

# هذا ما تكشفه رائحة جسمك عن حالتك الصحة



الأحد 7 ديسمبر 2025 05:00 م

يعاني بعض الناس من الرائحة غير المرغوبة لأسباب مختلفة قد تتعلق بالنظام الغذائي والنظافة العامة، لكن إذا استمرت رائحة القدمين أو الأنفاس الكريهة، فقد يكون علامة على مرض ما

وقال كينيث تشان، الصيدلي الرائد في خدمات المعلومات في شركة نومارك، إن رائحة الجسم يمكن أن تقدم أدلة مهمة حول صحتك، موضِّحًا أن هناك بعض الأسباب الشائعة، بدءًا من النظام الغذائي، الذي يمكن أن يؤثر على رائحة الجسم العامة، وبخاصة الأطعمة مثل الثوم والبصل وبعض التوابل

كما أن النظافة الشخصية تلعب دورًا أيضًا إذا لم تُحافظ عليها، فقد تتراكم البكتيريا على البشرة وتُسبب رائحة كريهة أما بالنسبة للعرق، فإنه لا يسبب رائحة كريهة بالطريقة التي تظنها، إذ أن "العرق في حد ذاته ليس له رائحة، ولكن عندما يختلط بالبكتيريا الموجودة على الجلد، فإنه يمكن أن ينتج رائحة كريهة".

من رائحة الفم الكريهة إلى رائحة القدمين الكريهة- إليك أربعة أنواع مختلفة من رائحة الجسم وما قد تعنيه عن صحتك:

## 1. رائحة القدمين الكريهة

هناك عدة أسباب مختلفة لرائحة القدمين الكريهة، ويعد سوء النظافة أحد الأسباب الرئيسية

قال كينيث: "عدم غسل القدمين بانتظام أو ارتداء نفس الأحذية والجوارب لفترات طويلة يمكن أن يؤدي إلى ظهور الرائحة الكريهة".

لكنك قد تشعر أيضًا برائحة كريهة كلما خلعت جواربك وأحذيتك إذا كنت تعاني من عدوى فطرية فيما يوضح كينيث أن "قدم الرياضي هو عدوى فطرية شائعة يمكن أن تسبب رائحة قوية"، وفق ما أوردت صحيفة "ذا صن".

أحد الأعراض الرئيسية لهذه الحالة هو ظهور بقع بيضاء مثيرة للحكة بين أصابع القدمين ويمكن علاجه بالأدوية المضادة للفطريات

ويمكن أن يخلق التعرق المفرط بيئة رطبة تعزز نمو البكتيريا، مما يؤدي إلى ظهور الرائحة الكريهة

## 2. رائحة الفم الكريهة

يمكن أن تنتج رائحة الفم الكريهة عن تراكم البكتيريا في الفم نتيجة لعدم نظافة الأسنان، لكن التهاب اللثة يمكن أن تسبب رائحة النفس الكريهة بشكل مستمر

تشمل الأعراض الأخرى لأمراض اللثة النزيف عند تنظيف الأسنان بالفرشاة، واستخدام خيط الأسنان، وتناول الأطعمة الصلبة، بالإضافة إلى تورم اللثة واحمرارها

يجب استشارة طبيب الأسنان إذا لاحظت هذه الأعراض

كما ترتبط رائحة الفم الكريهة بجفاف الفم، ويرجع ذلك إلى أن اللعاب يساعد على تطهير الفم، وفقا لكينيث، لذا فإن نقصه يمكن أن يؤدي إلى رائحة الفم الكريهة

علوّة على أن ما تأكله يمكن أن يلعب دورًا أيضًا وقال الصيدلي إن "الأطعمة مثل الثوم والبصل وبعض التوابل يمكن أن تسبب رائحة الفم الكريهة مؤقتًا".

وأخيرًا، الأمراض قد تكون لها علاقة برائحة الفم الكريهة التي لا تختفي، حتى مع عدم تنظيف الأسنان

وأضاف كينيث: "يمكن أن تكون رائحة الفم الكريهة المزمنة علامة على حالات مثل مرض السكري، أو أمراض الكبد، أو أمراض الكلى، أو مشاكل الجهاز الهضمي".

### 3. التعرق المفرط

من الطبيعي أن تتعرق إذا شعرت بالحر أو كنت تمارس الرياضة، لكنك قد تتعرق بشكل مفرط إذا كنت تتعرق عندما لا يحتاج جسمك إلى التبريد، وفقًا لهيئة الخدمات الصحية ببريطانيا

وهذه الحالة باسم فرط التعرق وفرط التعرق الأولي هو حالة يحدث فيها التعرق المفرط دون وجود سبب طبي أساسي، كما يقول كينيث

وفي الوقت نفسه، فإن ما يسمى بالتعرق المفرط الثانوي يمكن أن يكون أحد الآثار الجانبية لأمراض مثل مشاكل الغدة الدرقية، أو مرض السكري، أو العدوى، أو انقطاع الطمث

ويمكن أيضًا أن تتسبب بعض الأدوية في التعرق أكثر من المعتاد ويتضمن ذلك بعض مثبطات السيروتونين الانتقائية ومضادات الاكتئاب، فضلًا عن مسكنات الألم مثل الإيبوبروفين أو الأسبرين ويمكن أن يؤدي التوتر أو القلق أيضًا إلى التعرق أكثر من المعتاد

### 4. رائحة الجسم العامة

يمكن أن يؤثر نظامك الغذائي على رائحة جسمك بشكل عام، وبخاصة الأطعمة مثل الثوم والبصل وبعض التوابل يمكن أن تلعب التقلبات الهرمونية دورًا أيضًا

وقد تكونين عرضة بشكل خاص للتغيرات الهرمونية في أوقات معينة من حياتك، مثل أثناء فترة البلوغ وانقطاع الطمث، وكذلك أثناء الدورة الشهرية

قال كينيث إن الأمراض مثل السكري والكبد والكلى قد تؤثر على رائحة الجسم وأضاف أن العدوى البكتيرية أو الفطرية يمكن أن تسبب روائح موضعية

### متى يجب أن تقلق بشأن رائحة الجسم؟

حذر كينيث من أن التغيير المفاجئ وغير المبرر في رائحة الجسم قد يشير إلى وجود مشكلة صحية أساسية

وأوضح: "إن الرائحة الفاكهية أو الحلوة قد تكون علامة على الإصابة بالحمض الكيتوني السكري، الأمر الذي يتطلب عناية طبية فورية، كما أن رائحة الأمونيا أو المبيض قد تشير إلى وجود مشاكل في الكبد أو الكلى قد تكون الرائحة السميكة علامة على وجود عدوى بكتيرية".

وأضاف: "عندما يتعلق الأمر برائحة كريهة مستمرة، إذا لم تحل ممارسات النظافة الجيدة المشكلة، فقد يكون ذلك بسبب عدوى أو حالة طبية أخرى إذا لاحظت تعرقًا شديدًا مصحوبًا بتغير في الرائحة، فقد يكون ذلك بسبب فرط التعرق أو مشكلة في الغدة الدرقية".