



## رنگ زبان اسرار را فاش می کند

تا به حال از خود پرسیده‌اید که چرا پزشکان در معاینات اولیه خود از بیمار زبان وی را می‌بینند؟

جام جم آنلاین: تا به حال از خود پرسیده‌اید که چرا پزشکان در معاینات اولیه خود از بیمار زبان وی را می‌بینند؟ متخصصان گوش، حلق و بینی رنگ زبان را نشانه‌ای از سلامت تلقی می‌کنند، بخصوص وقتی که در کودکان زبان دچار نوعی بیماری قارچی به نام برفک می‌شود یا در بزرگسالان زمانی که رنگ و بافت سطحی زبان به دلیل رعایت نکردن بهداشت یا استعمال سیگار و مواد مخدر دچار تغییراتی می‌شود.

بی‌جهت نیست که در طب سنتی نیز داشتن یک زبان مرطوب، صورتی‌رنگ و کمی زبر، از علائم سلامت بدن شناخته شده است.

اما تغییرات رنگ و بافت زبان در مواردی بسیار هشداردهنده و نشان‌دهنده احتمال بروز بیماری‌های خطرناکی چون سرطان حفره دهان و زبان یا بیماری‌های مزمن کلیوی و کبدی است، ولی در برخی موارد نیز تغییر رنگ زبان نشانه بیماری نیست و نیاز به درمان خاصی نیز ندارد که سفید شدن سطح زبان از این موارد است.

دکتر ابراهیم رزمپا، متخصص گوش، حلق و بینی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت‌وگو با جام‌جم افزود: اگر روی زبان زخمی ایجاد شود که بیش از دو هفته بماند، نیاز به بررسی جدی دارد، چراکه می‌تواند نشانه اولیه‌ای از سرطان حفره دهان و زبان باشد.

### تغییر رنگ زبان

متخصصان اطفال به پدیدگی رنگ زبان که می‌تواند از رنگ سفید تا خاکستری را شامل شود، به عنوان نشانه‌ای برای بررسی سلامت سیستم گوارشی کودک بسیار توجه می‌کنند.

به اعتقاد این متخصصان، معمولا چنین تغییر رنگی در زبان، بیشتر در اطفال بالای یک سال به چشم می‌خورد و علت آن رژیم غذایی نادرست و مشکلات گوارشی ناشی از آن است. این بچه‌ها معمولا روده تنبلی دارند و عمل بازدم را براحتی انجام نمی‌دهند. در رژیم غذایی آنها از فیبر غذایی به اندازه کافی استفاده نمی‌شود و خشک شدن زبان این کودکان نیز به علت کم بودن ترشح غدد بزاقی و آب بدن است.

دکتر رزمپا با اشاره به این‌که تغییرات بافت زبان در برخی موارد مادرزادی است و به بیماری خاصی بر نمی‌گردد، می‌گوید: برخی از افراد به صورت ژنتیکی دارای زبان‌های پرزدار هستند، بدون آن‌که دچار بیماری خاصی باشند. همچنین زبان برخی افراد در نقاط مختلف، دارای چند رنگ است که به آن زبان جغرافیایی می‌گویند.

وی ادامه می‌دهد: جدای از این موارد، تغییرات رنگ و بافت زبان تنها در چند مورد باید جدی گرفته شود: در هنگام بروز بیماری قارچی برفک (بروز لکه‌های سفید روی زبان)، به دنبال رعایت نکردن بهداشت و مصرف دخانیات و مواد مخدر و نیز به علت بیماری‌هایی چون ایدز که با نقص سیستم ایمنی بدن همراه است.

### زبانم را ببین، از بیماری خبرم کن

شاید شناخته‌شده‌ترین بیماری‌ای که با تغییر رنگ زبان بروز پیدا می‌کند، بیماری قارچی برفک باشد. اما به گفته دکتر رزم‌پا، بسیاری از بیماری‌های مزمن کلیوی و کبدی نیز با تغییرات رنگ و بافت زبان قابل شناسایی است.

این متخصص گوش، حلق و بینی اضافه می‌کند: برخی اوقات رنگ زرد مایل به سبز زبان، به بیماری‌های کبدی و زردی مربوط است. کبود شدن زبان نیز در مبتلایان به بیماری‌های کبدی و افرادی که مشکلات تنفسی طولانی و پیشرفته دارند، دیده می‌شود. همچنین خشکی زبان نشانه‌ای از کمبود آب بدن است. برخی بیماری‌های خطرناک چون سرطان خون نیز می‌تواند با بروز زخم‌هایی روی زبان همراه باشد. البته آفت‌ها از ضایعات دردناک زبان، لته و دهان محسوب می‌شود که بدون نیاز به درمان، پس از یک هفته بهبود می‌یابد.

وي تاكيد مي‌كند: زخم‌هاي ايجاد شده روي زبان كه طي دو هفته بهبود پيدا نكند، مي‌تواند نشانه‌اي جدي از خطر ابتلا به سرطان دهان و زبان باشد. بي‌شك شناسايي سريع اين بيماري به درمان و كنترل آن كمك مي‌كند، در حالي كه تشخيص دير هنگام آن به گسترش سريع اين نوع سرطان به ساير نواحي بدن منتهي مي‌شود. ناگفته نماند كه رعايت نكات بهداشتي و جلوگیری از تحريك زبان از سوي دندان‌هاي شكسته يا دندان مصنوعي كه بخوبي جاسازي نشده باشد، مي‌تواند به بروز اين نوع سرطان كمك كند.

زبان باردار، درمان نمي‌خواهد

بر اساس طب سنتي، سفيد شدن رنگ زبان يا باردار شدن زبان، نشانه‌اي از يبوست است.

بر اساس اين تشخيص، هنگام يبوست مواد زائدي كه بايد دفع شود، در بدن مي‌ماند و گازها و مواد مانده در روده روي پرزهاي چشايي زبان عامل ايجاد تغيير رنگ آن مي‌شود. اما متخصصان گوش، حلق و بيني نظر ديگري دارند؛ آنها معتقدند باردار شدن زبان در بسياري موارد به دنبال علل ناشناخته نه چندان مهم اتفاق مي‌افتد كه نياز به پيگيري درماني خاصي ندارد و تنها توصيه مي‌كنند كه اگر اين تغيير رنگ باعث بدبويي دهان شود، مي‌توان زبان را با كمك پرزهاي مسواك تميز كرد تا مواد باقي مانده روي زبان از پرزهاي چشايي خارج شود.

دكتور رزم‌پا اضافه مي‌كند: باردار بودن زبان نياز به پيگيري خاصي ندارد و مي‌تواند ناشي از استرس، تروما (ضربه)، مصرف برخي ادويه‌جات، و داروها و حتي ناشي از تغييرات قاعدگي در خانم‌ها باشد.

پونه شيرازي - گروه سلامت