

Suha usta - uzroci, simptomi i liječenje



Suha usta ili **kserostomija** je pojava koja je uzrokovana smanjenim ili **prekinutim dotokom sline**. Slina je potrebna kako bi navlažila i očistila našu usnu šupljinu te kao bitan dio probavnog ciklusa. Osim toga, slina ima ulogu u probavnom sustavu budući da sadrži **enzime** kao što je **amilaza** koja razgrađuje **škrob**.

Ona također sprječava **infekcije** kontroliranjem bakterija i gljivica u ustima.

Kada se ne proizvodi dovoljno sline, naša usta mogu biti **suha**, što može biti poprilično **neugodno**. Srećom, postoje mnogi **učinkoviti tretmani** za suha usta. Suha usta mogu izazvati neugodu, ometati govor i gutanje te otežati nošenje zubnih proteza. Dugotrajna suhoća usne šupljine može dovesti do razvoja teškog **karijesa** i oralne **kandidijaze**.

Suha usta često su problem **starijih osoba**, točnije njih **20%**.



Što uzrokuje suha usta?

Postoji nekoliko uzroka suhoće usta (kserostomije). Oni uključuju:

- **Nuspojava određenih lijekova** – suha usta često su nuspojava mnogih lijekova koji se izdaju na **recept** ili su dostupni u slobodnoj prodaji, uključujući lijekove koji se koriste za liječenje [depresije](#) i anksioznosti, lijekove protiv bolova, alergija i [prehlada](#) (antihistaminici i dekonjestivi), pretilosti, [akni](#), [epilepsije](#), hipertenzije (diuretici), [proljeva](#), [mučnine](#), psihotičnih poremećaja, urinarne inkontinencije, astme i [Parkinsonove bolesti](#). Suha usta također mogu biti nuspojava miorelaksansa i sedativa.
- **Popratna pojava nekih bolesti i infekcija** – suha usta mogu biti popratna pojava određenih medicinskih stanja, uključujući Sjogrenov sindrom, HIV i AIDS, [Alzheimerovu bolest](#), [dijabetes](#), anemiju, cistične fibroze, [reumatoidni artritis](#), hipertenziju, Parkinsonovu bolest, [moždani udar](#) i [zaušnjake](#).
- **Nuspojava određenih medicinskih tretmana** – oštećenje žlijezda slinovnica (žlijezde koje proizvode slinu), može smanjiti količinu proizvedene sline. To je

primjerice slučaj kod **zračenja** i **kemoterapije**.

- **Oštećenje živaca** - suha usta mogu biti posljedica oštećenja živaca glave i vrata uslijed ozljeda ili operacije.
- **Dehidracija** - uvjeti koji dovode do dehidracije, kao što su [groznica](#), prekomjerno znojenje, povraćanje, proljev, gubitak krvi i [opekline](#), mogu uzrokovati suha usta.
- **Kirurško uklanjanje žlijezdi slinovnica**
- **Stil života** - pušenje ili konzumiranje duhana za žvakanje može utjecati na proizvodnju slina i uzrokovati suha usta. Također, kontinuirano disanje s otvorenim ustima može doprinijeti problemu.

Koji su simptomi suhih usta?

Uobičajeni simptomi suhih usta su:

- Ljepljivi, suhi osjećaj u ustima
- Česta žeđ (suha usta i žeđ često mogu biti simptomi [dijabetesa](#)).
- Ranice u ustima ili kutevima usta, oštećene usne
- Suhi osjećaj u grlu
- Osjećaj peckanja u ustima, a posebno na jeziku
- Suh i crven jezik
- Problemi pri govoru, žvakanju ili gutanju
- Promuklost, suhi nosni prolazi i upaljeno grlo
- Neugodan zadah



Suha usta i bijeli jezik

Uzroci bijelog jezika mogu biti **benigni**, međutim u nekim slučajevima mogu ukazivati na **pojavu raka**. Suha usta i bijeli jezik nakon buđenja mogu ukazivati na potrebu za **boljom higijenom** usne šupljine, ali mogu označavati pojavu **alergije** ili **prehlade** zbog koje ste većinu noći disali na usta.

Suha usta nakon buđenja ne moraju nužno predstavljati problem, međutim, ako se baš svakog dana budite suhih usta trebali biste **posjetiti liječnika** kako bi otkrio što je problem.

Suha usta u trudnoći uglavnom predstavljaju poremećaj rada **žlijezda slinovnica**, ali mogu ukazivati i na ozbiljnije stanje poput **hormonske neravnoteže** ili **dijabetesa**.

Ako je zahvaćena cijela površina jezika, može značiti upalu papila odnosno sitnih okusnih bradavica kojima je prekriven jezik. Bijela površina jezika može ukazivati i na **oralnu gljivičnu infekciju**. Oralna gljivična infekcija većinom je posljedica uzimanja

nekog **antibiotika**. Također, osobe s [dijabetesom](#) mogu biti sklonije razvijanju oralne gljivične infekcije.

Jedno od stanja koje može rezultirati bijeli flekama na jeziku je [leukoplakija](#), koja se većinom javlja kod osoba koje su strastveni pušači.

Zašto su suha usta problem?

Osim što uzrokuje gore navedene simptome, suha usta mogu **povećati** rizik od [gingivitisa](#) (bolesti desni), **karijesa** i infekcija, kao što je drozd. Također, suha usta mogu stvarati probleme kod nošenja zubnih protezi.

Liječenje

Ako smatrate da su suha usta uzrokovana određenim lijekovima koje uzimate, obratite se svom liječniku. On može prilagoditi dozu koju uzimate ili promijeniti lijek. Također, liječnik vam može preporučiti ispiranje usta za vraćanje **vlažnosti**, a ako to ne pomaže, može vam propisati lijek koji potiče proizvodnju sline (primjerice Salagen).

Ostale mjere koje možete poduzeti kako biste **poboljšali protok sline** su:

- Uzmite bombon ili žvakaću gumu bez šećera - konzumacija proizvoda bez šećera može potaknuti **stvaranje sline**.
- Pijte puno vode, kako biste zadržali **vlažnost** u ustima.
- Zaštitite vaše zube četkajući ih zubnim pastama s **fluoridom** te redovito posjećujte stomatologa.
- Pastile i sprejevi koji zamjenjuju sinu pomažu ljudima s ovim problemom, međutim ne djeluju tijekom noći.
- Dišite na nos, a ne na usta.
- Koristite ovlaživače prostora tijekom sezone grijanja i kada u prostorijama dominira suh zrak koji šteti našoj koži i kosi. Možete ga nabaviti [ovdje](#).
- Izbjegavajte kavu, alkohol i gazirana pića.
- Izbjegavajte konzumaciju kiselih i slatkih namirnica i napitaka, te svih namirnica koje su sušene, začinjene, izrazito vruće ili hladne.