اضطرابات الشم والتذوق

تقدر إحدى الدراسات وجود حوالي 200 ألف مريض يستشيرون الطبيب سنويا بسبب اضطرابات الشم والتذوق في حين أن عددا كـبيرا مـن المرضى يمر بدون أن يسجلوا في تقارير . وتكمن خطورة اضطرابات الشم والتذوق فى أن مريض الشم والتذوق يفقد جهاز الإنذار المبكر الذي يعتمد عليه الكثير منا والذي ينبهنا لأخطار الحرائق و الأدخنة السامة و تسرب الغاز و الطعام الفاسد و يعتبر فقد حاسة الشم علامة من علامات مرض الجيوب الأنفية أو أورام في تجويف الأنف أو نادرا ورم بالمخ . وبعض المهن تعتمد أساسا على الشم والتذوق مثل الطهاة ورجال الإطفاء لذلك فإن تأثر حاستي الشم والتذوق يعتبر خسارة اقتصادية.

كيف تعمل حاستي الشم والتذوق ؟

تبدأ عملية الشم أو التذوق عندما تنشط الجزيئات المنطلقة من المواد المحيطة بنا الخلايا العصبية الخاصة في الأنف والفم .فتنقل هذه الخلايا رسائل للمخ حيث يتم التعرف على الرائحة أو الطعم .وخلايا الشم تنشط بالروائح المحيطة بنا مثل رائحة وردة أو رائحة خبز . وهذه الخلايا موجودة في نسيج خاص أعلـى الأنف وتتصل هذه الخلايا مباشرة بالمخ .أما خلايا التذوق فهي تتفاعل مع الأطعمة والأشربة المختلطة باللعاب وتتجمع في براعم للتذوق في الفم والحلق ؛ فكثير من الحبيبات التي يمكن رؤيتها على اللسان تحتوى على براعم للتذوق ، وترسل هذه الخلايا إشارتها للألياف العصبية القريبة التي ترسلها بدورها للمخ .وخلايـا التذوق والشم هي الخلايا الوحيدة في الجهاز العصبي التي يتم استبدالها عندما تتلف أو تصاب بالشيخوخة ويراقب العلماء هذه الظاهرة بينما يدرسون طرقا أخرى لاستبدال الخلايا العصبية الأخرى التالفة .ويساهم في الإحساس بالشم والتذوق نظاما آخر اسمه الحاسة الكيميائية المشتركة حيث تقوم الآلاف مـن النـهايات العصبية الموجودة على الأسطح المبللة في العين و الأنف و الفم و الحلق بتحديد الرائحة النفاذة للأمونيا أو البرودة الناتجة عن النعناع أو الحرارة الناتجة عن الشطة .

والإنسان يميز أربع أحاسيس أساسية خاصة بالتذوق: الحلو ، المر ، اللاذع والملح وتفاعل هذا الأحاسيس مع درجة الحرارة والرائحة هو الذي ينتج عنه مـا يسمى بالنكهة التي تساعدك على معرفة إذا كنت تأكل فول سوداني أم كافيار . وكثير من النكهات يتم التعرف عليها من خلال حاسة الشم أساسا فمـثلا إذا أمسكت أنفك أثناء أكل قطعة من الشيكولاتة فلن تتعرف على نكهة الشيكولاتة . وكذلك نكهة القهوة . لذلك إذا أراد إنسان أن يستمتع بالفاكهة اللذيـذة لطعام معين فهو يصدر زفيرا من أنفه بعد البلع .

ما أسباب اضطراب الشم والتذوق؟

يحدث انخفاض طبيعي في القدرة على الشم بعد سن الـ60 وقد وجد العلماء أن حاسة الشم تكون في أفضل حالاتها بين سن ال30 والـ ـ60 ثم تخفض بعد ذلك أو قد يفقد الطاعنون في السن القدرة على الشم. وتتميز النساء بقدرة أعلى على تحديد الروائح. وقد يولد البعض بـضعف في رائحـة الـشم والتذوق ولكن في المرضى قد يكون ذلك بسبب إصابات الرأس أو عدوى الجهاز التنفسي العلوي أو الزوائد اللحمية في الأنف والجيوب الأنفية . وكذلك الخلل الهرموني أو مشاكل الأسنان وأيضا التعرض الطويل للكيماويات مثل المبيدات الحشرية. و يشكل التدخين أكثر الملوثات التي يتعرض لها الناس خطورة و يفقدهم القدرة على تحديد الروائح كما يضعف حاسة التذوق . ومع الامتناع عن التدخين ، تتحسن وظيفة الشم ولكن ببطء . فمثلا المريض الذي اعتاد على تـدخين علبتي سجاير عليه أن يتوقف عن التدخين لعدة سنوات تطابق عدد سنوات التدخين ليستعيد حاسة الشم كاملة ويشكو المرضى الذين يتلقون علاجـا إشـعاعيا لسرطان الرأس والرقبة من فقد حاسة الشم والتذوق . وكذلك مرضى الجهاز العصبي .

ويعانى مرضى استئصال الحنجرة من ضعف حاسة الشم والتذوق إلا أنها تتحسن بعد استخدام وسيلة خاصة تساعدهم على التنفس من خلال الأنف وليس من خلال ثقب الشق الحنجري (وهذا يؤكد دور الهواء الداخل في الأنف في حاسة الشم والتذوق)

كيف يتم تشخيص اضطرابات الشم والتذوق ؟

يمكن إجراء اختبار سهل لتقييم حاسة الشم ذلك بإعطاء المريض قطعة ورق معاملة بمادة كيميائية وعلى المريض أن يفركها حتى تنطلق منها رائحـة هذه المادة ثم يستنشق بعمق محاولا التعرف على الرائحة بعد إعطائه مجموعة من الاحتمالات الممكنة .إما لاختبار حاسة التذوق فالمريض يرتشف مادة معينـة ثم يتعرف عليها أو يمكن وضع مادة كيميائية مباشرة على مناطق التذوق باللسان.

هل يمكن علاج اضطرابات الشم والتذوق ؟

أحيانا قد يكون سبب اضطرابات الشم والتذوق هو أحد الأدوية وبحدث تحسن بإيقاف هذا الدواء ، وكما أن بعض الأدوية تسبب خللا في الشم أو التذوق فإنه يوجد أدوية أخرى مثل مضادات الحساسية يبدو أنها تحسن حالة الشم والتذوق فبعض المرضى خاصة مرضى التـهابات الـشعب التنفـسية أو الحساسية الموسمية يستعيدون حاسة الشم والتذوق بعد انتهاء فترة المرض .وفي كثير من الحالات ، بعد استئصال لحمية تسبب انسداد الأنف ، يتحسن جريـان الهواء إلى منطقة استقبال الشم فيتحسن الشم والتذوق وقد يحسن الشم والتذوق تلقائيا .

كيف أساعد نفسي ؟

إذا وجدت لديك مشكلة في الشم أو التذوق ، حاول التعرف على الظروف المسببة لهذه المشكلة وتسجيلها متى حدثت أول مرة ؟ هل أصبت بنزلة برد أو أنفلونزا ؟ إصابة رأس ؟ هل تعرضت لملوثات الجو ، حبوب اللقاح بقايا الحيوانات أو غبار المنزل أو هل لديك حساسية لهذه المواد ؟هل هـذه المـشكلة متكررة ؟ هل هي موسمية مثل حمى القش مثلا؟ ثم اجمع هذه المعلومات كلها ولتكن معك عند زيارتك لطبيب الأنف والأذن والحنجرة وأخبره عـن حالتـك الصحية العامة وعن أي أدوية تأخذها وسوف يطمئنك عن حالتك وعن تشخيصها وقد يدهشك أن ما تتصوره مشكلة في التذوق ناتج أصـلا مـن مـشكلة شم .وبالطبع فإن التشخيص سيتبعه علاجا للسبب. فكثير من الحالات لها علاج إما إذا كانت حالتك غير قابلة للعلاج فتذكر أنك لست وحيدا في هذه المشكلة و أن كثيرين مثلك قد واجهوا هذا الموقف من قبل.