

## ثمانية أسباب محتملة تسبب لك رائحة كريهة في أنفك وفقاً للأطباء



إن شم الأشياء الكريهة جزءٌ من الحياة، لكن لا يجب أن يكون داخل أنفك واحداً منها.

يوجد العديد من الأسباب التي تُشعرك بوجود رائحة كريهة طوال الوقت، ربما لم تفحص ثلاجتك منذ فترة أو أن هناك شيئاً فاسداً يكمن في إحدى علب القمامة، ربما تكون أنت هذا الشيء الفاسد.

بمجرد استبعاد الأسباب المعتادة وعدم توقف الرائحة الكريهة، قد تكون هذه علامة على أنها قادمة من داخل أنفك، يقول كريس تومبسون، دكتور في الطب، أخصائي الأنف والأذن والحنجرة في مستشفى بروفيدنس ميشن في جنوب كاليفورنيا: "يأتي الناس كل يوم إلى طبيب

الأنف والأذن والحنجرة مع شكاوى من رائحة كريهة".

اتضح أن هناك مجموعة متنوعة من المشكلات الصحية المتعلقة بمنطقة الجيوب الأنفية يمكن أن تسبب رائحة كريهة في أنفك، معظمها مؤقت ولا يدل على مشكلة خطيرة. المزيد من طرق الوقاية:

### علاج البرد والأنفلونزا

لكن إذا كانت الرائحة الكريهة الموجودة في أنفك لأكثر من شهر تزداد سوءاً، أو مرتبطةً بأعراض الرأية الحمراء مثل: ارتفاع درجة الحرارة أو القشعريرة في جميع أنحاء الجسم، أو تورم أو ألم شديد في الجسم، أو تغيرات في الرؤية، أو تورم العين، أو نزيف حاد في الأنف، أو تغيرات في الحالة العقلية، استشر طبيبك أو أخصائي الأنف والأذن والحنجرة.

يقول ماثيو كيم، دكتوراه في الطب، أخصائي الأنف والأذن والحنجرة في مركز ويستشستر الطبي في نيويورك،: "قد تشير هذه الأعراض إلى عدوى أو مرض خطير أو يهدد الحياة". ما الذي قد يسبب رائحة كريهة في أنفك؟ اقرأ عن الأشخاص الأكثر عرضة لهذه الحالة وفقاً للأطباء.

### 1. التنقيط الأنفي الخلفي

حقيقة مضحكة: ينتج الأنف عادةً نحو لتر واحد من المخاط يومياً، يقول الطبيب ر. بيتر مانيس، طبيب الأنف وجراح الجيوب الأنفية في جامعة ييل ميديسين في نيو هيفن - كونيتيكت: "إننا نبتلع المخاط ولا نشعر بوجوده، وعندما يكون سميكاً نتيجة عدة عوامل، فإنه يصبح مزعجاً، وتنتج رائحة ملحوظة".

التنقيط الأنفي الخلفي - الشعور بالمخاط وهو يسيل في الحلق، وقد يحدث نتيجة عدة عوامل مثل: الحساسية والبرد والأنفلونزا والتغيرات الهرمونية والجفاف، وقد تزيد بعض الأدوية من كمية المخاط مثل: حبوب منع الحمل وأدوية علاج ارتفاع ضغط الدم.

يقول الدكتور مانيس: "يمكن لغسيل الأنف بالمحلول الملحي إما باستخدام وعاء نيتي أو زجاجة التنظيف أن يخفف من شعور المخاط ورائحته"، كما يجب فهم أسباب التنقيط الأنفي الخلفي لمعرفة كيفية علاجه (مثل تجنب مسببات الحساسية وتناول مزبل الاحتقان وشرب المزيد من الماء).

### 2. التهاب الجيوب الأنفية

يقول الدكتور مانيس: "لا تزيد عدوى الجيوب الأنفية من سماكة المخاط فحسب، بل تؤدي أيضاً إلى ركوده في الأنف مسببةً تفاقماً في الرائحة"، إن معظم التهابات الجيوب الأنفية فيروسية (مثل نزلات البرد) وتستجيب جيداً للعلاجات المنزلية، مثل مزيلات الاحتقان والتنظيف بمحلول ملحي.

أضاف دكتور مانيس قائلاً: "قد يعبر استمرار العدوى على أنها عدوى بكتيرية تتطلب منك زيارة الطبيب لتقييم الحالة وعلاجها"، وقد يصف لك الطبيب جرعةً من المضادات الحيوية لتخفيف العدوى وتقليل الرائحة الكريهة.

### 3. التهاب الدهليز الأنفي

يقول الدكتور تومبسون: "قد يعاني بعض الأشخاص من رائحة كريهة في أنفهم من النمو الزائد للبكتيريا في فتحات الأنف الأمامية (الجزء الأمامي من فتحتي الأنف)، والتي يُسمّى التهاب الدهليز الأنفي"، ويُعد العبث بالأنف أو طرد المخاط بقوة بشكل متكرر من أكثر الطرق

شيوعاً التي يمكن أن تظهر بها العدوى، ما قد يؤدي إلى ظهور بثورٍ في قاعدة شعر الأنف وفي بعض الأحيان قشور حول فتحتي الأنف.

إذا كانت العدوى خفيفةً، فمن المرجح أن تُعالج بالمضاد الحيوي الموضعي باسيتراسين، المتوفر بدون وصفة طبية، وقد تحتاج إلى استخدامه لعدة أسابيع، وقد تتطلب العدوى الشديدة وصفة لجرعة من المضادات الحيوية تُؤخذ عن طريق الفم.

#### 4. السلائل الأنفية

السلائل نمو غير سرطاني يتكون في الأنف، عادةً نتيجة التهاب مزمن (مثل الربو والحساسية والالتهابات). يقول الدكتور مانيس: "بالإضافة إلى انسداد الأنف وضغط الوجه، يمكن لهذه السلائل أن تؤثر على حاسة الشم والتذوق، وقد تقلل من حاسة شمك أو تؤدي إلى ظهور رائحة كريهة في أنفك".

يتسع نطاق العلاج من الستيرويدات الأنفية الموضعية (يتوفر فلونيز ونازاكورت ورينوكورت بدون وصفة طبية، ولكن يتطلب نازاريل ونازونكس وفيرامست وما شابه ذلك وصفة طبية) إلى جراحة الجيوب الأنفية.

وأضاف الدكتور مانيس قائلاً: "إذا كنت قلقاً بشأن السلائل الأنفية، فقد يفيدك تقييم الطبيب، إذ يمكنه النظر مباشرة إلى أنفك لمعرفة ما إذا كانت موجودة أم لا".

#### 5. الهلوسة الشمية

تنتج عادةً من عدوى الجهاز التنفسي العلوي، الهلوسة الشمية مصطلح للروائح الوهمية، إذ يشم الشخص روائح غير موجودة بالفعل أو يشم رائحة جميلة عادية كأنها كريهة، يقول الدكتور تومبسون: "يرسل الدماغ إشارات خاطئة عن هلوسة شميه حيث لا توجد رائحة، بسبب الالتهاب أو عدم دقة وظيفة الخلايا العصبية".

عادةً ما تختفي الهلوسة الشمية من تلقاء نفسها مع مرور الوقت، ولكن نظراً لأنها قد تكون ناتجة عن إصابة في الرأس أو حالة عصبية مثل: ورم في المخ (على الرغم من أن هذا نادر جداً)، فمن الأفضل مراجعة طبيبك لمعرفة السبب إذا استمرت هذه الحالة.

يقول الدكتور تومبسون: "إذا كان التقييم الذي يجريه طبيب الأنف والأذن والحنجرة وطبيب الأعصاب عادي، فقد تُشخص بعض حالات الهلوسة الشمية على أنها نوع من أنواع الصداع النصفي".

#### 6. الحصاة الأنفية

قد يكون لدى بعض الناس كرة فطرية كبيرة في جيوبهم الأنفية، تُعرف باسم الحصاة الأنفية، ولا يدركون ذلك، يقول الدكتور تومبسون: "في بعض الأحيان، يمكن أن تكون الكرة الفطرية موجودة لسنوات"، قد تنتج هذه الكتلة السرية من استقرار جسم غريب في الأنف، مثل شظايا الحجر الصغيرة أو الحبوب أو البذور أو الإفرازات الجافة التي تتكلس بعد ذلك ويزداد حجمها تدريجياً.

ويضيف الدكتور تومبسون: "يمكن أن تُصاب الكرة الفطرية بعدوى بكتيريا شديدة، ما يؤدي إلى تكون رائحة كريهة"، وهذه الأعراض هي التي تدفع الشخص إلى استشارة طبيب الأنف والأذن والحنجرة، من هناك تُكتشف الحصاة الأنفية من خلال الفحص، والذي يتضمن عادةً تنظير الأنف أو الأشعة المقطعية.

#### 7. تسوس الأسنان

تُعطي التجاويف وأمراض اللثة وجفاف الفم المجال للبكتيريا المسببة لرائحة الفم الكريهة لوجود في فمك لفترات طويلة، (على سبيل

المثال، يمكن أن توفر أمراض اللثة مثل الجيوب العميقة مكاناً للاختباء لا تصل إليه فرشاة الأسنان والخيط). يقول الدكتور مانيس: "يمكن أن يتسبب تراكم البكتيريا وتسوس الأسنان في رائحة كريهة في الأنف".

هناك الكثير من الأشياء التي يمكنك القيام بها للتخفيف من رائحة الفم الكريهة مثل: التنظيف بالفرشاة مرتين يومياً، وبالخيط مرة واحدة يومياً، وشرب كمية كافية من الماء، وتقليل الكافيين، ولكن إذا وجدت أن رائحة الفم الكريهة لا تزول، يمكن أن تساعد زيارة طبيب أسنانك في معرفة حقيقة ما يحدث.

## 8. مشاكل في الجهاز الهضمي

يقول الدكتور تومبسون أن حالات ارتجاع الحمض وارتجاع المريء والذي يتضمن رجوع الحمض المعدي إلى المريء، والذي بدوره قد يسبب طعم ورائحة معدنية، إن فعل ما بوسعك لتخفيف معاناة الجهاز الهضمي، مثل تناول ثلاث إلى أربع وجبات صغيرة في اليوم بدلاً من وجبتين أو ثلاث وجبات أكبر، وتجنب الطعام والشراب لمدة ساعتين على الأقل قبل النوم، وتناول مضادات الحموضة العرضية – يجب أن يساعد أيضاً في التخفيف من رائحة أنفك الكريهة.

ولكن إذا لم يتحسن الارتجاع والرائحة الكريهة في أنفك، قد تساعد استشارة طبيب الأنف والأذن والحنجرة على تغيير الأمور.

• التاريخ: 2021-07-01

• التصنيف: طب

#طب الأسنان



المصادر

• prevention.com

المساهمون

• ترجمة

◦ أسماء رفعت

• مراجعة

◦ شروق محمود

• تحرير

◦ رأفت فياض

• نشر

◦ Azmi Salem