

סד לילה לבעיית יובש פה בשינה

יובש פה (קסרוסטומיה) נגרם עקב מגוון סיבות, בהן סינדרום סיוגרן, טיפול קרינתי לאזור ראש צוואר, שימוש בתרופות, זיהום בנגיף האיידס, מחלה כרונית של השתל כנגד מאכסן וסוכרת. בנוסף לכך, מצב של אוורור יתר עקב נשימת פה מפחית את זרימת הרוק בשינה.

יובש פה בעת שינה מלווה באי נוחות בגרון וגורם להתעוררות בשל הצורך בשתיית מים. בקרב פנסיונרים שוודיים מוערכת שכיחות התופעה בכ-13.7% אצל גברים וכ-24.1% אצל נשים. עם זאת, האתיולוגיה למצב זה לא נחשפה.

המשמעות הביולוגית של ירידה בהפרשת רוק בעת שינה אינה ידועה. לאחרונה הוצעה תיאוריה המסבירה כי קיים קשר בין תופעה לילית זו להפסקת פעילות מערכת הלעיסה השרירית. לאור תיאוריה זו, מטרת מאמר זה הייתה לבחון את היעילות של סד לילה למניעת יובש פה לילי.

שיטות

במחקר קליני מבוקר זה השתתפו 28 מטופלים שביקרו במרפאת יובש פה באוניברסיטת Tsurumi ביפן. המטופלים שנבחרו להשתתף במחקר היו כאלה שהתלוננו על יובש פה בעת שינה, אך הראו תוצאות בטווח הנורמה בבדיקת קצב הפרשת רוק במנוחה ובגירוי, לא סבלו מבעיות רפואיות ולא נטלו תרופות שיכולות לגרום ליובש פה.

המשתתפים במחקר חולקו לשתי קבוצות. קבוצה אחת טופלה באמצעות סד לילה, וקבוצה שנייה שימשה כקבוצת ביקורת. עבור המשתמשים הוכן סד לילה רך בעובי 1.5 מ"מ, מדפי אתיל ויניל אצטט, באמצעות מכונת ואקום. סד הלילה כיסה את קשת השיניים ואת החיך הקשה, ולא שימש מאגר להחזקת רוק בתוכו.

הטיפול בקבוצת הביקורת כלל שטיפות פה שלוש פעמים ביום. שטיפת הפה הכילה sodium azulene sulfonate, חומר נוגד דלקת ממקור קמומיל בו נעשה שימוש לטיפול בדלקת גרון ובמצבים דלקתיים נוספים. שימוש בחומר זה לא זוהה בעבר כמסייע ליובש פה. יעילות הטיפול הניתן לקבוצות השונות נבדקה באמצעות דיווח המטופלים על השיפור בתחושת יובש הפה הלילי.

תוצאות

המטופלים בקבוצה שטופלה בסד לילה דיווחו על שיפור משמעותי בתחושת יובש הפה, וזאת בהשוואה לקבוצת הביקורת. בקבוצה שטופלה בסד לילה עשרה מטופלים מתוך 14, המהווים 71%, דיווחו בסוף שבועיים של טיפול על שיפור בתסמיני יובש הפה, זאת לעומת מטופל אחד בלבד בקבוצת הביקורת. אף לא אחד מהמטופלים דיווח על החמרה בתסמינים בשתי קבוצות הטיפול.

מדיווח המטופלים על תסמיני יובש פה בסקלת VAS, נמצא, כי ערכי VAS ירדו משמעותית בהשוואה לבדיקה לפני הטיפול, וזאת בתחושת יובש הפה, צמא בעת שינה והרגשת שריפה של הלשון.

סיכום ומסקנות

ההסברים לתוצאות כוללים: הגברת הפרשת רוק (ניתכן בשל עידוד תנועות לעיסה); שמירה על נפח הרוק הקיים בחלל הפה; ירידה בהתאדות הרוק.

שימוש בסד לילה יכול להוות שיטה יעילה ופשוטה לטיפול ביובש פה לילי. יש צורך במחקרים נוספים על מנת לבחון את ההשפעה ארוכת הטווח של טיפול זה. בנוסף, השימוש בסד לילה יכול לסייע במחקרים שמטרתם לבחון את המנגנון הביולוגי של יובש פה לילי.