

# خشکی دهان در بارداری: علائم، علل و درمان

2 اردیبهشت 1402

یکی از علائم شایع [حاملگی](#) خشکی دهان است که شاید کمتر در مورد آن شنیده باشید. خشکی دهان به نام زروستومیا شناخته می شود که علت اصلی آن تغییرات هورمونی در زمان حاملگی است که تغییرات شیمیایی زیادی را برای بدن به دنبال دارد.

خشکی دهان در اوایل بارداری و معمولاً در **3 ماهه اول بارداری** اول دیده می شود و شب ها بدتر خواهد شد.

خشکی دهان در اوایل بارداری به احتمال زیاد با گرفتگی بینی همراه است و احساس سردرد و طعم فلز در دهان و خشکی دور دهان در بارداری را هم ممکن است تجربه کنید.

## علائم خشکی دهان در بارداری

در صورتی که دچار خشکی دهان در بارداری شده اید ممکن است علائم زیر را هم تجربه کنید :

– احساس سوزش دهان یا گلو

– تغییر حس چشایی

– خشکی بینی

– پوسیدگی دندان

– گلو درد

– خشکی بینی

– مشکل در حرف زدن

– گرگرفتگی

– سوزش دهان

– گرفتگی صدا

## عوارض خشکی دهان در اوایل بارداری

خشکی دهان در اوایل بارداری باعث می شود صبح که از خواب بیدار می شوید احساس بدی داشته باشید و زبان تان سفید شود.

از آنجایی که ترشح بزاق دهانتان کمتر شده و محیط دهان و دندان ها به خوبی تمیز نمی شوند . خشکی دهان که با استفراغ اوایل بارداری همراه می شود میتواند باعث خرابی دندان ها شود.



برای فرو دادن غذا و کاهش رشد باکتری های دهان به ترشح بزاق نیازمندیم و اگر دهانتان به اندازه کافی بزاق ترشح نکند احتمال بروز پلاک دندان ، التهاب لثه و خرابی دندان افزایش پیدا میکند.

## علت خشکی دهان در بارداری چیست؟

تقریباً اغلب خانم ها در دوران حاملگی به خشکی دهان مبتلا می شوند که میتواند منجر به بوی بدن دهان هم بشود. برخی از عوامل تشدید کننده خشکی دهان در حاملگی عبارتند از:

**عوارض داروها :** برخی از داروها از جمله داروهای ضد افسردگی ، متسع کننده مجرای تنفسی ، ادرار آور و غیره باعث خشکی دهان می شوند.

**کم آبی بدن :** نیاز بدن مادر باردار به نوشیدن مایعات بیشتر از هر زمان دیگری است بنابراین حتی اگر روزانه 8 لیوان آبنوشید ممکن است با خشکی دهان روبرو باشید. اگر خشکی دهان شما به دلیل کم آب شدن بدن باشد احتمال این که زایمان زودرس داشته باشید ، بالا می رود.

**حجم خون بیشتر :** حجم خون مادر باردار نسبت به قبل افزایش پیدا میکند و تقریباً 50 درصد بیشتر از قبل از بارداری خواهد شد در نتیجه فعالیت کلیه افزایش پیدا کرده و دفع ادرار در بدن بیشتر شده که منجر به کم آب شدن بدن خواهد شد.

**افزایش متابولیسم :** در بارداری نیاز بدن برای تامین انرژی بیشتر می شود بنابراین فرایند متابولیسم

شدت گرفته در نتیجه نیاز بدن به آب بیشتر می شود و شما نیاز به نوشیدن آب بیشتر برای جبران کم آبی و خشکی دهانتان دارید.

**دیابت بارداری :** گاهی اوقات دیابت بارداری می تواند علت خشکی دهان باشد . بالا رفتن سطح قند خون باعث ادرار زیاد و در نتیجه کم آبی بدن می شود. در صورتی که احساس تشنگی دارید و در دهانتان دردی سوزش دار احساس می کنید یا با خشکی دور دهان روبرو هستید بهتر است برای تست دیابت به پزشک مراجعه کنید.

**کم خونی :** در صورتی که علاوه بر خشکی دهان با خشکی گلو ، ترک خوردن گوشه لب و سوزش زبان روبرو شدید میتواند نشان دهنده کم خونی باشد که نیاز به مراجعه فوری به پزشک دارد.

**برفک :** عامل برفک دهانی قارچ کاندیدا است ، در صورتی که سیستم ایمنی شما به طور طبیعی کار نکند احتمال رشد بیش از حد این قارچ در فضای دهان ، احساس خشکی و پرز در داخل دهان وجود دارد.

**افزایش فشار خون :** در صورتی که خشکی دهان همراه با سردرد شدید باشد ممکن است به دلیل افزایش ناگهانی فشار خون ایجاد شده باشد که برای جنین خطرساز است. بهتر است در این مورد فشار خونتان را چک کنید.

## درمان خشکی دهان در بارداری



درمان خشکی دهان در بارداری با تشخیص علت زمینه ای آن امکان پذیر است. در صورتی که علت زمینه ای برای خشکی دهان در بارداری وجود نداشته باشد هیچ راهی به جز نوشیدن 2 – 3 لیتر آب به صورت روزانه ندارید. با این کار از کم آبی بدن پیشگیری کرده و مشکل خشکی دهانتان حل می شود.

یک بطری کنار دستتان بگذارید و به طور مرتب آب بنوشید.

افزایش مصرف فیبر در رژیم غذایی میتواند به کاهش عطش شما کمک کند. سعی کنید روزانه از میوه

ها و سبزیجات بیشتری مصرف کند.

هنگام خواب فقط از طریق بینی نفس بکشید تا از خشک شدن دهان پیشگیری کنید.

میتوانید از بخور صورت برای آبرسانی به دهان و بینی استفاده کنید. 20 دقیقه بخور گرم به جلوگیری از خشکی بدن کمک میکند.

نوشیدنی های الکلی و قهوه در دوران بارداری باعث دفع بیشتر آب بدن و تشدید خشکی دهان در بارداری می شود.

در صورتی که در منطقه ای خشک زندگی می کنید یا بخاری در اتاقتان روشن است از دستگاه بخور در اتاق خواب استفاده کنید.

آدامس بدون قند بجوید تا ترشح بزاق را تحریک کند.

آب نارگیل بنوشید. آب نارگیل سرشار از الکترولیت و موادمعدنی است و به تعادل یون ها در بدن و کاهش احساس خشکی دهان کمک میکند.

رژیم غذایی سالم و متعادل حاوی سبزیجات ، غلات کامل ، آجیل و گوشت بدون چربی داشته باشید و مصرف نمک را به حداقل برسانید.