صحة

مرض اللثة لا يهدد سلامة الفم والأسنان فقط، انما أثبتت الدراسات الحديثة أن خطره يمتد ليهدد صحة القلب أيضا، وأن اهماله قد تكون له عواقب وخيمة على سلامة الجسم ككل. لذا عند ظهور أي أعراض تشير إلى التهاب اللثة لا بد من استشارة الطبيب فورا.

اختصاصية جراحة اللثة حنين بوخضور:

التهاب اللثة يعرض الجسم لأمراض خطرة

مريم البيروتي

كثيرون منا يهملون العناية بلثتهم عندما تظهر عليها علامات تدل على وجود خلل ما فيها، كنزيفها مثلا، فيتطور الأمر إلى اصابتها بامراض قد تصيب العظم، وتؤدي بالتالي إلى تخلخل الأسنان، بل إلى سقوطها. هذا بالاضافة إلى اصابة الجسم بالعديد من الأمراض الأخرى التي تهدد الحياة، ومنها أمراض القلب.

حول أمراض اللثة وطرق الوقاية منها والعلاج التقينا الدكتورة حنين بو خضور، المتخصصة في جراحة اللثة وأول كويتية تحصل على شهادة SDD من الولايات المتحدة الأميركية.

● ما مرض اللثة؟

- **هو التهاب يصيب اللثة، وفي حالة اهمال علاجه سوف يصل الى العظم، وبالتالي سوف يؤدي الى حدوث خلخلة في الاسنان. وهناك نوعان من أمراض اللثة، الأول يصيب النسيج الناعم للثة ويسمى Gingivitis، والثاني يصيب النسيج الناعم والعظم ويسمى Periodontitis، وهذا المرض ينتج من اهمال علاج اللثة.**

● حنين بوخضور

● ما الأسباب التي تؤدي إلى تفاقم امراض اللثة؟

- **السبب الرئيسي هو البكتيريا التي تنمو على بقايا الطعام المتراكم على الاسنان، وذلك عندما يترك الشخص أسنانه من دون تنظيف، فتتجمع البكتيريا على مستعمرات بكتيرية لا يمكن رؤيتها بالعين المجردة، وتفرز سموماً على اللثة تؤذيها بشكل كبير ما يجعلها تنزف. واذا لم تعالج اللثة فسوف يصل الالتهاب الى العظم الذي بدوره يبدأ بالتآكل محدثاً خلخلة في الاسنان.**

وهناك اسباب أخرى تؤدي الى الاصابة بمرض اللثة منها التدخين ومرض السكر والوراثة وسوء التغذية والهرمونات وفترة الحمل والعوامل النفسية.

علامات تدل عليه

● كيف يمكن معرفة العلامات التي تدل على الاصابة بمرض اللثة؟

- **علامات المرض لا تكون واضحة في بدايته، ويتم اكتشافها بعد تمكن المرض من اللثة، لذلك يجب على المريض توخي الحذر من العلامات التالية:**

- **لثة حمراء اللون متورمة.**
- **حدوث نزيف في اللثة.**
- **انحسار باللثة.**
- **ظهور مسافات بين الاسنان.**
- **رائحة نفس كريهة.**
- **الاحساس بالألم او الحكة بين الاسنان.**

● ماذا عن العلاج؟

- **بشكل عام هناك نوعان لعلاج مرض اللثة: علاج جراحي وعلاج غير جراحي. والخيار بين العلاجين يعتمد على مدى تمكن المرض من اللثة المصابة.**

أمراض خطرة

● ما تأثير مرض اللثة على الصحة العامة؟

- **الشيء الذي أحرص على تنبيه مرضاي إليه هو أنه من الضرورة العناية باللثة، لأن أمراضها تؤدي في كثير من الأحيان لإصابة الجسم بعدد من الأمراض الخطرة. ومرض اللثة يزيد من نسبة السكر في الدم مما يعيق مريض السكر من التحكم بالمرض. فهناك علاقة تناسبية بين مرض اللثة ومرض السكر فعلاج مرض السكر يساعد على علاج اللثة كما أن علاج اللثة يساعد على علاج مرض السكر.**

وأيضا يؤثر مرض اللثة على المرأة الحامل، فخلال فترة الحمل تزيد نسبة الهرمونات في الجسم والبكتيريا التي تتواجد في اللثة. وبما أن اللثة مليئة بالأوعية الدموية، فهذا يعني أن البكتيريا والسموم التي تفرزها ستنتقل الى الجنين مؤدية إلى طفل ضئيل الوزن. وقد ثبت علمياً أن الأم التي تلد أطفالا مبكرين أو قليلي الوزن لابد أن يكون لديها أحد أمراض اللثة.

كما أن مرض اللثة يؤثر في القلب، فالجمعية الأميركية لأمراض القلب أعلنت منذ فترة قصيرة أنه من الواجب على أطباء الأسنان تحويل أي مريض يعاني من أمراض اللثة إلى طبيب القلب لإجراء الفحوصات اللازمة.

الوقاية

● كيف يمكن الوقاية من الاصابة بمرض اللثة؟

- **العناية السليمة بصحة الفم عن طريق تفريش الاسنان مرتين في اليوم بواسطة فرشاة ناعمة، واستخدام الخيط في تنظيف الاسنان، مع مراعاة تغيير فرشاة الاسنان كل شهرين او عندما يتغير شكل شعيراتها.**

ومن الضروري تفريش اللسان. فلو تأملنا اللسان في نهاية اليوم سنجد عليه طبقة بيضاء، وهي طبقة تكونت نتيجة التصاق بقايا الاكل بالشعيرات الدقيقة الموجودة على سطح اللسان. وهذه الطبقة تعتبر من ابرز اسباب النفس الكريه الذي يصدر من الفم. وبتنظيف اللسان بشكل منتظم بواسطة فرشاة الاسنان سوف تختفي مشكلة الرائحة الكريهة.

وهناك اعتقاد خاطئ أن استخدام الفرشاة الخشنة او المتوسطة افضل من استخدام الفرشاة الناعمة، لكن الفرشاة الخشنة او المتوسطة تؤدي الى انحسار اللثة على المدى البعيد.

● هل يساعد معجون الأسنان في علاج المرض؟

- **من الخطأ استخدام معجون الاسنان لعلاج مرض اللثة، فوظيفته الاساسية هي المحافظة على الاسنان من الاصابة بالتسوس. واي معجون من المعاجين المعروفة يفي بالغرض، لكن من الضروري ان يحتوي على نسبه مناسبة من مادة الفلورايد.**

> مرض اللثة يزيد من نسبة السكر في الدم مما يعيق مريض السكر عن التحكم بالمرض

> الأم التي تلد أطفالا مبكرين أو قليلي الوزن لابد أن يكون لديها أحد أمراض اللثة

> من الأفضل استخدام الفرشاة الناعمة لأن الفرشاة الخشنة أو المتوسطة تؤديان إلى انحسار اللثة على المدى البعيد

● تفريش الاسنان مرتين في اليوم بفرشاة ناعمة واستخدام الخيط في تنظيفها من أساليب الوقاية من التهاب اللثة

زراعة الأسنان

● ما زراعة الاسنان؟

- **بدأت زراعة الاسنان منذ الخمسينات، وتم اكتشاف الفكرة بالصدفة وذلك عندما قام أحد العلماء بزراعة مسمار من مادة التايتينيوم بعظم ارانب التجارب العلمية وعندما اراد ازالة المسمار وجد هناك صعوبة ومن المستحيل ازالة المسمار.**

وبعد اجراء الدراسات والبحوث العلمية وجدوا ان مادة التايتينيوم تتفاعل مع العظم ومن المستحيل ازالتها، الى ان جاء الدكتور برانمارك واقترح فكرة استخدام مادة التايتينيوم في زراعة الاسنان.

● ما مدى نجاح عمليات زراعة الاسنان؟

- **تنجح عملية زراعة الاسنان اذا أجراها دكتور متخصص في زراعة الاسنان، وتصل نسبة نجاحها الى 98%. مع العلم بأن السن المزروعة لا تتعرض للتسوس، لكن يجب تنظيف اللثة حول السن المزروعة حتى لا تتراكم عليها البكتيريا التي تسبب مشاكل في اللثة. ومن الضروري علاج اي مشكلة تعاني منها اللثة قبل اجراء عملية زراعة الاسنان.**

● نسمع عن عمليات تجميلية تجرى للثة، فما هدفها؟ وكيف تجرى؟

- **جراحات اللثة التجميلية تلعب دوراً كبيراً في رسم الابتسامة المثالية على الوجه، وتستخدم لعلاج اللثة البارزة واللثة المنحسرة واللثة الداكنة او سوداء اللون.**

وعلاج اللثة البارزة يكون عن طريق رفع اللثة. فرفعها بالشكل الصحيح يؤدي الى بروز تضاريس شكل السن، ويمنح الانسان ابتسامة متناسقة.

اما علاج اللثة الداكنة او السوداء اللون فيكون عن طريق توريدها او تبييضها وهذه العملية هي بمنزلة اجراء سنفرة للثة مما يمنح الشخص لثة وردية اللون.

«الشقيقة» علاجه بين يديك

د. مهدي السعيد

هل تعاني من آلام الرأس؟ اذن، فانت واحد من عدة ملايين من البشر الذين يعانون من المشكلة ذاتها، لكن من بين أكثر آلام الرأس شيوعا ما يعرف بمرض «الشقيقة»، وقد توصل الطب إلى وسائل علاجية مختلفة. لكن هناك اختلاف بين الأطباء حول أسبابه.

الرأي الأول، يقول ان «الشقيقة» من الأمراض الوراثية، التي تسبب آلاما شديدة في الرأس إلى درجة يفقد فيها المريض توازنه أو تركيزه. ويؤكد صاحب هذا الرأس «ان جين الشقيقة ينتقل في أكثر الحالات بصورة وراثية من جيل إلى آخر، لان المرض يصيب صغار السن، كما يصيب كبار السن، وفي الغالب فان أكثرية الاصابات تظهر بين النساء».

وحسب رأيهم، فان علاج هذا النوع من أمراض الرأس، أي «الشقيقة» ممكن جدا، بل حققت أساليب علاجه نجاحا كبيرا.

لكن من الضروري أثناء علاج الشقيقة أو آلام الرأس الأخرى، الابتعاد عن الاسباب التي تهيج هذا المرض، كالضغط النفسي مثلا، وكل ذلك يعتمد على المريض أولا وآخرا، حيث يستطيع وحده التخلص من اسباب الضغط، وفي حالات أخرى فان بعض وسائل العلاج تتم بواسطة العلاج النفسي أو بواسطة «الحمية الخاصة» أو غيرها.

الأدوية كثيرة

أدوية علاج «الشقيقة» عديدة ومتوافرة في السوق، لكن ينبغي اختيار النوع الملائم للمريض. ومن الضروري ان يتوافر الدواء في البيت كي يكون في متناول المريض في أي لحظة تبدأ فيها مؤشرات هيجان المريض، واذا لم يؤد هذا الدواء إلى تخفيف الألم، فعلى المريض ان يجري فحصا طبيا تحليليا يدعى بـ«التحليل المضاد للشقيقة» لكي يستطيع الطبيب تحديد نوع الدواء الذي يحتاجه.

وبعض أنواع الأدوية المخصصة لعلاج «الشقيقة» تتميز بفعالية كبيرة، حيث تؤثر بصورة مباشرة على الأجزاء النهائية من اعصاب الرأس الحساسة، فتقضي في الحال على الألم وآثاره.

كما ان بعض المرضى يحتاجون إلى أنواع احترازية من الأدوية، أي الأنواع التي تمنع مسبقا حدوث الآلام ومثل هذه الأدوية متوافرة أيضا في السوق، وبامكان طبيب الأعصاب المختص اقتراح الصنف المناسب منها للمريض.

رأي مختلف

أما الفريق الثاني فيرفض فكرة ان يكون مرض «الشقيقة» من الأمراض الوراثية، حيث يشير إلى ان الأسباب التي تؤدي إلى الاصابة بآلام الرأس، ومنها مرض «الشقيقة» تعود الى عوامل عديدة، ترتبط بظروف الحياة المختلفة والمتغيرة.

وهذه الآلام لا يمكن تشخيصها عن طريق الصور أو التخطيطات أو البيانات التي يقوم بها الحاسوب أو الأجهزة الأخرى.

أسباب المرض المعروفة للطب الطبيعي

آلام الرأس، ومنها «الشقيقة» ليست خطيرة، لكن تنتج منها آلام مبرحة، تسبب للمرض الكثير من المصاعب النفسية والجسمانية.

وتحدث هذه الآلام للاسباب التالية:

- الضغط النفسي.
- تغيرات الجو.
- العادة الشهرية عند النساء.
- نوعية الطعام أو الشراب.
- تناول بعض أنواع الخضار أو النباتات.
- مصاعب ناجمة عن اصابة فقرات الرقبة.
- مصاعب ناجمة عن أمراض الرأس من طراز آخر.

أمراض الرأس الخطرة

هنالك مؤشرات أخرى، قد تُنبئ بوجود أمراض أكثر خطورة من مرض «الشقيقة» وهذه المؤشرات تتلخص في:

- آلام الرأس التي يرافقها ارتفاع في درجة حرارة الجسم والرغبة في التقيؤ أو الشعور بالخمول العام.
- آلام الرأس التي تظهر عادة بعد كل عمل قاسٍ أو شاق.
- آلام الرأس التي تستمر لفترات طويلة دون أدنى تحسن.

تغيير نظام الحياة

ويؤكد الفريق الثاني انه من الممكن تحليل نوعية الطعام أو اسلوب الحياة الذي درج عليه المريض، بغية التأكد من ان هذه المشكلة ربما تحدث بسبب هذين العنصرين.

وفي مثل هذه الحالة، فان العلاج سيكون ممكنا وسهلا للغاية، حيث يستطيع المريض معالجة حالته الصحية لوحده، وذلك من خلال تغيير نوعية طعامه واسلوب حياته اليومي. فالكثير من المرضى، كانوا يعانون من هذه المشكلة، لهذين السببين، لكنهم شفيوا بعدان غيروا منهج حياتهم هذا.

قلل من الأدوية

وحسب هذا الفريق من الضروري تقليل الاعتماد على الأدوية من النوع «المضاد للشقيقة»، حيث يعتقد ان لا تعالج «الشقيقة» بصورة جدية، وحالما يستمر المريض في تناولها، فانها ربما تسبب لحالته الصحية المزيد من التدهور.

خطوات لعلاج المرض

يوصي أطباء هذا الفريق باعتماد عدة خطوات لعلاج المرض، وهي:

- كشف طبي تحليلي دقيق للمشكلة المرضية.
- اعتماد نظام غذائي خاص يلائم حالة جسم المريض.
- تصحيح نظام النوم وطريقته.
- الابتعاد عن تناول الأطعمة التي ربما تسبب الآلام، وهذا يتم عن طريق التجربة اليومية.
- محاولة التخلص من الضغط النفسي، بممارسة هوايات ممتعة ويستحسن ممارسة الرياضة.
- البحث عن أماكن الراحة والهدوء بعيدا عن الضوضاء والمشاكل المثيرة للاعصاب.
- تناول بعض أنواع شاي الأعشاب المهدئة.
- اجراء مساج للرأس والوجه والرقبة، خاصة عند التحسس من الألم أو في بداية ظهور اشاراته.