

خشکی دهان یا زیرواستومیا (Xerostomia)، به شرایطی اشاره دارد که در آن غدد بزاقی، بزاق کافی برای مرطوب نگه داشتن دهان تولید نمی کنند. خشکی دهان اغلب به دلیل عوارض جانبی برخی داروها یا مشکلات مربوط به افزایش سن یا در نتیجه پرتودرمانی برای سرطان است. در موارد کمتر، خشکی دهان ممکن است ناشی از شرایطی باشد که مستقیماً بر غدد بزاقی تأثیر می گذارد.

بزاق با خنثی کردن اسیدهای تولید شده توسط باکتری ها، محدود کردن رشد باکتری ها و شستن ذرات غذا از پوسیدگی دندان جلوگیری می کند. بزاق همچنین توانایی چسبایی را افزایش می دهد و جویدن و بلعیدن را آسان می کند. علاوه بر این، آنزیم های موجود در بزاق به هضم کمک می کنند.

این مقاله توسط همکاران ما در بخش تحقیقاتی **آزمایشگاه مجهز تهران** تهیه شده است.

چه عواملی باعث خشکی دهان می شود؟

دلایل خشکی دهان عبارتند از:

عوارض جانبی برخی داروها: خشکی دهان عارضه جانبی رایج بسیاری از داروهای تجویزی و بدون نسخه است، از جمله داروهایی که برای درمان افسردگی، اضطراب، درد، آلرژی و سرماخوردگی (آنتی هیستامین ها و ضد احتقان ها)، چاقی، آکنه، صرع، فشار خون (ادرارآور)، اسهال، تهوع، اختلالات روان پریشی، بی اختیاری ادرار، آسم (بعضی از گشادکننده های برونش)، و بیماری پارکینسون تجویز می شوند. خشکی دهان نیز می تواند یکی از عوارض جانبی شل کننده های عضلانی و آرام بخش ها باشد.

عوارض جانبی برخی بیماری ها و عفونت ها: خشکی دهان می تواند یک عارضه جانبی بخی از بیماری ها از جمله **سندرم شوگرن**، HIV/AIDS، بیماری آلزایمر، دیابت، کم خونی، فیبروز کیستیک، آرتریت روماتوئید، فشار خون بالا، بیماری پارکینسون، سکته مغزی و اوریون باشد.

عوارض جانبی برخی از درمان های پزشکی: آسیب به غدد بزاقی، غدد سازنده بزاق، می تواند میزان تولید بزاق را کاهش دهد. به عنوان مثال، آسیب می تواند ناشی از تشعشعات به سر و گردن و درمان های شیمی درمانی برای سرطان باشد.

آسیب عصبی خشکی دهان می تواند نتیجه آسیب عصبی ناحیه سر و گردن در اثر جراحی یا جراحی باشد.

کم آبی بدن: شرایطی که منجر به کم آبی بدن می شود، مانند تب، تعریق بیش از حد، استفراغ، اسهال، از دست دادن خون و سوختگی می تواند باعث خشکی دهان شود.

برداشتن غدد بزاقی با جراحی.

سبک زندگی: سیگار کشیدن یا جویدن تنباکو می تواند بر میزان ترشح بزاق تأثیر بگذارد و خشکی دهان را تشدید کند.

علائم خشکی دهان چیست؟

علائم رایج عبارتند از:

- احساس چسبندگی و خشکی در دهان
- تشنگی مکرر
- زخم در دهان؛ زخم یا شکاف پوست در گوشه های دهان؛ لب های ترک خورده
- احساس خشکی در گلو
- احساس سوزش یا سوزن شدن در دهان و به خصوص روی زبان
- زبان خشک، قرمز
- مشکلات صحبت کردن یا مشکل در چشایی، جویدن و بلعیدن
- گرفتگی صدا، خشکی مجرای بینی، گلودرد
- بوی بد دهان

چرا خشکی دهان مشکل ساز است؟

خشکی دهان علاوه بر ایجاد علائم ذکر شده در بالا، خطر ابتلا به ژنژیویت (بیماری لثه)، پوسیدگی دندان و عفونت های دهان مانند برفک را نیز افزایش می دهد.

خشکی دهان همچنین می تواند استفاده از دندان مصنوعی را سخت کند.

خشکی دهان چگونه تشخیص داده می شود؟

برای تعیین علت خشکی دهان، پزشک به احتمال زیاد سابقه پزشکی و تمام داروهایی که مصرف می کنید، از جمله داروهای بدون نسخه را بررسی می کند و دهان را معاینه می کند.

گاهی اوقات ممکن است نیاز به آزمایش خون، اسکن تصویربرداری از غدد بزاقی یا آزمایشاتی داشته باشید که میزان بزاق تولید شده را اندازه گیری می کند تا علت خشکی دهان شما مشخص شود. اگر پزشک مشکوک باشد که خشکی دهان شما ناشی از سندرم شوگرن است، نمونه کوچکی از سلول ها (بیوپسی) از غدد بزاقی ممکن است برای آزمایش ارسال شود.

خشکی دهان چگونه درمان می شود؟

درمان خشکی دهان بستگی به عامل ایجاد مشکل دارد. به طور کلی، درمان بر سه حوزه تمرکز دارد:

- مدیریت و درمان بیماری های زمینه ای
- جلوگیری از پوسیدگی دندان
- در صورت امکان افزایش جریان بزاق

به طور کلی درمان بستگی به علت خشکی دهان دارد. پزشک یا دندانپزشک ممکن است اقدامات زیر را توصیه کنند:

داروهایی که باعث خشکی دهان می شوند را تغییر دهید. اگر پزشک دلیل خشکی دهان را دارو می داند، ممکن است دوز مصرفی شما را تنظیم کند یا داروی شما را به داروی دیگری که باعث خشکی دهان نمی شود تغییر دهد.

محصولاتی را برای مرطوب کردن دهان توصیه کند. اینها می توانند شامل دهانشویه های تجویزی یا بدون نسخه، بزاق مصنوعی یا مرطوب کننده ها برای روان کردن دهان باشند. دهانشویه هایی که برای خشکی دهان طراحی شده اند، به ویژه آنهایی که دارای زایلیتول هستند، که همچنین از پوسیدگی دندان محافظت می کنند.

اگر خشکی دهان شدید دارید، پزشک یا دندانپزشک ممکن است موارد زیر را تجویز کنند:

داروهای تحریک کننده بزاق را تجویز کنند. پزشک شما ممکن است پیلوکارپین (سالازن) یا سرویملین (Evoxac) را برای تحریک تولید بزاق تجویز کند.

از دندان های خود محافظت کنید. برای جلوگیری از پوسیدگی دندان، ممکن است دندانپزشک فلوراید تراپی را به شما توصیه کند.

علاوه بر توصیه پزشک، این نکات ممکن است به کاهش علائم خشکی دهان کمک کند:

در طول روز آب یا نوشیدنی‌های بدون قند بنوشید یا تکه های یخ بمکید تا دهانتان مرطوب شود و در طول وعده‌های غذایی آب بنوشید تا به جویدن و بلع کمک کنید.

آدامس های بدون قند بجوید یا آب نبات های سفت بدون قند بمکید. محصولات حاوی زایلیتول نیز ممکن است به جلوگیری از پوسیدگی کمک کنند. با این حال، در برخی افراد، زایلیتول، که اغلب در آدامس های بدون قند یا آب نبات های بدون قند یافت می شود، در صورت مصرف زیاد ممکن است باعث ایجاد گاز یا اسهال شود.

از طریق بینی نفس بکشید نه با دهان. اگر خروپف باعث شود در طول شب از طریق دهان نفس بکشید، ممکن است نیاز به درمان داشته باشید.

در شب با یک مرطوب کننده اتاق یا دستگاه بخور، رطوبت را به هوای اتاق خود اضافه کنید.

لب های خود را مرطوب کنید تا نواحی خشک یا ترک خورده را تسکین دهید.

از محصولاتی که می توانند علائم شما را بدتر کنند اجتناب کنید. این محصولات شامل موارد زیر هستند: کافئین و الکل. این محصولات می توانند باعث خشکی و تحریک دهان شوند. از دهانشویه حاوی الکل استفاده نکنید.

اگر سیگار می کشید یا تنباکو می جوید، آن را متوقف کنید، زیرا محصولات تنباکو می توانند دهان شما را خشک و تحریک کنند.

آنتی هیستامین ها و ضد احتقان های بدون نسخه می توانند خشکی دهان شما را بدتر کنند.

غذاها و آب نبات های قندی یا اسیدی خطر پوسیدگی دندان را افزایش می دهند. همچنین از غذاهای تند یا شور خودداری کنید زیرا می توانند باعث تحریک دهان شوند.

بزاق برای حفظ سلامت دندان ها و دهان مهم است. انجام این اقدامات برای محافظت از دندان ها ممکن است به کاهش خشکی دهان شما نیز کمک کند:

با یک خمیر دندان حاوی فلوراید مسواک بزنید و از نخ دندان استفاده کنید.

حداقل دو بار در سال به دندانپزشک خود مراجعه کنید تا دندان های خود را معاینه کرده و پلاک ها را از بین ببرید تا از پوسیدگی دندان جلوگیری کنید.

منابع:

[/https://www.cancer.net](https://www.cancer.net)

[/https://www.webmd.com](https://www.webmd.com)

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/dry-mouth/symptoms-causes/syc-20356048>

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B3%D9%86%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%B4%D9%88%DA%AF%D8%B1%D9%86>

آزمایشگاه پاتوبیولوژی