

# Suva usta XEROSTOMIA

## Da li su Vam suva usta?

Da li su Vam usta suva i lepljiva kada ustanete ujutru? Da li imate nagon da pijete dosta tečnosti? Suva usta Vam otežavaju gutanje, žvakanje pa čak i govor. Sa ovakvim ustima zubi se mogu brže pokvariti a neliječeno ovakvo stanje doprinosi nastanku zadaha koji će postati sve primjetniji.

## Šta su to suva usta i šta ih izaziva?

Suva usta su svakodnevni problem zbog kojih imate osjećaj nelagodnosti prilikom žvakanja, gutanja i govora. To je stanje pri kojem ne proizvodite dovoljno pljuvačke koja bi vlažila usnu duplju. Vaš doktor ili sestra često ne spominju o suvim ustima kao neželjenom efektu kada Vam prepisuju neke lijekove ali činjenica je da brojni lijekovi mogu izazvati ovakvo stanje. Ukoliko je ovo slučaj, nikako ne prekidajte Vašu terapiju već obavijestite Vašeg doktora o problemu suvih usta. Suva usta takode mogu biti znak nekog oboljenja ili prateći simptom nekih stanja kao što je na primjer dijabetes.

## Simptomi suvih usta:

- Suvi ili lepljivi osjećaj u ustima kao da su Vam usta puna vate.
- Osjećaj pekućih usta ili jezika ili osjećaj da Vam je jezik nalik tvrdoj koži.
- Teškoće pri žvakanju, gutanju ili govoru.
- Suve usne ili grlo

## Odvojte minut da utvrdite rizik nastanka suvih usta

Odgovorite na sledeća pitanja sa "da" ili "ne":

1. Da li svakodnevno uzimate neke propisane lijekove?
2. Da li su Vam usta lepljiva i suva kada ustanete ujutru?
3. Da li imate teškoća pri gutanju i govoru?

4. Da li uzimate dosta tečnosti kako bi spriječili suvoću usta?
5. Da li Vam se grlo nekada osuši i da li imate osjećaj pekućih usta?
6. Da li imate osjećaj paljenja na jeziku i da li Vam se boja jezika promijenila u tamnocrvenu?
7. Da li imate osjećaj da Vam se jezik osušio kao tvrda koža?
8. Da li nekada imate razdražljiv jezik ili grlo koje traje dugo?

Ukoliko ste odgovorili sa "da" na neka od ovih pitanja, porazgovarajte sa Vašim ljekarom i posjetite Vašeg stomatologa kako bi ste dobili odgovarajuće informacije o Vašem stanju.

## Savjeti kako da ublažite simptome suvih usta

- Ispijajte po malo mlake vode tokom dana i uvijek nosite sa sobom flašicu vode. Izbjegavajte ispijanje velikih količina vode na ekstremnim temperaturama (previše hladna ili vruća).
- Pijte samo sokove bez šećera i izbjegavajte hranu bogatu ugljenim hidratima.
- Izbjegavajte pića sa kofeinom jer kafein dovodi do suvoće usta. Ispijanje kafe, čaja ili dijetalnih gaziranih pića je u redu ali nemojte pretjerivati.
- Prilikom obroka obavezno pijte i vodu i to prije, za vrijeme i poslije obroka.
- Žvačite žvake bez šećera kako bi ste stimulisali lučenje pljuvačke.
- Ako pušite ili pijete alkohol, prestanite. Kako alkohol tako i duvan dovodi do suvoće usta i čini Vas podložnim nastanku oboljenja zuba i desni.
- Upotrebljavajte vodicu za ispiranje usta koja ne sadrži alkohol.