

## ЯЗЫК ДОВЕДЕТ ДО... НЕВРОЗА

*Глоссодиния – неврогенное заболевание, которое локализуется преимущественно в полости рта с изменением чувствительности в разных зонах языка, губ, задней стенки глотки. Это выражается в покалывании, жжении разной степени, ощущении давления, онемения, зуда, «ползания» мурашек, наличия волоса или другого инородного тела в полости рта, другого дискомфорта. При этом могут нарушаться выработка слюны, вкусовые восприятия...*

Среди заболеваний слизистой полости рта частота глоссодинии составляет 15-18 процентов. Чаще этой патологией страдают женщины молодого и среднего возраста. Считается, что при данной патологии нарушение чувствительных, болевых, секреторных функций в сегментах языка, глотки, слюнных желез идет из ствола мозга. Развитию болезни способствуют присоединение психологического дискомфорта, изменение гормонального фона, наличие хронических заболеваний, особенно желудочно-кишечного тракта. При гастрите, колите, холецистите, панкреатите, язвенной болезни характерная неприятная симптоматика, как правило, усиливается в момент обострения основного заболевания.

Признаки глоссодинии часто возникают у гипертоников, больных с ишемической болезнью сердца, сахарным диабетом, при нарушениях работы щитовидной железы. То есть при тех заболеваниях, для которых характерно поражение мозговых сосудов, вызывающих нарушение работы ствола мозга.

Вегето-сосудистая дистония, а также функциональные нарушения нервной системы, сопровож-

жающиеся бессонницей, снижением работоспособности, быстрой утомляемостью, также могут сопровождаться глоссодинией. А факторами риска для запуска этой патологии могут быть следующие: нерациональное протезирование зубов; длительное употребление слишком горячей, острой пищи; хронический стресс; дефицит железа; постоянное прикусывание языка... Под воздействием таких причин в сегментарный аппарат ствола головного мозга и структуры вегетативной нервной системы поступает постоянный поток патологических нервных импульсов. Вследствие этого в зонах мозга, отвечающих за регуляцию чувствительности и болевых ощущений, развиваются застойные очаги возбуждения.

При глоссодинии нарушается также тонус парасимпатической нервной системы. К глотке, гортани, корню языка подходят ветви блуждающего нерва (вагуса), которые регулируют механизм глотания, кашель, помогают нам говорить, отвечают за движения нёба, глотки, гортани, пищевода, вызывают рвоту... При страдании ветвей вагуса появляются частое першение в горле, колющие

ощущения или боли в горле, отдающие вдоль нижней челюсти в ухо, часто присоединяются кашель и ощущение застрявшей пищи в горле.

При появлении неприятных и болевых ощущений в области миндалин, гортани, корня языка, отдающих в ухо, нёбо, реже в шею и глаза, также может присоединяться патология языкоглоточного или подъязычного нервов.

Как я уже сказала, глоссодиния чаще распространяется на слизистую оболочку полости рта, язык, нёбо, слизистую челюстей, глотку. Однако бывает, что она проявляется на коже лица и головы.

Для начальной стадии глоссодинии характерна концентрация симптоматики в участке кончика языка или по всей его поверхности, реже – в зоне корня с переходом на заднюю стенку глотки. Со временем очаг поражения расширяется по типу «масляного пятна». В патологический процесс вовлекаются вся слизистая полости рта, глотка, кожа лица.

Часто парестезийные эпизоды возникают к вечеру и длятся всего несколько минут. Иногда жжение в языке продолжается всю ночь, после чего больные чувствуют себя изможденными. С прогрессированием заболевания дискомфорт становится постоянным, а вот непосредственно во время еды отсутствует. Кроме покалываний, жжения, зуда пациенты могут указывать на отекий язык. Мол, не помещается во рту. Возникает ощущение давления в горле, нарушаются глотание и артикуляция.

Длительные периоды нарастающей неприятных симптомов приводят к эмоциональному утнетению. Пациенты ощущают физическую усталость, слабость.

Снижается работоспособность, часто присоединяется бессонница, развиваются неврозы.

Диагностика базируется на жалобах, данных клинического осмотра и вспомогательных методах исследования. Пациента обследуют стоматолог-терапевт, гастроэнтеролог, невролог. Диагностика включает осмотр слизистой оболочки полости рта; оценку количества слюны и ее исследование; наличие или отсутствие глоточных и нёбных рефлексов.

Для выявления болезней органов назначают общий и биохимический анализы крови, электрокардиограмму, определяют кислотность желудочного сока.

Лечение заболевания – комплексное. Помимо основной терапии пациентам проводят профессиональную гигиену полости рта, лечат кариес, ставят качественные пломбы, проводят рациональное протезирование, исправляют прикус. И уже затем нормализуют работу нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной систем, желудочно-кишечного тракта.

При лечении глоссодинии показаны спазмолитики (**но-шпа, папаверин, дротаверин**); лекарства, снижающие артериальное давление и расширяющие просвет сосудов; при необходимости – препараты железа. Чрезвычайно важно компенсировать сахар крови. Обладая токсическим действием, он выводит из строя нерваную ткань, нарушает проходимость сосудов, а это, как по цепочке, влечет за собой другие негативные последствия. Также следует устранить воздействие токсических веществ на организм, например, алкоголя, никотина.

Употреблять пищу рекомендуется небольшими

порциями с интервалами в 2-3 часа. Это позволит устранить дискинезию желчевыводящих путей, которая часто наблюдается при глоссодинии. Кроме того, важно заботиться о хорошем состоянии кишечной флоры и не допускать дисбактериоза.

Успокоительные препараты требуются для пациентов, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, неврозами, тревожными расстройствами. Начинать лечение надо со щадящих средств. Порекомендую **валокордин** (по 20 капель 3 раза в день) – препарат благотворно влияет на работу сердца, уменьшает напряжение в сосудах, а к тому же улучшает состояние при поражении лицевого и блуждающего нервов; обладающий седативным и спазмолитическим действием **валемидин** (по 30-35 капель 3-4 раза в день); чай **нервофлукс** (по 1 чашке 3 раза в день и 4-й – вечером, за час до сна). Чай содержит успокоительный растительный сбор и корень солодки, который дополнительно уменьшает желудочно-кишечный дискомфорт.

Обязательны витамины группы В. Они благоприятно влияют на нервную ткань, устраняют воспалительный процесс. Препараты **мильгамма**, **нейромультивит**, **нейробион**, как правило, назначают сначала в инъекциях, затем – в таблетированной форме. Общий курс лечения – не менее 30 дней, а в дальнейшем, после перерыва в 3-4 недели, курсы можно возобновлять.

Для снятия воспаления, болевых ощущений используются НПВП, например, **мелоксикам**, **мовалис**, **нимесулид** (однако с осторожностью при заболеваниях пищеварительного тракта).

При выявлении серьезных психоэмоциональных проблем лечащим врачом назначаются транквилизаторы, антидепрессанты, нейролептики, которые отпускаются исключительно по рецепту.

В тяжелых случаях при наличии воспалительных, аутоиммунных процессов используются гормональные препараты (**преднизолон**, **дексаметазон**), которые также назначает лечащий врач с необходимым подбором дозы.

При глоссодинии хорошо помогают и физиотерапевтические процедуры, например, **электросон**, **озонотерапия**, **лазеротерапия**. Электросон нормализует процессы возбуждения и торможения в коре мозга; озон насыщает ткани кислородом, тем самым улучшает обменные процессы; лазеротерапия снижает парестетическую симптоматику, купирует воспалительный процесс.

Из числа общих рекомендаций полезны дыхательная гимнастика, физические упражнения, прогулки, подвижные игры, танцы, плавание... Чрезвычайно важно избегать стрессовых ситуаций, ведь не зря же существует поговорка, что «все болезни от нервов».

Вследствие лечения, оздоравливающих мероприятий постепенно нервные импульсы идут на убыль. Улучшается работа внутренних органов, устраняются участки воспаления нервных волокон.

Глоссодиния не несет непосредственной угрозы жизни и здоровью и может сопровождать пациента на протяжении многих лет. Но, поскольку дискомфорт она доставляет существенный, следует запастись терпением и приступить к борьбе.

**Ольга АНТОНОВСКАЯ,**  
врач-невролог первой категории.

## ЗОЖЕВЦЫ МОГУТ ВСЁ!

*Вспомнила недавно, сколько в былые время выписывали мы изданий. Мне – «Учительскую газету», журнал «Семья и школа», мужу – журнал «За рулем», дочерям – «Пионерскую правду», «Комсомольскую правду», журнал «Юность», моей маме – журналы «Работница», «Крестьянка», «Здоровье». А для всех – «Роман-газету». Произведения писателей-сибиряков В. Астафьева, В. Распутина и других мы читали задолго до того, как их романы выходили отдельными книгами.*

Настали лихие 90-е. Зарплаты не было, ее задерживали, и люди начали отказываться от периодики. Мы оставили «Учительскую газету», «Комсомольскую правду», журнал «За рулем». Потом и он стал дорогой, пришлось тоже отказаться.

Однажды я пошла на почту оформить подписку, и работница Татьяна Дырова предложила мне «ЗОЖ». Тогда я о вестнике понятия не имела. До сих пор благодарю эту женщину, что познакомила меня с таким прекрасным изданием, с которым не расstaюсь с конца 90-х годов. Без него уже не могу.

Благодаря вестнику я через 60 лет нашла беженцев, живших у нас в годы войны. Куда только не обращалась, в какие инстанции не писала – или не отвечали совсем, или, в крайнем случае, сообщали, что место проживания человека неизвестно.

Тогда я решила написать в вестник, не веря, что наших с мамой квартирантов найдут читатели. И случилось чудо: семья Храмцовых из Могилева нашла их в городе Орше. Сообщили мне адрес. Никто не сумел, а зожевцам удалось!

Удивляет, что некоторые читатели против того, чтобы «ЗОЖ» печатал рассказы, жизненные истории, стихи... Но ведь это обеднит издание! Наша жизнь – не только болезни и рецепты. Если специалисты в своих публикациях рассказывают, как лечить тело, то письма зожевцев врачуют душу, укрепляют веру в добро, радуют.

Прав был А.М. Коршунов, считавший, что письма должны быть не только о недугах, но и настраивать на позитив, укреплять веру в лучшее. Вестник – это не сборник рецептов, а издание, где можно отыскать ответы на разные вопросы и найти друзей.

Получаю много писем от читателей, спасибо всем. Но ответить, к сожалению, не могу – очень быстро теряю зрение, так что не обижайтесь. А письма в вестник под мою диктовку пишет дочь.

**Адрес: Беляковой Надежде Борисовне, 431860 Мордовия, г. Ардатов, ул. Дючкова, д. 146.**