

تطهير الأنف

د. رضا عبد الحكيم رضوان



طبقاً لأحدث المقتنيات العلمية المتخصصة في علم الأنف المكريه (Breath Bad of Science The) (1) أن النَّفَسَ المكريه - في حقيقته ظاهرة فموية في قسمها الأعظم. وتشير الأبحاث إلى أن المكثرة الأعم من حالات النفس المكريه تبدأ من الفم. وتنشأ هذه الرائحة المكريه - كما في الكثير من الحالات - عن البكتيريا الفموية التي تتغذى بجمعيَّة Pool صغيرة من (الاستيل الأنفي المخالي) وتسمى، العفننة المركبات من مجموعة وراءها البكتيريا وتختلف اللسان من المخلفي القسم على عادة يتراكم الذي Postnasal Drip) ظاهرة النفس المكريه أيضًا (البخار Halitosis) (2).

ما يذكر أنه في شهر يونيو 2001 شارك 350 عالمًا في المؤتمر الدولي المتخصص الذي عقده الجمعية العالمية لأبحاث رائحة النفس Isbor في طوكيو. وقد تنوَّعت الدراسات والبحوث التي رصدت تلك الظاهرة وانتهى المنتدى إلى عرض مستجدات علمية حول هذا الموضوع.

إن حالات البخار - كما يقر الباحثون - منشؤها جوف الفم، وكما هي الروائح المنبعثة من الأدغال البكتيرية المرتبطة في الجسم مثل: (الإبطين والأقدام المنتعلة). فإن النَّفَسَ المكريه ينجم في المقام الأول عن الاستقلاب (الأبيض) الميكروبي.

نص رسول الله - صلى الله عليه وسلم - منذ أربعة عشر قرناً من الزمان على تببير الوقاية من النفس المكريه، من خلال إلزام المسلم باتباع آليات السواك، والتي يتبعها علماء العصر كتبير أساسى ووسيلة لاجحة في تطهير النفس (3). قال المصطفى - صلى الله عليه وسلم: (إن لله حقاً على كل مسلم أن يغسل في كل سبعة أيام، وإن كان له طيب أن يمس منه) (4)، قوله - صلى الله عليه وسلم:

عرض عليه طيب، فلَا يرد، فإنه خفيف المحمل طيب الرائحة

(5). وفي صحيح البخاري (

أنه - صلى الله عليه وسلم - كان لا يرد الطيب

(6).

ولنظافة الفم وصحته خص المصطفى - صلى الله عليه وسلم - السواك بالاستعمال من أجل تطهير النفس. ففي (صحيح البخاري) تعليقاً عنه - صلى الله عليه وسلم: (السواك مطهرة للضم مرضاة للرب) (7). وفي الصحيحين عنه - صلى الله عليه وسلم: (لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة) (8). وفي صحيح مسلم (أنه - صلى الله عليه وسلم - كان إذا دخل بيته بدأ بالسواك) (9). وفي السواك - عند الفقهاء - عدة منافع، فهو: يطيب الفم، ويشد المثلثة، ويقطع البلغم، ويجلو البصر، ويذهب بالحفر، ويصلح المعدة، ويصفي الصوت، ويعين على هضم الطعام، ويسهل مجرى الكلام، وأجود ما استعمل السواك مبلولاً بماء الورد، ومن أعنقه أصول الجوز) (10).

لقد بدأ الباحثون حديثاً بدراسة البَخْرَ كيِّفَا وَكَمْ، مما أدى إلى تبصرات جديدة فيما يخص أسباب هذه الحالة والمعالجات الممكنة.

يستوطن الفم مئات المذنون من البكتيريا التي تتفاوت في خياراتها الغذائية، وتفضل هذه الكائنات الحية الدقيقة الأغذية البروتينية، وتتضمن المركبات الكيميائية المذاجمة عن هضم هذه البروتينات بعض المواد المنتنة حقاً. كما أن البكتيريا الفموية التي هي عادة من صنف المايهاتيات - تنتج في أي وقت سلفسيد الهيدروجين الذي يتميز براحته تشبه رائحة البيض الفاسد، كما أنها تنتج مثيل المركبitan Methyl Skatole والسكاتول Merecaptan Indole الذي يستعمل بكثيَّة في صناعة العطور، إلا أنه ينشر رائحة عفنة عندما يوجد بكميات كبيرة. ومن المواد التي تتجهها هذه البكتيريا أيضًا المكادافرين Cadaverine الذي يتكون في الجثث المتسخة، والبوترسين Putrescine الذي يتشكل في اللحوم الفاسدة، وحمض الإيزو فالريك acid Isovaleric الذي ينشر رائحة تشبه رائحة الأقدام المتعرق. ذلك لا عجب أن يكون نفس الإنسان أحياناً ذا رائحة باللغة المكراء (11).

ويُعدُّ القسم المخاطي للسان - وليس الأسنان واللثة - المصدر جيداً، كما أنها تحتوي على العديد من الانغذاءات الدقيقة التي مصدر غير متوقعة للغذاء تتمثل في التستير الأنفي المخاطي.

وتشمل المصادر المفموية الأخرى للنفس المكربه سواء صحة الفم (ولما سيمما إذا ترك ورائعه جزيئات بروتينية بين الأسنان) والتهاب اللثة وسوء عمل الأسنان والبدلات السنينة المقدمة والمخرجات. ولما كان الجريان المستمر للعاب يجرف المكتيريا ومنتجاتها الكيميائية المكربه المرائحة، فإن أي شيء يعزز جذاف الفم (مثل التنفس المفموي والمصيام وكثرة المتكلم والمشدات النفسية والعديد من المأدوية يمكنه أن يزيد المحالة سوءاً).

يقرر الباحثون أن المضاد على الميكروبية في الفم هو العلاج للبخار، ومع ذلك فإن هذه البكتيريا تؤدي دوراً وقائياً، ففي الأحوال العادلة تؤدي المسنتنا كميات قليلة من فطور المبيضات *Fungus Candida* التي تبقى مكبوحة بوجود البكتيريا، فإذا أبيدت هذه البكتيريا بواسطة المضادات الحيوية (المضادات) تكاثرت تلك الفطرو وانتشرت بسرعة فائقة. ولما كانت الآفات الفطرية أشد وخامة Severe والسيطرة عليها أكثر صعوبة من البخار - فإن المخطة المثلث هي البقاء على البكتيريا ولكن تحت السيطرة.

تشخيص المبخر:

إن المصادر الأكثر شيوعاً للنفس المكرية بعد المفم هو الأنف الكريهة بشكل رئيس من الأنف وليس من المفم، وقد تنجم رائحة الأنف الكريهة عن التهاب الجيوب أو عن الحالات التي تعيق تدفق المخاط أو تمنعه.

وقد تكون الملوذتان المتقيحان المسبب في 3% من حالات البحر، وهناك المئات من الأمراض الأخرى التي تسبب بمحملها أقل من 1% من حالات البحر التي شاهدناها عادة. ومن هذه الحالات المزدادة يذكر الباحثون تلك التي يطلق عليها اسم متلازمة رائحة السمك Fish odor syndrome قد الآخرين مع السمك رائحة تشبه رائحة أحياء منه تنبئ وعرقهم لعابهم أن المتلازمة بهذه المصايبون يشعر يصعب عليهم الإحساس بمثل هذه الرائحة، ولذا قد يعمد الطبيب غير المطلع على هذه الحالة إلى إحالة هؤلاء المرضى إلى المعالجة النفسية. وفي الواقع أن متلازمة رائحة السمك، أو بيلة ثلاثي ميثيل الأمين Ianinuria Trimethylaminuria – تنجم عن قصور أحد الإنزيمات الذي يفك عادة مركب ثلاثي ميثيل الأمين الذي له رائحة السمك.

وعندما يتأكد وجود المبخر فإن المصادر يسعى إلى التخلص منه، بالطبع لا يمكن التقليل من أهمية العناية بصحة الفم - أي تخليل الأسنان وتنظيفها بالفرشاة تنظيفاً منتظمًا - ل الوقاية من المبخر، كما أن الملاوريكسيدين Chlorhexidine، وهو دواء مضاد للبكتيريا يستعمل لمعالجة التهاب اللثة وبيع بموجب وصفة طبية - أثبت فعاليته في مكافحة المبخر، ولكنه مع الأسف يغير لون الأسنان، ويفسد حاسة الذوق ويسبب تقرحات فموية⁽¹²⁾.

وهنالك مواد طبيعية تستعمل مضغًا في جميع أنحاء العالم لتطهير **النفس**، مثل: قشور الجوافة (تايلاند)، وبذور الميانتون (المشرق الأقصى)، والبقدونس (إيطاليا)، والمقرنفل (العراق)، والمقرفة (البرازيل)، وإن بعض الجزيئات المسؤولة عن مذاق Flavor هذه النباتات تمتلك خصيات مضادة للبكتيريا، مما يعطي هذه الممارسات الشعبية مصداقية علمية. كما أن كثيرةً من المغسولات الفموية الشائعة تحوي زيوتاً عطرية، منها المنشول وليوكالبيتول ومسيلات الميثيل⁽¹³⁾.

يقرر الباحثون أن النفس المكرية، ليس رائحة وحيدة، وإنما مجموعة من الروائح تختلف باختلاف الأحياء الميكروبية التي تسربها، والمكان الذي انطلقت منه ومدى ذاعيتها.

قائمة بالمواد غير المرغوبية

المركبات التي تنتجها عادة البكتيريا الضموية وروائحها

سلفيه المهيدي ووجين: رائحة البيض المفاسد

ميثيل المركبات: رائحة البراز

المسكاتول: رائحة البراز

كادافرين: رائحة الجثث

بوترسين: رائحة اللحم المتفسخ

حمض المايزوفاليريك: رائحة الأقدام المتعرقة

نصائح مفيدة لحفظ على النَّفَس الطيب:

نظف القسم الخلفي من لسانك بواسطة منظف اللسان البلاستيكي. احترس من أذية لسانك، واكتف بحريف طبقة المخاط، إن المران يساعد على تجنب منعكس القيء.

تناول فطوراً جيداً، فهو ينظف الفم ويحرض سيلان اللعاب.

اتق جفاف فمك، ويمكن لمضغ العلكة بعض دقائق أن يخفف شدة النَّفَس الكريه. اشرب كمية كافية من المسوائل.

استعمل غسولاً فموياً، وأكثر المطرائق فاعلية هي المضمضة والمغرفة قبل النوم، لأن ذلك يمنع تجميع الأحياء الميكروية والروائح أثناء الليل.

نظف فمك بعد تناول الأطعمة والأشربة ذات المرائحة، مثل المثوم والبصل والمكاري، والقهوة. تأكد من نظافة التفاريق بين أسنانك، ولما سيماء بعد تناول الأطعمة والأشربة الغنية بالبروتين.

سُوك أسنانك وخل لها (أي نظف تفاريق الأسنان) بحسب تعليمات طبيب الأسنان.

استفسر من أحد أفراد عائلتك الكبار أو أحد أصدقائك المقربين عن نكهة فمك، تلك هي أوثق طريقة لتعرف إن كنت مصاباً بالبَخْر أو لا.

المهمش:

* Production and Origin of Oral Malodor: A Review of Mechanisms and Methods of Analysis. J. Tonsetich in Journal of Periodontology, Vol. 48 No. 1, pages 13 - 20; Hanuary 1977.

* What to do about Halitosis. C. Scully, S.P. Porter and J. Greenman in British Medical Journal. Vol. 308, pages 217 – 218; Januray 22, 1994.

* Clinica Assessment of Bad Breath: Current Concepts. M. Rosenberg in Journal of the American Dental Association. Vol. 127, pages 4750482; April 1996.

* BadBreath: Research Perspectives. Second edition. Edited by M. Rosenberg. Ramot Publishing, Tel Aviv University, 1997.

* Tel Aviv University Web site on bad breath: www.tau.ac.il/melros/ possible causes of halitosis. [Www.tau.ac.il/melros/bad/index.html](http://www.tau.ac.il/melros/bad/index.html) Bacterial species that inhabit the mouth: www.tau.ac.il/melros/fag/5.html.

2- الكلمة الإنجليزية مشتقة من الكلمة اللاتينية **Halitus** وتعني المنفَس، والكلمة اليونانية **Osis** وتعني الحالة المسيطرة ثمة حالة يدرسها علماء النفس فيما يسمى رهاب المبخر؛ أي المخوف المبالغ فيه من الإصابة بالمبخر، ويمكن بعد المرجوع إلى معجم علم النفس المعاصر، ط1996- ادر العالم الجديد، تعرف جوهر حالات الموساوس **Obsessions** ص203، وعرض دراسة مستفيضة حول الموساوس الشمية **Obsessions Olfactory**.

راجع:

(Patient, smell Thyself,) Scientific American, August 1996.

3- ابن قيم الجوزية (الطب النبوى) تحقيق الشحات أحمد الطحاوى، دار المنار، مكتبة فياض، في هديه - صلى الله عليه وسلم - في حفظ الصحة بالطيب، فصل ص183 في ذكر شيء من الأدوية والأذية المفردة التي جاءت على (لسانه - صلى الله عليه وسلم - مرتبة على حروف المعجم، حرف المسين/ سوالك/ ص209:211).

1- راجع في أطروحة هذا العلم وتفاصيله: دراسة تفردت بنشرها **Mel Rosenberg** أعدها الباحث **American Scientific by Mirsky Anti**، زيادة درويش وآخر، مجل 18، ع7:51-54. انظر إشارته المرجعية المهمة: المزيونة في والنسائي (4172) الترجل في داود أبي صحيح 5- المحدري سعيد أبي حديث من (880) المجمع في البخاري صحيح 4- Gravity، 6- صحيح البخاري في الملابس (5929) من حديث أنس بن مالك. 7- صحيح البخاري في المصوم، مع لقا (الفتح 4/187)، وأحمد (5274). 8- صحيح البخاري في المجمع (887)، ومسلم في الطهارة (252)، 9- صحيح مسلم في الطهارة (253/43) من حديث عائشة. 10- ابن قيم الجوزية، المرجع السابق، ص210:209. وحديثٌ بين (Włosz) (من جامعة متشيكان، وهو الرئيس السابق لجمعية Microflora Plaques)، وقد حصل لوش على منحة من المعهد الوطني للصحة لدراسة المبخر، وهو الذي كشف عن وجود أنواع من البكتيريا غير معروفة من قبل تعيش في أفواهنا، وهو يعكف على فهرسة المفلاورا الفموية الميكروبية عند الأصحاء وأولئك المصابين بالبخار. 12- وهناك علاجات أخرى للبخار تعود إلى آداف السنين. فتنظيف اللسان هو أحد المطرق المتبعة في الشرق الأقصى منذ القدم للعناية بصحة الفم، ولا تزال شائعة حتى الآن، بل إنها بدأت تنتشر في البلدان الغربية. ومن الترقيات المذكورة في التلمود البابلي صمغ المصطركا، **Ladanum** الذي قد يكون هو نفسه اللاذن **Mastic Gum** الذي ورد ذكره في المعهد القديم، وصمغ المصطركا هو راتين **Pistacia Lentiscus Resin** يستخرج من شجيرات التي لا تزال تزرع لهذه الغاية في جزيرة كيوس في البحر المتوسط، مع أن الأعلاف المصناعية الحديثة حل محل المصطركا إلى حد كبير. ومن الجدير بالذكر أن هذا المصمغ كان يستعمل في الماضي على نطاق واسع في معالجة المجرى، وتبيّن الآن أن له خواص قوية مضادة للبكتيريا، وهكذا فإن مضغ الأعلاف قد يزيد من جريان المجرى ويقتل في الوقت نفسه بعض البكتيريا المسؤولة عن التفاس الكريه. 13- وقد وضع اتحاد أطباء الأسنان الأميركيين مواصفات عامة فإذا توافرت في أحد المنتجات أمكان الحصول على موافقة الاتحاد على اعتباره منتجًا فعالاً ضد الملوثات السنوية، ويقوم هذا الاتحاد بإعادة النظر في المواصفات العامة التي سيسمح على ضوئها للمنتجات بالحصول على موافقته على اعتبارها مطيبة للنفس.