

Gorzki smak w ustach: 5 przyczyn i co z tym zrobić?

Napisano dnia: 2023-01-24 08:14:47

ARTYKUŁ SPONSOROWANY



Gorzki smak w ustach może mieć różne przyczyny, począwszy od prostych problemów, takich jak zła higiena jamy ustnej lub przeziębienie, w którego przypadku pomoże lek na przeziębienie, do bardziej poważnych problemów, takich jak zakażenie grzybicze lub obecność refluksu żołądkowo-przełykowego.

Oprócz tego, palenie papierosów również może powodować gorzki smak w ustach, który utrzymuje się od kilku minut do kilku godzin. Zazwyczaj tego typu zmiana w podniebieniu poprawia się po zjedzeniu innych pokarmów, wypiciu wody lub umyciu zębów.

Jeśli jednak gorzki smak utrzymuje się przez dłuższy czas lub występuje bardzo często, zaleca się konsultację z lekarzem ogólnym lub gastroenterologiem w celu ustalenia, czy istnieje choroba, która może być przyczyną tego objawu i rozpoczęcie odpowiedniego leczenia. Główne przyczyny gorzkiego smaku w ustach to:

1. Przeziębienia, zapalenia zatok i inne infekcje

Infekcje górnych dróg oddechowych, takie jak na przykład przeziębienie, katar, zapalenie zatok czy angina, mogą powodować gorzki smak w ustach ze względu na substancje produkowane przez bakterie w tego typu infekcjach.

- Co robić: w takich przypadkach ważne jest picie co najmniej 2 litrów wody dziennie, ponieważ pomaga to złagodzić gorzki smak i ułatwia powrót do zdrowia. Pomogą także [tabletki na przeziębienie](#).

2. Słaba higiena jamy ustnej

Jest to główna przyczyna gorzkiego smaku w ustach, zwłaszcza po przebudzeniu, a występuje z powodu gromadzenia się bakterii na języku, które odkładają się na zębach i dziąsłach, powodując również nieświeży oddech.

- Co robić: Aby leczyć tę przyczynę, wystarczy umyć zęby i utrzymać tę rutynę co najmniej dwa razy dziennie, raz po przebudzeniu i raz przed pójściem spać. Oprócz tego bardzo ważne jest również dobre szczotkowanie języka, ponieważ bakterie na nim przesiadujące są główną przyczyną gorzkiego smaku w ustach.

3. Stosowanie antybiotyków lub leków przeciwdepresyjnych

Istnieją pewne leki, które po spożyciu są wchłaniane przez organizm i uwalniane do śliny, co prowadzi do zmian w podniebieniu, pozostawiając usta gorzkie. Przykładem są antybiotyki, takie jak

Tetracykliny, leki na podagrę, takie jak Allopuryinol, Lit lub inne leki stosowane w leczeniu niektórych chorób serca. Dodatkowo osoby stosujące antydepresanty często mają suchość w ustach, co zmienia smak, ponieważ brodawki są bardziej zamknięte.

- Co robić: zwykle gorzki smak znika po kilku minutach od przyjęcia tego typu leku. Jeśli jednak występuje stale, można skonsultować się z lekarzem, aby ocenić możliwość zastosowania innego leku, który nie powoduje tych działań niepożądanych.

4. Refluks żołądkowo-przełykowy

Refluks występuje, gdy treść żołądka po rozpoczęciu trawienia dociera do przełyku, transportując kwas do jamy ustnej, który pozostawia gorzki, a nawet nieprzyjemny smak.

- Co robić: Unikaj spożywania bardzo tłustych pokarmów lub pokarmów ciężkostrawnych, ponieważ zwiększają one produkcję kwasu przez żołądek. Oprócz tego ważne jest również unikanie pokarmów o dużej objętości, ponieważ utrudniają one zamknięcie żołądka.

5. Stosowanie suplementów witaminowych

Niektóre suplementy witaminowe zawierające duże ilości substancji metalicznych, takich jak cynk, miedź, żelazo lub chrom, mogą powodować metaliczny smak w ustach. Ten efekt uboczny jest bardzo częsty i zwykle pojawia się, gdy suplement jest w pełni wchłaniany przez organizm.

- Co robić: W takich przypadkach należy odczekać kilka minut, aby suplement mógł zostać wchłonięty przez organizm. Jeśli gorzki smak jest bardzo intensywny lub występuje bardzo często, można skonsultować się z lekarzem, aby ocenić możliwość zmniejszenia dawki lub zmiany suplementów.

6. Zapalenie wątroby, stłuszczenie wątroby lub marskość wątroby

Gdy wątroba nie funkcjonuje prawidłowo, organizm zaczyna gromadzić duże ilości amoniaku, substancji toksycznej, która w normalnych warunkach jest przekształcana przez wątrobę w mocznik i eliminowana z moczem. Podwyższony poziom tego hormonu powoduje zmieniony smak, podobny do ryby lub cebuli.

- Co robić: problemom z wątrobą towarzyszą zwykle inne objawy, takie jak zawroty głowy czy nadmierne zmęczenie. Dlatego w przypadku podejrzenia choroby wątroby należy skonsultować się z hepatologiem w celu wykonania badań krwi, aby potwierdzić diagnozę i w razie potrzeby rozpocząć leczenie.