روزنامه طلوع

تاریخ
۲۰
اسفند
۱۴۰۱
شنبه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: تلخی دهان

صفحه
۶
شماره
۳۵۹۶
سال
بیست و هشتم

سلامت

۷ علت احتمالی احساس تلخی در دهان

به گزارش سرویس خبری بهداشت‌نیوز محرک های شیمیایی ایجاد کننده طعم ها از طریق اعصاب صورت،گلوفارنکس و واگ منتقل می شوند.بر اساس مطالعات انجام شده،تلخی دهان که به آن پاراگزویا نیز می‌گویند،علامتی است که درک ناخوشایند از مزه‌ها را توصیف می‌کند و معمولاً به صورت یک احساس تلخ در دهان ظاهر می شود،حتی زمانی که غذا نمی خوریم.در بیشتر موارد،این علامت ممکن است دست کم گرفته شود.با این حال، تحقیقات نشان داده است که اختلال در درک طعم غذاها می‌تواند منجر به عدم لذت در خوردن،بیزاری از غذا و سوء تغذیه شود که در نتیجه می‌تواند منجر به کاهش کیفیت زندگی و تحلیل عضلانی شود.

علائم تلخی دهان

احساس تلخی در دهان می تواند به تنهایی یا همراه با علائم دیگر رخ دهد.تشخیص این علائم بسیار مهم است،زیرا باعث تسهیل در درمان می‌شود.برخی از علائمی که ممکن است همراه با دیسژئوزی باشد عبارتند از:

احساس سوزش در قفسه سینه پس از غذا خوردن، مانند افراد مبتلا به گاستریت.

مشکل در بلع چند لقمه، که در التهاب لوزه یا فارنژیت رایج است.

احساس خشکی دهان که ناشی از کاهش تولید بزاق است.

خونریزی و تورم لثه،همراه با بیماری پریودنتال.

بوی بد دهان که می‌تواند منشا یا علت طعم تلخ در دهان باشد.

از دست دادن اشتها.

کاهش یا از دست دادن حس بویایی،زیرا تغییرات حس بویایی می تواند منجر به تغییر چشایی شود.

۷ علت احتمالی احساس تلخی در دهان

بر اساس مطالعات انجام شده اختلالات چشایی ناشی از علل موضعی،سیستمیک یا هر دو است.همچنین تلخی دهان با برخی بیماری‌ها،مصرف دارو،غذا،عادات و شیوه زندگی مرتبط است.

۱.عفونت ها

برخی از شرایط عفونی می توانند باعث تلخی دهان شود.در واقع، مطالعات اخیر نشان می‌دهد که تلخی دهان جزو علائم اولیه در بیماران مبتلا به کووید-۱۹ است چون ویروس‌ها به جوانه های چشایی و بویایی آسیب می‌رسانند.همچنین بر اساس همین مطالعات،تلخی دهان در سایر بیماری‌های عفونی مانند آنفولانزا و سینوزیت هم وجود دارد

۲.بیماری ریفلاکس معده به مری

در این بیماری،اسفنکتر فوقانی معده تحت تأثیر قرار می گیرد و اجازه می دهد اسید به مری برسد.بر اساس مطالعات انجام شده،ریفلاکس معده باعث ایجاد احساس سوزش در گلو،قفسه سینه و شکم و همچنین طعم تلخ در دهان و سوزش سر دل می‌شود

۳.کاندیدیازیس دهان

این عفونت ناشی از قارچ کاندیدا آلبیکنس است.این بیماری در افراد مبتلا به نقص ایمنی شایع است.کاندیدیازیس دهان باعث ایجاد ضایعات سفید رنگ در زبان،گونه های داخلی و گلو می شود.تحقیقات انجام شده تأیید می‌کند که برخی از افراد مبتلا به این بیماری ممکن است از تلخی و سوزش دهان رنج ببرند.

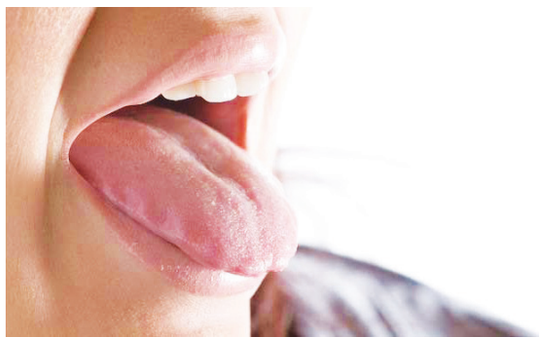
۴.اختلالات عصبی

همانطور که قبلا ذکر شد،پیام‌های عصبی که در هنگام مصرف غذا در جوانه‌های چشایی ایجاد می‌شود،به مغز می رسد.بنابراین اختلالات مختلف در سیستم عصبی می‌توانند درک چشایی را تغییر دهند.بر اساس مطالعات انجام شده این مورد در بیماران مبتلا به تومورهای مغزی،فلج بل،ضربه به سر،جراحی مغز،سکته مغزی و صرع مشاهده می‌شود.

۵.سندرم شوگرن

این یک بیماری خود ایمنی است که با خشکی دهان و چشم مشخص می شود.بر اساس برخی تحقیقات انجام شده،کاهش تولید بزاق منجر به سوزش در دهان،مشکل در جویدن،درد هنگام بلع و تغییر در درک چشایی می شود.

۶.داروها



تحقیقات نشان داده است که طیف گسترده ای از داروها به دلیل تماس ترکیبات آن‌ها با بزاق باعث تلخی دهان می‌شوند.از جمله داروهایی که می توانند باعث ایجاد حس تلخ در دهان شوند،می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

آنتی بیوتیک ها: تتراسایکلین،آمپی سیلین و مترونیدازول.

داروهای نارسایی قلبی و فشار خون بالا: داروهای ضد آریتمی مانند کاپتوپریل و لیزینوپریل،استاتین ها و دیورتیک ها.

داروهای مبتنی بر لیتیوم برای درمان اختلال دوقطبی.

داروهای روانگردان: داروهای ضد روان پریشی،داروهای ضد افسردگی و ضد اضطراب.

داروهای اختلالات عصبی: مانند داروهای مورد استفاده در بیماری پارکینسون،آلزایمر یا میگرن.

برونکودیلاتورها: برای درمان آسم و بیماری انسدادی مزمن ریه استفاده می‌شود.

داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی مانند ایبوپروفن که برای تسکین درد استفاده می‌شود.

عوامل کاهش دهنده قند خون: فنفورمین و گلیپیزید.

به طور مشابه،قرار گرفتن در معرض شیمی درمانی و رادیوتراپی نیز با تلخی دهان مرتبط است.در همین راستا یک مطالعه که در سال ۲۰۱۷ انجام شد،۳۲۹ بیمار مبتلا به سرطان را آزمایش کرد و نتایج نشان داد که ۶۴ درصد از آنها در طول و بعد از شیمی درمانی دچار تلخی دهان شدند.

۷ علل دیگر

بر اساس مطالعات،کمبود روی نیز یکی از شایع ترین علل اختلالات چشایی است.این می‌تواند به دلیل کمبود این ماده معدنی در رژیم غذایی یا سوءجذب آن به دلیل بیماری هایی مانند بیماری سلیاک،بیماری کرون،دیابت یا پانکراتیت باشد.تخمین زده می شود که درمان با مکمل های روی می تواند در کاهش این علامت کلیدی باشد.چه در بارداری و چه در یائسگی به دلیل تغییرات هورمونی،زنان ممکن است طعم تلخی را در دهان خود تجربه کنند.همچنین مشکلات دندانی ناشی از بهداشت نامناسب دهان،حفره ها،التهاب لثه و جراحی دندان باعث تلخی دهان می‌شود.

درمان تلخی دهان

تلخی دهان ممکن است خود به خود بدون مداخله پزشکی برطرف شود. در موارد دیگر،درمان تلخی دهان به شناسایی و رفع علت بستگی دارد برای مثال اگر تلخی دهان مربوط به مشکل دندان باشد،باید اقدامات لازم را انجام دهید و به یک پزشک مراجعه کنید.

توصیه هایی برای کاهش احساس تلخی در دهان

چندین کار وجود دارد که می توانید در خانه انجام دهید تا طعم تلخ دهان را کاهش دهید.یکی از آنها حفظ هیدراتاسیون کافی و همچنین جویدن آدامس (ترجیحاً بدون قند) است چون به افزایش تولید بزاق کمک می کند.

در مرحله دوم،شما باید بهداشت دهان و دندان خود را رعایت کنید.از سوی دیگر باید از مصرف بیش از حد الکل،کافئین و برخی غذاهای تند یا چرب اجتناب کنید.مهمتر از همه،ترک سیگار حیاتی است زیرا قطران تنباکو جوانه های چشایی را مسدود می‌کند و عملکرد آنها را تغییر می‌دهد.

علت تلخی دهان

تلخی دهان چه زمانی نگران کننده است و برای رفع آن چه کاری باید انجام داد؟ افرادی که دچار این مشکل هستند، معمولا در ساعات اولیه صبح مزه تلخی در دهانشان احساس می کنند. باید بدانید که تلخی دهان به تنهایی نمی تواند مسئله نگران کننده ای باشد، اما از آنجا که این مشکل معمولا دلیل و ریشه مهمی دارد، باید مورد بررسی قرار گرفته و علت یابی شود.

اگر شما هم این مزه را در ساعات مختلف روز احساس می کنید اما هنوز نمی دانید که دلیل اصلی این مشکل چیست، تا انتهای این صفحه را مطالعه کرده تا علاوه بر دلیل، راه حل آن را نیز بیابید. همچنین تیم کلبه سلامتی آماده پاسخگویی به تماس های شما در این حوزه می باشد.

علت تلخی دهان

تلخی دهان به دلایل متعددی اتفاق می افتد که هر فرد باید با استفاده از روش های مختلف مثل شناخت علائم، مراجعه به پزشک، انجام آزمایشات و... این دلیل را بیابد. اما در ادامه عمده ترین دلایل تلخی دهان را بازگو خواهیم کرد.

بهداشت دهان و تلخی دهان در صبح

اولین راهی که باید برای رفع مزه بد دهان پیش بگیرید، توجه به رعایت بهداشت دهان و دندان می باشد. به ویژه اگر در زمان صبح و پس از بیدار شدن در دهان خود مزه تلخ و بوی بدی احساس می کنید، رعایت بهداشت می تواند در رفع این مسئله تاثیرگذار باشد. چرا که تجمع سلول های مرده بر روی زبان و وجود مواد غذایی بین دندان ها باعث بوی بد دهان و احساس مزه تلخی می شود.

بنابراین علاوه بر شب ها، هر روز صبح پس از بیدار شدن با یک مسواک استاندارد، دندان ها را شسته و حتی مسواک را بر روی زبانتان نیز بکشید.

تلخی دهان و معده

گاهی تلخی دهان از سایر اعضا مثل معده نشات می گیرد. زمانی که این تلخی به همراه سوزش سر معده باشد، احتمال ابتلا به رفلاکس معده در فرد بالاتر می رود. با ضعیف شدن عضله بالای معده، اسید معده امکان

خروج از معده و ورود به مری را پیدا کرده که به آن رفلاکس معده به مری می گویند.

پس می توان این بیماری که به GERD نیز معروف است را به عنوان یک علت تلخی دهان دانست. البته با مراجعه به متخصص گوارش این بیماری قابل درمان می باشد.

کبد و تلخی دهان

تلخی دهان و صفرا نیز به یکدیگر مرتبط هستند. رفلاکس صفرا نیز مانند رفلاکس اسید معده بوده و موجب تلخی دهان خواهد شد. شما می‌توانید با انجام یک آزمایش ساده از سلامت کبد خود مطمئن شده و در صورت هرگونه مشکل، برای درمان آن اقدام نمایید.

استرس

اگرچه استرس و اضطراب دو مشکل روحی و روانی در افراد است، اما معمولا آسیب هایی به جسم نیز وارد می کند. تلخ شدن دهان یکی از واکنش هایی است که بدن در برابر بالا رفتن سطح استرس و اضطراب نشان می دهد. پس اگر استرس دارید و در پی آن مزه تلخی در دهان خود احساس می کنید، سعی کنید آرامش خود را به دست آورید تا مزه تلخ دهانتان نیز از بین برود.

عفونت دستگاه تنفسی

سینوزیت، سرماخوردگی، التهاب گوش میانی، عفونت در ناحیه گلو و... نیز مزه دهان را تغییر داده و رو به تلخی می برد. بنابراین با درمان این بیماری ها تلخی دهان نیز از بین خواهد رفت.

تاثیر برخی داروها

تلخی دهان عوارض برخی از داروهاست که فرد پس از مصرف آن‌ها احساس تلخی در دهان خواهد داشت. چند نمونه از داروها به شرح زیر است:

برونکودیلاتورها (قابل استفاده در بیماران مبتلا به آسم)

پنی سیلامین (جهت درمان بیماری آرتریت روماتوئید)

ریفامپین (کاربرد در درمان بیماری سل)

کاپتوپریل (درمان فشار خون بالا و نارسایی قلبی)

اعصاب و تلخی دهان

جوانه های چشایی جهت عملکرد صحیح با اعصاب مغز در ارتباط هستند. اتفاقاتی مثل ضربه خوردن به سر، ابتلا به بیماری صرع، ابتلا به ام اس، به وجود آمدن تومورهای مغزی و... باعث آسیب رسیدن به این اعصاب شده و به همین دلیل مزه ها به درستی تشخیص داده نشوند. تلخی دهان نیز یکی از عواراض این مشکل می باشد.

خشکی دهان

با تولید بزاق توسط غدد بزاقی، رشد باکتری ها کاهش یافته و مواد باقی مانده در دهان را پاک می کند. اما زمانی که غدد بزاقی، به اندازه کافی بزاق ترشح نمی کنند، دهان خشک شده و در نتیجه باکتری ها رشد می‌کنند. به همین دلیل مزه تلخی در دهانتان احساس خواهید کرد. بالا رفتن سن، مصرف دخانیات، دیابت، ابتلا به بیماری های خود ایمنی، حساسیت به برخی داروها و... از مواردی هستند که باعث کاهش ترشح بزاق و در نتیجه افزایش خشکی دهان می شوند.

ابتلا به هپاتیت B

مشکلات گوارشی، نداشتن اشتها، داشتن تب و تلخی دهان نشانه هایی از ابتلا به بیماری هپاتیت B بوده که باید از سریعا درمان شود.

تلخی دهان در بارداری

در سه ماهه اول بارداری، به دلیل تغییرات هورمونی ایجاد شده در مادر، امکان تغییر مزه دهان مثل تلخ شدن طبیعی بوده و پس از این دوره به حالت قبلی باز می‌گردد.

تلخی دهان و سرطان

افراد مبتلا به سرطان که روش های شیمی درمانی و پرتو درمانی را جهت بهبود انتخاب کرده اند، دچار تلخی دهان خواهند شد. این افراد نه تنها در دهانشان مزه تلخی حس می کنند، بلکه ممکن است طعم بسیاری از مواد غذایی یا نوشیدنی ها نیز برای ایشان تلخ به نظر برسد.

رفع تلخی دهان

توضیح دادیم که تلخی دهان به دلایل مختلفی اتفاق می افتد و از آنجا که حس کردن این مزه در دهان احساس ناخوشایندی در فرد ایجاد نمی کند، باید هرچه سریع تر برای درمان آن اقدام نمود. اگر از این مشکل رنج می برید و اکنون دنبال راه حلی برای رفع این مسئله هستید، در ادامه همراه ما باشید.

باید بدانید که برای رفع تلخی دهان، ابتدا باید دلیل آن را شناسایی کنید. دلایل و علت های مزه تلخ در دهان را شرح دادیم و شما می توانید با مطالعه این علت ها و مشورت با پزشک دلیل این مسئله را بیابید.

سپس با توجه به علت تلخی دهان، سعی کنید برای درمان آن اقدام نمایید. به عنوان مثال در صورتی که به بیماری هایی مثل عفونت دستگاه تنفسی یا هپاتیت B مبتلا هستید به پزشک مراجعه کرده و برای بهبود خود تلاش کنید. اما اگر ریشه این تلخی بیماری نیست، می توانید از روش های خانگی برای رفع این بو و مزه استفاده نمایید.

درمان خانگی تلخی دهان

رعایت بهداشت

همان طور که در ابتدای مطلب توضیح دادیم عدم رعایت بهداشت دهان و دندان می تواند موجب تلخی دهان و بوی بد آن شود. بنابراین اگر تنها در زمان صبح احساس تلخی در دهان دارید، هر شب قبل از خواب و هر روز صبح بعد از بیدار شدن، به خوبی مسواک بزنید. کشیدن مسواک بر روی زبان باعث از بین رفتن سلول های مرده روی آن می شود.

نوشیدن مایعات

در طول روز به اندازه کافی آب و هرگونه مایعات دیگر را بنوشید تا خشکی دهان کاهش یافته و از این طریق بوی بد و تلخی آن از بین برود.

عدم تحریک معده

از خوردن موا غذایی و خوراکی هایی که باعث تحریک معده و تشدید رفلاکس معده و صفرا می شود، خودداری کنید. مصرف زیاد ادویه ها، مصرف بالای غذاهای چرب و... از جمله این موارد می باشد.

جوش شیرین

مقدار کمی جوش شیرین بر روی مسواک خود ریخته و از آن برای شستن دندان هایتان استفاده کنید. این کار علاوه بر کشتن باکتری ها و رفع بوی بد دهان، به سفید شدن دندان ها نیز کمک می کند. جوش شیرین قابلیت تنظیم PH را داشته و از این طریق تلخی را از بین می برد.

قرص برای رفع تلخی دهان

برای هر دردی درمانی هست. تلخی دهان نیز مشکلی است که راه های درمان دارویی و خانگی مختلفی دارد. اگر از راه های خانگی نتیجه نگرفتید، می توانید از دارو درمانی استفاده کنید. اما به یاد داشته باشید به هیچ وجه نباید بدون مشورت با پزشک، هیچ گونه دارویی مصرف نمایید. می توانید از خدمات تلفنی کلبه سلامتی استفاده کرده و نظر پزشک را در رابطه با داروی مورد نظرتان جویا شوید.

اگر شما هم روشی جهت از بین بردن تلخی دهان می شناسید، در قسمت دیدگاه ها بیان کنید. همچنین در صورتی که هرگونه سوال و یا ابهام در این زمینه دارید، می توانید در همین قسمت مطرح کرده تا در کمترین زمان پاسخ خود را دریافت کنید.

علائم تلخی دهان چیست؟

سایت درمانکده می نویسد: در بسیاری از موارد احساس تلخی دهان شاید خیلی جدی نباشد و خیلی زود برطرف شود. ولی گاهی اوقات هم ممکن است این حس بد، برای فرد آزاردهنده باشد و حتی زندگی روزمره‌شان را هم دچار اختلال کند.

این مشکل می‌تواند ۱۱ علت اصلی داشته باشد. این علل عبارتند از:

۱) خشکی دهان

زمانی فرد احساس خشکی در دهان می‌کند که دهان بزاق کافی را تولید نکند. بزاق به کاهش باکتری‌های موجود در دهان کمک می‌کند، وقتی که میزان بزاق در دهان کاهش پیدا کند، به این معنا خواهد بود که باکتری‌های بیشتری در دهان امکان زندگی کردن را خواهند داشت. این افراد ممکن است در دهان خود احساس چسبندگی و خشکی کنند که می‌تواند ناشی از عواملی مانند مصرف داروهای مختلف، مصرف دخانیات و... باشد.

گاهی هم به خاطر گرفتگی در بینی، فرد دچار خشکی دهان شود و در نهایت دائما احساس تلخی در دهان کنند. که برای درمان چنین مسئله‌ای بهترین کار مراجعه به دکتر گوش‌حلق و بینی است یا از طریق مشاوره آنلاین با دکتر گوش، حلق و بینی راه درمان را از دکتر جویا شوید.

۲) عدم رعایت نکات بهداشتی

عدم رعایت بهداشت دهان و دندان هم می‌تواند علت این مشکل و همچنین می‌تواند باعث افزایش حفره در دهان، عفونت و بیماری و التهاب در لثه‌ها شود. با رعایت بهداشت و مسواک زدن و استفاده از نخ دندان و دهان‌شویه‌ها می‌توان از این مشکلات رایج جلوگیری کرد.

۳) بارداری

زنان باردار در سه ماهه اول دوران بارداری خود ممکن است احساس تلخی زیادی در دهان خود داشته باشند. چرا که هورمون‌های بدن در دوران بارداری دچار نوسان می‌شود و می‌تواند بر حس چشایی نیز تاثیرگذار باشد. به همین خاطر است که زنان باردار در این دوران هوس‌های مختلف می‌کنند و یا از برخی غذاها و بوها منزجر می‌شوند. البته این احساس در اواخر بارداری و یا پس از زایمان به طور کامل برطرف خواهد شد. در چنین شرایطی باید از ابتدای بارداری تا پایان و حتی پس از زایمان تحت نظر دکتر زنان و زایمان باشید در صورت داشتن سوال در این زمینه می‌توانید از امکان مشاوره آنلاین با بهترین متخصصان زنان و زایمان درمانکده راهنمایی کسب کنید.

۴) سندرم سوزش دهان

سندرم سوزش دهان به وضعیتی گفته می‌شود که فرد احساس سوزش در دهان کند. این احساس در افراد مختلف می‌تواند متفاوت باشد، ممکن است احساس تلخی و یا ترشی در دهان خود کنند. برخی از افرادی که به این سندرم مبتلا هستند ممکن است حتی در خوردن یا آشامیدن هم مشکل داشته باشند.

۵) یائسگی

زنانی که در دوران یائسگی قرار دارند نیز ممکن است طعم تلخی را در دهان خود تجربه کنند. این هم می‌تواند به دلیل سطوح پایین استروژن در بدن و یا خشکی مداوم دهان باشد.

۶) GERD یا رفلاکس اسید

بیماری ریفلاکس معده به مری یا ریفلاکس اسید هم می‌تواند دلیل اصلی احساس تلخی در دهان باشد. این شرایط زمانی اتفاق می‌افتد که عضله یا اسفنکتر بالای معده ضعیف شود و موجب وارد شدن اسید به دهان شود.

۷) برفک دهان

عفونت‌های قارچی و یا برفک هم در دهان که موجب ایجاد لکه‌های سفید روی زبان، دهان یا گلو می‌شود هم می‌تواند باعث احساس تلخی در دهان باشد.

۸) استرس و اضطراب

داشتن استرس و اضطراب زیاد هم می‌تواند موجب تغییر در حس چشایی و خشکی دهان و در نهایت احساس تلخی در دهان می‌شود. برای درمان چنین مشکلی باید به روانپزشک مراجعه کنید.

۹) آسیب‌های عصبی

حس چشایی هم دقیقا همانند سایر حس‌ها، به طور مستقیم با اعصاب مغز در ارتباط است. آسیب به اعصاب هم می‌تواند باعث این حس بد در دهان شود. این آسیب‌های عصبی عبارتند از:

صرع

تصلب شراین

تومورهای مغزی

فلج بل

زوال عقل

مصرف داروها و مکمل‌های خوراکی

از جمله داروهایی که منجر به احساس تلخی در دهان می‌کند عبارتند از:

آنتی بیوتیک‌های خاص

برخی از داروهای قلبی

ویتامین‌های حاوی مواد معدنی مثل مس، آهن یا روی

داروهای لیتیوم

۱۰) بیماری‌های خاص

برخی از بیماری‌ها از جمله عفونت‌های سینوسی یا سرماخوردگی هم می‌تواند موجب احساس تلخی در دهان کند.

۱۱) افراد تحت درمان سرطان

افرادی که تحت درمان سرطان، شیمی‌درمانی و پرتودرمانی قرار دارند هم ممکن است هنگام خوردن یا نوشیدن در دهان خود طعم بدی را تجربه کنند.

چگونه می‌توان از تلخی دهان پیشگیری کرد؟

به روش‌های گوناگونی می‌توان از تلخی دهان پیشگیری کرد. روش‌های مثل طب سنتی، درمان‌های خانگی و یا تجویز دارو توسط پزشک. یکی از ساده‌ترین روش‌هایی که می‌توان از بروز این مشکل پیشگیری کرد عبارتند از:

داشتن یک روتین مراقبتی درست مثل مسواک زدن مرتب دندان‌ها و زبان، استفاده از نخ دندان و استفاده از دهان‌شویه‌های آنتی‌باکتریال می‌تواند بسیار مفید باشد. همین‌طور نوشیدن آب، جویدن آدامس، عدم استفاده از دخانیات و غذاهای تند، می‌تواند برای جلوگیری از این حس موثر باشد.