



Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarские dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – załącznik nr 44

Zalecenia dla pacjenta z suchością jamy ustnej (kserostomią)

Jeżeli obserwujesz u siebie:

- pieczenie (opisywane także jako palenie) języka i/lub warg,
- masz trudności w mówieniu (konieczność ciągłego popijania wody),
- obserwujesz zaburzenia w odczuwaniu smaku (z przewagą odczuwania smaku gorzkiego i słonego),
- spożywanie pokarmów stało się trudnością

zgłoś się do swojego lekarza, który pomoże Ci w ustaleniu przyczyn opisanych wyżej dolegliwości. Jeżeli zaistnieje taka konieczność, skieruje Cię do specjalisty, który zajmie się postawieniem diagnozy. Wszystkie wymienione wyżej objawy mogą świadczyć o występującej u Ciebie chorobie - kserotomii.

Kserostomia może być skutkiem zaburzeń funkcji gruczołów ślinowych, lub wynikać z zaburzeń układu nerwowego wegetatywnego - odczuwasz suchość i pieczenie w jamie ustnej, ale funkcja gruczołów ślinowych nie jest zaburzona. Może być również związana z przyjmowaniem określonych leków lub innych określonych chorób.

Jak możesz sobie poradzić z tymi dolegliwościami zanim lekarz postawi diagnozę?

- spróbuj ograniczyć spożywanie soli oraz ostrych przypraw,
- wypijaj małe ilości wody, ale często,
- spróbuj żuć gumę (guma nie powinna zawierać cukru),
- płukaj jamę ustną siemieniem lnianym,
- jeżeli możesz, spożywaj krowie mleko, które nie tylko odżywia i nawilża, ale również sprzyja remineralizacji szkliwa,
- dbaj o higienę jamy ustnej. Możesz do codziennych czynności włączyć płukanie ust chlorheksydyną.

Ważne: Skutkami kserostomii może być między innymi zwiększona podatność na infekcje jamy ustnej (zwłaszcza grzybicze), występowanie owrzodzeń, zaniku błony śluzowej, próchnicy.



Jeżeli wyżej wymienione metody radzenia sobie z suchością jamy ustnej zawodzą możesz sięgnąć po stosowanie zamienników śliny, których zadaniem jest nawilżenie błony śluzowej i jej zmiękczenie, np.

- płyn do płukania jamy ustnej, mucyna w połączeniu z elektrolitami lub xylitolem,
- specjalne spraye, gumy, żele – kupisz je w aptece.

Pamiętaj!

Jeżeli dolegliwości związane z suchością jamy ustnej utrzymują się i nie są związane np.:

- paleniem papierosów,
- wysoką temperaturą otoczenia,
- gorączką - najważniejsza jest diagnoza. **Nie lecz się sam. Zgłoś się do lekarza.**

Opracowane na podstawie:

Ewa Swoboda-Kopeć, Mirosław Łuczak. Wybrane zagadnienia z mikrobiologii jamy ustnej. Czelej, 2004.

Renata Górka. Diagnostyka i leczenie chorób błony śluzowej jamy ustnej. Med Tour Press, 2011.