

# ZAŠTO SE KSEROSTOMIJA ILI SUHOĆA USTA NE BI SMJELA IGNORIRATI

**Darko Slovša**

dr.med.dent.

POLIKLINIKA SMILE



Svima nam je potrebna slina za vlaženje i čišćenje usta i probavljanje hrane. Slina također sprječava infekciju suzbijanjem bakterija i gljivica u ustima. Kada ne proizvodite dovoljno sline, vaša usta postaju suha što uzrokuje osjećaj neugode. Srećom, mnogi tretmani mogu pomoći protiv sindroma suhih usta, koji se također naziva kserostomija.

## Što uzrokuje suha usta?

Uzroci suhih usta uključuju:

- **Nuspojava određenih lijekova:** Suha usta česta su nuspojava mnogih lijekova na recept i bez recepta, uključujući lijekove koji se koriste za liječenje depresije, tjeskobe, boli, alergija i prehlade (antihistaminici i dekonjestivi), pretilosti, akni, epilepsije, hipertenzije (diuretici), proljeva, mučnina, psihotičnih poremećaja, urinarne inkontinencije, astme (određeni bronhodilatatori) i Parkinsonove bolesti. Suha usta također mogu biti nuspojava mišićnih relaksansa i sedativa.
- **Nuspojava određenih bolesti i infekcija:** Suha usta mogu biti nuspojava medicinskih stanja, uključujući Sjögrenov sindrom, HIV/AIDS-a, Alzheimerove bolesti, dijabetesa, anemije, cistične fibroze, reumatoidnog artritisa, hipertenzije, Parkinsonove bolesti, moždanog udara i zaušnjaka.
- **Nuspojava određenih medicinskih tretmana:** Oštećenje žlijezda slinovnica, žlijezda koje stvaraju slinu, može smanjiti količinu proizvedene sline. Na primjer, šteta bi mogla proizaći iz zračenja glave i vrata te kemoterapijskih tretmana za liječenje tumora.
- **Oštećenje živaca:** Suha usta mogu biti posljedica oštećenja živaca na području glave i vrata uslijed ozljede ili operacije.
- **Dehidracija:** Suha usta mogu uzrokovati stanja koja dovode do dehidracije organizma, kao npr. povraćanje, proljev, groznica, pretjerano znojenje, gubitak krvi i opekline.
- **Kirurško uklanjanje žlijezda slinovnica.**
- **Način života:** Pušenje ili duhan za žvakanje mogu utjecati na količinu sline koju proizvodite i pogoršati suha usta. Problemu može doprinijeti i disanje s otvorenim ustima.

## Koji su simptomi suhih usta?

Uobičajeni simptomi uključuju:

- Osjećaj ljepljivosti, suhoće u ustima
- Česta žeđ
- Rane u ustima; rane ili raspuknuta koža u kutovima usta; ispucale usne
- Osjećaj suhoće u grlu
- Osjećaj peckanja ili trnaca u ustima, a posebno na jeziku
- Suh, crven, nadražen jezik
- Problemi s govorom ili problemi s okusom, žvakanjem i gutanjem
- Promuklost, suhe nosnice, upaljeno grlo
- Loš zadah

## Zašto su suha usta problem?

Osim što uzrokuje gore navedene simptome, suha usta također povećavaju rizik od gingivitisa (bolesti desni), propadanja zuba i gljivičnih infekcija usta, kao što je drozd.

Suha usta također mogu otežati nošenje proteza.

## Kako se liječe suha usta?

Liječenje sindroma suhih usta ovisi o tome što uzrokuje problem. Općenito, liječenje se usredotočuje na tri područja:

- Liječenje drugih zdravstvenih stanja koja ih uzrokuju
- Sprječavanje karijesa
- Povećanje protoka sline, ako je moguće

## Uklanjanje uzroka suhih usta

Ako mislite da su vaša suha usta uzrokovana određenim lijekovima koje uzimate, razgovarajte sa svojim liječnikom. Liječnik može prilagoditi dozu koju uzimate ili vas prebaciti na lijek koji ne uzrokuje suha usta.

Ali ako se zdravstveno stanje koje uzrokuje suha usta ne može promijeniti – na primjer, ako je žlijezda slinovnica oštećena ili je rezultat same bolesti, kao što su stanja poput Sjögrenovog sindroma, Alzheimerove bolesti i moždanog udara — liječenje će se usredotočiti na načine za povećanje protoka sline.

### Sprječavanje karijesa zbog suhih usta

Ne samo da slina pomaže u probavi hrane i omogućuje vam žvakanje i gutanje, već je i prirodno sredstvo za čišćenje usta. Bez sline vjerojatniji je razvoj karijesa i bolesti desni. Ako imate suha usta, kako biste se borili protiv karijesa i bolesti desni, morate posebno paziti na dobre navike oralne higijene, koje se sastoje od sljedećeg:

1. Perite zube najmanje dva puta dnevno (ali po mogućnosti i češće), nakon svakog obroka i prije spavanja
2. Čistite zube koncem svaki dan
3. Upotrebljavajte pastu za zube koja sadrži fluor
4. Posjetite stomatologa radi kontrolnog pregleda i profesionalnog čišćenja zubi najmanje dva puta godišnje. Vaš stomatolog može preporučiti svakodnevno ispiranje s vodicom za usta kako bi vaši zubi bili zdravi.

### Povećanje protoka sline u slučaju suhih usta

Ako imate suha usta, liječnik vam može također propisati ispiranje usne šupljine za vraćanje vlage u usta. Ove proizvode možete nabaviti u slobodnoj prodaji u obliku sredstava za ispiranje ili spreja. A tu su i paste za zube, vodice za ispiranje usta i hidratantni gelovi samo za suha usta. Pijajte svojeg stomatologa ili liječnika o njima.

Ako to ne pomogne, mogu vam propisati lijek koji pospješuje proizvodnju sline. Koristi se za liječenje suhih usta kod osoba sa Sjögrenovim sindromom, autoimunom bolešću povezanom sa suhim očima, suhim ustima, suhom kožom i bolovima u mišićima.

### Što možete sami učiniti kako bi smanjili sindrome suhih usta?

- Možete isprobati i ove druge metode koje mogu pomoći poboljšati protok sline:
- Cucajte bombone bez šećera ili žvačite gume bez šećera, posebno one s ksilitolom. Pokušajte izbjegavati kisele poput limuna koji može omekšati zube. Cucajte komadiće leda, ali nikada nemojte gristi led, jer može oštetiti vaše zube. Ove radnje cucanja i žvakanja pomažu stimulirati protok sline. Ali također imajte na umu da, iako nemaju šećer, bomboni, led i žvačice gume mogu oštetiti caklinu vaših zuba. Kako biste smanjili rizik od karijesa i trošenja zuba, koristite ih samo umjereno.
- Pijte puno vode kako biste održali usta vlažnima i otpustili sluz. Nosite vodu sa sobom kako biste je pijuckali tijekom dana, a noću držite vodu uz krevet.
- Četkajte zube pastom s fluorom, koristite sredstvo za ispiranje s fluorom i redovito posjećujte zubara. Izbjegavajte komercijalne vode za ispiranje usta ili tekućine za ispiranje usta koje sadrže alkohol ili peroksid. Ovi sastojci će vam dodatno isušiti usta.
- Dišite na nos, a ne na usta, što je više moguće.
- Koristite sobni ovlaživač kako biste dodali vlagu zraku u spavaćoj sobi.
- Koristite umjetnu zamjenu za slinu koju možete kupiti bez recepta.
- Obogatite prehranu juhama, umacima, kremama i maslacem ili margarinom. Jedite meku, vlažnu hranu koja je hladna ili na sobnoj temperaturi.
- Izbjegavajte slanu, suhu hranu (kao što su krekeri, tost, kolačići, suhi kruh, suho meso/perad/riba, sušeno voće i banane) te hranu i piće s visokim udjelom šećera.
- Izbjegavajte pića s alkoholom ili kofeinom (kao što su kave, čajevi, neke kole i pića koja sadrže čokoladu). Alkohol povećava gubitak vode izazivajući često mokrenje. Alkohol, kao i kofein, također isušuju usta. Također izbjegavajte kisela pića, kao što su voćni sokovi (naranče, jabuke, grožđe, grejp) i sok od rajčice.

### Za ublažavanje iritacije povezane sa suhim ustima:

- Ograničite začinjenu ili slanu hranu, jer ona može prouzročiti neugodu u suhim ustima.
- Prestanite pušiti.
- Koristite hidratantnu kremu ili stik za usne.
- Koristite četkicu za zube s mekim vlaknima za zube i desni;
- Isperite usta prije i poslije jela običnom vodom ili blagim sredstvom za ispiranje usta (2 dl vode, ½ žličice soli i ½ žličice sode bikarbone).

