

جفاف الحلق» عرض شائع في رمضان«



الشارقة: راندا جرجس

تعتبر مشاكل البلعوم وجفاف الحلق من المشكلات المرضية الشائعة وإحدى الظواهر والأعراض المؤلمة التي يعانيها الصائمون في رمضان، وتظهر على الأكثر عند الاستيقاظ أو خلال ساعات النهار، ويصاحبها عادة الشعور بالحرقة والاحتقان وصعوبة البلع عند تناول الطعام.

تحدث هذه الحالات على الأغلب نتيجة لأسباب متعددة، منها

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

عدم التنفس بشكل سليم أثناء النوم نتيجة الإصابة بانسداد الأنف أو الناجم عن الارتجاع المريئي الذي يتفاقم في - الشهر الكريم بسبب تغيير مواعيد الطعام وتناول الوجبات التي تحتوي على السكريات والدهن، ما يؤدي إلى سعال

.جاف وأحياناً تغيير في طبقات الصوت

يشير خبراء الصحة إلى أن تفادي هذه المشكلات وتفادي المضاعفات، يعتمد بشكل رئيسي على معالجة آفات الأنف لتجنب اضطرابات التنفس أثناء النوم، حتى لا يعاني الشخص جفاف البلعوم عند الاستيقاظ، كما تجب استشارة الطبيب المختص لوصف الأدوية اللازمة لإدارة هذه المشكلة

كما تجب مراعاة 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 على وجود فترة زمنية تتراوح من ساعة ونصف إلى ساعتين بين آخر وجبة يتناولها المريض والخلود إلى النوم

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024