية اللعاب من أنه يساعد على تذوق الطعام وهضمه، ويساعد كذلك على تناول الماء، كما أنه مسؤول عن غسل الأسنان من فضلات الطعام، ويعمل اللعاب على موازنة الحامضية في الفم وترطيبه، وكل هذا يساعد على منع تسوس الأسنان.

ويتسبب نقص اللعاب في جفاف الجلد الموجود حول الفم، ويصبح كذلك مشدوداً، ويمكن أن تتصدع الشفاه، وتكون الجروح في أطراف الفم، وربما عانى المصاب من صعوبة في البلع أو الكلام، وذلك لقلة المواد المرطبة التي ينتجها اللعاب.

ويرتبط عدم عمل الغدد اللعابية بشكل سليم في كثير من الأحيان بالشيخوخة، والإجهاد، والقلق، والشخير، والاكتئاب، والتدخين، وشرب الكحوليات.

التوازن الهرموني

يعتبر جفاف الفم أمراً طبيعياً عندما لا يشرب الشخص الماء بصورة كافية، وأيضاً نتيجة الشعور بالقلق أو التوتر، ويؤدي ذلك إلى زيادة التنفس عن طريق الفم، وبالتالي يسبب تبخر اللعاب بشكل أسرع.

ويمكن أن يعود جفاف الفم إلى اضطراب التوازن الهرموني، وخاصة للنساء بعد انقطاع الحيض، حيث يحدث جفاف في الأغشية المخاطية.

ويمكن أن يكون جفاف الفم أحد الآثار الجانبية لبعض الأدوية، وذلك لأن هناك أكثر من 400 دواء يمكن أن تسبب هذه الحالة، وتشمل هذه الأدوية تلك التي يتم تناولها دون وصفة طبية، مثل أدوية الحساسية ونزلات البرد، والأدوية التي تستخدم في علاج الاضطرابات النفسية والاكتئاب والقلق، والمهدئات والصرع وارتفاع ضغط الدم والإسهال، وموسعات القصبة الهوائية ومرض باركنسون والسمنة.

ضرر عصبي

يمكن أن يحدث جفاف الفم بسبب ضرر عصبي حدث نتيجة عدة أسباب، مثل الإصابة في الرقبة أو الرأس، وذلك لأن بعض الأعصاب تنقل الرسائل بين الدماغ والغدد اللعابية، وإذا تضررت، فربما تفقد القدرة على إرسال الإشارات إلى الغدد الموجودة في الفم لإنتاج اللعاب.

ويمكن أن يكون جفاف الفم من الآثار الجانبية للإصابة ببعض الأمراض والالتهابات، مثل متلازمة شوغرن، وهو من أمراض المناعة الذاتية، حيث تهاجم خلايا الدم البيضاء والليمفاوية الغدد المدعية والغدد اللعابية، وهو ما يؤدي إلى جفاف في العينين والفم.

وتؤدي الإصابة ببعض الأمراض إلى هذه الحالة، مثل أمراض الزهايمر، والسكري وفقر الدم والتليف الكيسي والتهاب المفاصل، وكذلك ارتفاع ضغط الدم والنكاف والسكتة الدماغية ومرض باركنسون.

وتسبب بعض العلاجات أضراراً بالغدد اللعابية، وذلك مثل علاج السرطان، فيؤثر العلاج الإشعاعي للرأس والرقبة، والعلاج الكيميائي على كمية اللعاب المنتجة.

ويعد كبار السن من أكثر الفئات التي تعاني من جفاف الفم، ويعود ذلك إلى الأدوية التي يتناولونها، ويمكن أن تسبب هذه الحالة، ومن ناحية أخرى الإصابة بحالات مرضية تؤدي لهذه الحالة

التدخين والكافيين

يعتبر تدخين السجائر والشيشة ومضغ منتجات التبغ الأخرى أحد الأسباب الرئيسية التي تؤثر على إنتاج اللعاب، وبالتالي يزيد من مشكلة جفاف الفم.

ويؤدي إلى هذه الحالة المرضية شرب كميات كبيرة من المشروبات التي تحتوي على الكافيين، وذلك لأن هذه المادة مدرة للبول، وتكرار التبول أكثر من الطبيعي يؤدي إلى جفاف الفم.

ويؤدي التنفس بشكل مستمر من الفم إلى جفاف الفم، وذلك لأن الفم يبقى مفتوحاً بشكل مستمر، ويمكن أن تتسبب بعض العوامل الأخرى في الإصابة بهذه الحالة، مثل فقدان السوائل من الجسم، وكثرة الضغوط وإزالة الغدد اللعابية جراحياً.

وينبغي ملاحظة أن معظم هذه الأسباب تعتبر مجرد احتمالات، ويجب مراجعة الطبيب حتى يجري اختبارات على الغدة اللعابية، وتحديد الأسباب وراء هذه الحالة بشكل دقيق

تقرحات الفم

يعتبر أبرز أعراض الإصابة بجفاف الفم حدوث تقرحات في الفم، ووجود تشققات في الشفاه، ويتسبب انخفاض كمية اللعاب التي تفرز في إصابة الأسنان بالتسوس، ويصاب الفم بالفطريات.

ويشعر المصاب بجفاف الفم بحرقان أو وخز في الفم، وبخاصة في اللسان، ويصاب اللسان بالجفاف والانشقاق، ويعاني المصاب من رائحة غير مستحبة في الفم.

ويجد الشخص المصاب صعوبة في تذوق الطعام ومضغه وبلعه، وكذلك صعوبة في الكلام، وتزيد التهابات اللثة، ويعاني أيضاً من التهابات في الحلق وجفاف فيه، وفي الممرات الأنفية.

وتزيد حاجة المريض إلى شرب الماء، وبخاصة في الليل، ويزيد جفاف الفم من خطر الإصابة بأمراض مثل مرض القلاع، ويتسبب في صعوبة ارتداء طقم الأسنان

طبيب الأسنان

يهدف علاج جفاف الفم إلى علاج الأعراض، والاهتمام بالوقاية من تسوس الأسنان، وذلك عن طريق تحسين صحة الفم. ويمكن اعتبار جفاف الفم حالة دائمة، وذلك إذا كان نقص اللعاب أثراً ثانوياً للإصابة بمرض مزمن كامن مثل متلازمة شوغرن، أو مرض السكري، وربما تشمل معالجة الخلل في وظائف الغدة اللعابية استخدام بدائل أو منشطات اللعاب. ويعتبر من المهم في بداية العلاج قيام المريض بزيارة طبيب الأسنان لمعرفة السبب وراء هذه الحالة، ويمكن أن يكون السبب حالة طبية لم يتم تشخيصها بعد.

وينصح بالرجوع للطبيب في حالة كان وراء جفاف الفم بعض الأدوية، وذلك لضبط الجرعة أو استبدال الدواء بآخر. ويمكن للطبيب أن يصف دواء يحفز إنتاج اللعاب، مع تجنب الأطعمة والمشروبات التي ربما تسبب جفاف الفم، والاهتمام بترطيب الفم

الشمر والزنجبيل والليمون

تفيد في علاج هذه الحالة بعض العلاجات المنزلية، مثل تناول بذور الشمر أكثر من مرة يوميا، لأنها تحتوي على نسبة عالية من مركبات الفلافونويد، والتي تزيد اللعاب في الفم. ويحفز الزنجبيل الغدد اللعابية على إفراز اللعاب، ويمكن تناول الزنجبيل بأي طريقة تناسب المصاب، فيمكن مضغه أو إذابة ملعقة من العسل في كوب من شاي الزنجبيل، وتشرب مرتين في اليوم على الأقل. ويحفز عصير الليمون الغدد اللعابية، ويزيل أيضا الروائح الكريهة من الفم، ويمكن أن يتناول بمزج ملعقة عسل مع نصف ليمونة وكوب من الماء، ويشرب يوميا. وتساعد الزيوت النباتية في المحافظة على الفم رطبا، وتعتبر هذه الطريقة من الطرق القديمة، وهي تفيد كذلك في القضاء على الرائحة الكريهة. ويمكن استخدام زيت السمسم، وزيت جوز الهند، وأي زيت نباتي صالح للأكل، ويتم ذلك بوضع ملعقة كبيرة من الزيت في الفم مع توزيعها جيدا حول الفم لمدة 15 دقيقة ثم بصقها وشطف الفم بماء دافئ.

خطوات مفيدة

يمكن اتباع بعض الخطوات التي تفيد في التخفيف من ظاهرة جفاف الفم، ومنها الحرص على فرك الأسنان مرتين يوميا على الأقل بواسطة معجون أسنان يحتوي على الفلوريد، مع استخدام فرشاة أسنان جيدة. وينبغي استخدام غسول الفم مع الفلوريد لتنظيف ما بين الأسنان، والحرص على تنظيف ما بين الأسنان بالخيط الطبي. ويؤدي شرب الماء بكمية كافية للمحافظة على رطوبة الفم، وكذلك شرب الحليب، كما أنه يساعد على المضغ والبلع. ويراعى تجنب المشروبات السكرية والتبغ والكحوليات، وكذلك تحاشي الأغذية التي تحتوي على توابل كثيرة، وتقليل شرب المياه الغازية، والقهوة والشاي، مع تناول الوجبات الخفيفة التي تحتوي على نسبة عالية من المياه مثل الكرفس، حيث تحفز الغدد اللعابية، وتضيف الرطوبة إلى الفم. ويساعد مضغ العلكة الخالية من السكر على تحفيز تدفق اللعاب، وتخفف بدائل اللعاب التي يتم شراؤها بدون وصفة طبية من المشكلة بصورة مؤقتة. وينصح من يعانون من جفاف الفم بإبلاغ طبيب الأسنان على الأدوية المنتظمين عليها، حيث يساعد هذا الأمر في تشخيص سبب قلة كمية اللعاب، وتلقي العلاج الذي يناسب الحالة.