

Skjólstæðingar: Munnþurrkur

Munnþurrkur stafar meðal annars af of lítilli munnvatnsframleiðslu og getur komið fram við ákveðna sjúkdóma eða sem aukaverkun við töku vissra lyfja. Munnþurrkur eykur hættuna á tannskemmdum (tannátu). Þurr munnur getur líka torvelað fólk að tala, tyggja matinn og kyngja honum. Bragðskynið getur líka breyst.

Lyf geta valdið munnþurrki. Algengustu lyfin sem valda munnþurrki eru í flokki lyfja sem kallast andkólínvirk lyf. Til andkólínvirkra lyfja teljast mörg geð- og þunglyndislyf, meltingarfæralyf, lyf við Parkinsons-sjúkdómi, tíðum þvaglátum, flogaveiki og ofnæmi. Aukaverkanir andkólínvirkra lyfja eru vel þekktar og má þar nefna munnþurrk, sjóntruflanir, hægðatregðu, þvagteppu, byltuhættu og rugl (*delerium*) og eru aldraðir viðkvæmari en aðrir fyrir þessum aukaverkunum.

Orsaki lyf munnþurrkinn getur lækurinn þinn hugsanlega skipt um lyf eða minnkað skammtinn.

Andkólínvirk lyf sem geta valdið munnþurrki eru:

- Geð- og þunglyndislyf
- Meltingarfæralyf
- Lyf við tíðum þvaglátum
- Lyf við Parkinsons-sjúkdómi
- Ofnæmislyf
- Flogaveikilyf

Lyf sem geta valdið munnþurrki eru m.a. notuð til að:

- Draga úr kvíða
- Draga úr ógleði
- Meðhöndla alvarlega geðsjúkdóma (geðrofslyf)
- Minnka magasýru (sýrubindandi lyf)
- Víkka út berkjur (berkjuvíkkandi lyf)
- Minnka nefstíflu
- Minnka bjúg (þvagræsilyf)
- Draga úr sársauka, líkt og ópíóíðar
- Hjálpa þér að sofa
- Hjálpa þér að hætta að reykja

Eldra fólk er í meiri hættu en yngra fólk á að fá munnþurrk þar sem það er oft að taka mörg lyf. Vegna þess hversu mörg lyf geta valdið munnþurrki, ættir þú að hafa samband við heilbrigðisstarfsmann til að athuga hvort einhver lyf sem þú tekur geti valdið munnþurrki.

Hvernig er hægt að meðhöndla munnþurrk?

Hægt er að kaupa ýmsar hjálparvörur í apótekum. Hér á eftir eru nefndar nokkrar tegundir en listinn er ekki tæmandi:

- Xerodent fæst án lyfseðils í apótekum.
- Sykurlausar sogtöflur, s.s. Profyllin, HAp+ sykurlausir molar og tyggigúmmí með sætuefnum sem skaða ekki tennur og örva starfsemi munnvatnskirtlanna.
- Saliva orthana munnúði (lausn sem getur að minnsta kosti að einhverju leyti komið í stað munnvatns).
- Zendium saliva tannkrem, munnsprey og gel vinna gegn munnþurrki og vernda slímhúð í munni. Munnspreyið er notað eftir þörfum yfir daginn, en gelið hefur áhrif í 6-8 tíma og er notað fyrir máltíðir eða yfir nótt. Zendium saliva tannkremið er notað eins og venjulegt tannkrem.