

پیامدهای خشکی دهان

شاید افراد بسیاری ندانند که مشکل خشکی دهان که به دلیل کاهش ترشح طبیعی بزاق صورت می‌گیرد، می‌تواند ما را دچار مشکلات جدی از جمله کاهش حس چشایی، مشکل در بلع و جویدن غذا، صحبت کردن و نیز بیماری‌ها و عفونت‌های لثه‌ای و دندانی کند.



شاید افراد بسیاری ندانند که مشکل خشکی دهان که به دلیل کاهش ترشح طبیعی بزاق صورت می‌گیرد، می‌تواند ما را دچار مشکلات جدی از جمله کاهش حس چشایی، مشکل در بلع و جویدن غذا، صحبت کردن و نیز بیماری‌ها و عفونت‌های لثه‌ای و دندانی کند.

از اصلی‌ترین نشانه‌های خشکی دهان احساس سوزش در دهان، ترك خوردن لب‌ها، بروز آفت و تبخال و ضایعات قارچی روی زبان یا اطراف لب‌هاست که عامل سیستم ایمنی بدن می‌شود. اما جدای از علت‌های ذکر شده، عامل دیگری نیز برای سوزش دهان وجود دارد.

لازم است بدانید که اگر در دهان‌تان حداقل به مدت چهار تا شش هفته به طور پیوسته احساس سوزش می‌کنید و با معاینه به پزشک، هیچ علت دهانی و سیستمیک یعنی بیماری خاصی برای آن یافت نمی‌شود، بدانید که مبتلا به نوعی بیماری روان تنی به نام سندرم سوزش دهان هستید.

شاید با توجه به شیوع انواع سرطان در میان مردم، ترس برخی افراد نسبت به ابتلای احتمالی به سرطان با مشاهده هر نوع درد و ناراحتی در نقطه‌ای از بدن که علتی برای آن پیدا نمی‌کنند، قابل باور باشد، اما به گفته دکتر احمد قائم‌مقامی، متخصص بیماری‌های دهان و دندان، چنین افرادی بیمارانی هستند که برای درمان‌شان باید به جنبه‌های روان‌شناسی توجه کرد و حتی داروهای اعصاب به آنها ممکن است، مشکلی را حل نکند.

این متخصص، بروز سندرم سوزش دهان را ناشی از چنین مشکلات روحی و اضطرابی می‌داند که بیشتر در سنین پنجاه تا هفتاد سالگی و در زنان حدود سه تا هفت برابر بیش از مردان بروز می‌کند.

وی در گفت‌وگو با جام‌جم علت بروز این بیماری روان‌تنی را چنین توضیح می‌دهد: علت ایجاد سندرم سوزش دهان هنوز به‌طور قطع مشخص نیست و دیدگاه‌های مختلفی درباره علت آن مطرح شده که هنوز هیچ‌کدام به اثبات نرسیده است.

به‌طور مثال یکی از این دیدگاه‌ها کاهش میزان ترشح هورمون‌های زنانه یعنی استروژن و پروژسترون در دوران یائسگی در زنان، اضطراب و افسردگی، اختلالات خواب، بیماری پارکینسون، اختلالات سیستم ایمنی بدن و بخصوص ترس از سرطان دهان است.

چرا دهان می‌سوزد؟

اگر سوزش و درد در دهان به دنبال بروز آفت دهانی، زخم‌های ناشی از پروتزهای دهانی یا همراه ضایعات قارچی ویروسی یا بیماری‌های تضعیف‌کننده سیستم ایمنی بروز کند، جزو سندرم سوزش دهان به‌شمار نمی‌آید.

دکتر قائم‌مقامی ضمن این توضیح می‌گوید: علائم این نوع سندرم که نوعی بیماری روان تنی محسوب می‌شود به‌صورت احساس سوزش در نوک یا یک سوم قدامی زبان و گاهی کام و لب‌هاست که اغلب صبح‌ها به‌هنگام برخاستن از خواب آغاز می‌شود و تا غروب به حداکثر می‌رسد، اما در هنگام جویدن و خواب تسکین می‌یابد؛ البته در بسیاری از موارد نوع مزمن این عارضه با افسردگی بروز پیدا می‌کند، اما هنوز مشخص نیست که افسردگی سبب این عارضه می‌شود یا سندرم سوزش دهان سبب تشدید افسردگی می‌شود.

البته این متخصص بیماری‌های دهان و دندان معتقد است که ابتلا به پارکینسون نیز به علت اختلالی که در درك تحريك حسی و مزه در دهان ایجاد می‌کند، می‌تواند پس از افسردگی و اضطراب از علت‌های بروز این سندرم به‌شمار بیاید.

علت خشکی دهان را پیگیری کنید

فراموش نکنید که بزاق دهان، اولین سد دفاعی بدن برای جلوگیری از ورود باکتری و تکثیر آن در دهان و دستگاه گوارش و ممانعت

کننده از پوسیدگی دندان‌ها و بروز بیماری‌های لثه‌ای است.

پس کاهش بزاق و بروز خشکی و کم‌آبی دهان و زبان، اتفاقی است که باید هرچه زودتر با مراجعه به پزشک و دندانپزشک علت‌یابی شود تا از بروز عوارض بعدی پیشگیری شود.

دکتر قائم‌مقامی یادآوری می‌کند که خشکی دهان ممکن است به علت افزایش سن و کاهش عملکرد غدد ترشح‌کننده بزاق و نیز مصرف بعضی از داروها از قبیل داروهای ضدافسردگی و ضدفشار خون، آنتی‌هیستامین‌ها، مشکلات تیروئید، دیابت، ایدز در مراحل پیشرفته، سرطان مخاط دهان و فک و وارد شدن ضربه به ناحیه دهان و فک اتفاق بیفتد حتی ممکن است در اثر عصبانیت و استرس، به طور موقتی ایجاد شود که با خوردن مقداری آب برطرف خواهد شد، اما اگر به‌طور متوالی تکرار شود باید به دنبال پیدا کردن علت و درمان آن بود.

از پیشگیری تا درمان

سندرم سوزش دهان در آن دسته از بیمارانی که از سرطان ترس دارند، بیشتر بروز می‌کند. پس برای درمان این بیماران باید درمان‌های روان‌شناسی در کنار درمان دارویی صورت بگیرد؛ یعنی بنابر تاکید دکتر قائم‌مقامی درمان‌های موضعی در این عارضه چندان موثر نیست، اما تجویز داروهای ضدافسردگی و آرام‌بخش و از همه مهم‌تر صحبت با بیمار و مطمئن کردن وی در مورد سرطانی نبودن عارضه بسیار موثر است و در موارد افسردگی شدید مشورت با متخصص اعصاب و روان کمک‌کننده است.

اما راهکارهایی ساده و موثر برای پیشگیری و از بین بردن خشکی دهان وجود دارد که می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- معاینه دوره‌ای غدد ترشح‌کننده بزاق و بررسی آن از سوی پزشک یا دندانپزشک

- نوشیدن روزانه هشت لیوان مایعات

- مصرف کم‌قهوه و نوشیدنی‌های کافئین‌دار و بیسکویت و شیرینی‌ها

- مصرف نکردن مواد محرک و ادویه‌ها در غذا

- امتناع از کشیدن سیگار و مصرف داروهای ضدافسردگی و آرام‌بخش

- جویدن آدامس بدون قند برای مدت کوتاهی پس از وعده‌های غذایی

- استفاده از بزاق مصنوعی

- شست‌وشوی دهان چند بار در روز بخصوص بعداز غذا یا خوردن هر نوع مواد خوراکی

- گرداندن آب در دهان قبل از خواب

- حفظ و رعایت بهداشت و سلامت دندان‌ها

پونه شیرازی - گروه سلامت