

Ką byloja apie mūsų sveikatą liežuvio spalva?

Mokslininkai nustatė, kad netinkama burnos higiena, nesveika mityba sukelia burnos ertmės susirgimus, kuriuos dažnai lydi halitozė (blogas burnos kvapas) ir kurie didina širdies, inkstų bei virškinimo sistemos ligų riziką.

Lietuvoje atliktas burnos priežiūros įpročių tyrimas parodė, kad apie 40 proc. gyventojų nėra išsiugdę tinkamų burnos higienos įpročių. Patyręs gydytojas, pažiūrėjęs į burną bei liežuvį, nesunkiai gali pasakyti, kaip išorinė aplinka, įvairios dietos ar gyvenimo būdas veikia jūsų kūną ir sveikatą.

Liežuvis yra unikali ir svarbi mūsų kūno dalis – virškinimo sistemai priklausantis organas, kuris reikalingas kramtyti maistą bei maišyti jį su seilėmis. Taip pat dėl jo mes galime kalbėti, bendrauti, valgyti, dainuoti, jausti įvairius skonius. Skonis jaučiamas dėl liežuvyje esančių įvairių skonio receptorių. Priekinėje jo dalyje yra išsidėstę receptoriai, jaučiantys saldumą, šonuose – rūgštumą, arčiau liežuvio šaknies, prie gomurio – kartumą, pakraščiuose – sūrumą. Liežuvis nejaučia skonio (*ageuzija*), kai sušąla arba nusiplikinus apie + 50 °C temperatūros skysčiais.

Kaip turi atrodyti sveikas liežuvis?

Pirmiausia reikia atkreipti dėmesį į liežuvio:

- **dydį;**
- **formą;**
- **storį;**
- **drėgmę;**
- **spalvą.**

Sveikas liežuvis visada būna lygus, drėgnas, tolygiai rožinės spalvos, be jokių apnašų, dėmių, vagelių, pūslelių ar žaizdelių, neskausmingas. Tai rodo, kad ne tik jūsų skrandis ir virškinimo sistema yra sveika bei gerai virškina maistą, bet ir visas organizmas funkcionuoja puikiai. Liežuvio būklė yra jūsų bendros sveikatos būklės rodiklis.

Kodėl liežuvis yra laikomas kūno žemėlapiu bei organizmo veidrodžiu?

Ar kada nors pagalvojote, kad prieš veidrodį iškišę ir apžiūrėję savo liežuvį, ir patys galite pamatyti įvairioms ligoms būdingą specifinį žemėlapi.

Jau daug šimtmečių tradicinės kinų ir indų medicinos gydytojai liežuvį laiko **kūno žemėlapiu**, atspindinčiu žmogaus sveikatos būklę.

Šis lengvai prieinamas diagnostikos būdas leidžia gydytojams operatyviai panaudoti jį diagnozuojant įvairias ligas (diabetą, vitaminų trūkumą, skarlatiną ir kt.

Apnašos ir liežuvio spalva – tai du svarbiausi indikatoriai, kurie medikams padeda diagnozuoti įvairius organizme vykstančius pokyčius. Ploname apnašų, kurios dengia liežuvį, sluoksnyje randama milijonai bakterijų, keliančių riziką susirgti įvairiomis infekcinėmis ligomis.

Kokios būna liežuvio apnašos?

Ant liežuvio gali būti randama įvairių apnašų:

1. **Plonas baltų apnašų sluoksnis** rodo virškinimo trakto sistemos sutrikimus.
2. **Storas baltų apnašų sluoksnis** būna sergant pienlige (rodo *Candida* grybelį, kuris atsiranda vartojant daug antibiotikų, steroidų, po chemoterapijos, nusilpus imuninei sistemai).
3. **Geltonos apnašos** būdingos sergant kepenų ir tulžies pūslės ligomis, rodo blogą bei lėtą virškinimą, vidurių užkietėjimą.
4. **Netolygiai pasiskirsčiusi spalva** – jei liežuvis padengtas įvairiomis giliomis sutrūkinėjusiomis vagelėmis ar **juodomis apnašomis**, tai byloja apie padidėjusį cukraus kiekį kraujyje, cukrinį diabetą. Tai pat šis požymis matomas vartojant tam tikrus antibiotikus, po chemoterapijos.
5. **Juodas ir tarsi plaukuotas** liežuvis būna geriant daug kavos ir juodosios arbatos, rūkant bei nesirūpinant burnos higiena.
6. „**Geografinis**“ liežuvis – **baltų ir raudonų spalvų mišinys** – gana paplitęs vaizdas (dėl liežuvio spenelių defektų atsiranda nelygus liežuvio reljefas), rodantis padidėjusį jautrumą prieskoniams, dantų pastai ar maistui (būseną nėra pavojinga). Mokslininkai nustatė, kad tokį liežuvį turi nuo 1 iki 14 proc. JAV gyventojų. Kartais tai gali būti celiakijos požymis. Šiai ligai būdingas kviečių baltymo gliuteno arba į jį panašių miežių ir rugių baltymų autoimuninis žarnų, odos, kepenų, sąnarių, gimdos, širdies, smegenų ir kitų organų gleivinės pažeidimas bei sutrikęs maisto medžiagų įsisavinimas dėl genetinių priežasčių

Kokia liežuvio spalva verčia sunerimti?

1. Jei liežuvis yra **baltos ar blyškios spalvos** ir sausas, greičiausiai netekote daug skysčių arba seilių liaukos negamina pakankamai seilių. Gali būti papildomų simptomų: šaltos rankos ir kojos, pilvo pūtimas, nuovargis, galvos svaigimas, nemiga, atminties sutrikimai, suskilusios lūpos.
2. **Raudonas braškių spalvos** liežuvis dažniausiai rodo infekciją, pakilusią temperatūrą ar mažakraujystę. Tamsiai raudona spalva reiškia, kad trūksta vitaminų. Tai įrodė JAV Klivlendo klinikose atlikti moksliniai tyrimai. Buvo nustatyta, kad šis simptomas yra būdingas trūkstant vitamino B12, folinės rūgšties bei geležies. Jei yra **raudoni tik liežuvio šonai**, tai reiškia, kad vartojama daug alkoholio bei riebių maisto produktų.
3. **Violetinė** liežuvio spalva būna tuomet, kai trūksta vitamino B2, esant komplikuotiems menstruacijų ciklui arba kenčiant ilgalaikius skausmus.
4. **Geltonas** liežuvis signalizuoja apie kepenų bei tulžies pūslės ligas. Geltona priekinė liežuvio dalis yra specifinis hepatito požymis.
5. **Žalsvos** spalvos liežuvis būna tada, kai sunkiai apsinuodijama (taip pat ir alkoholiu).
6. **Melsvos spalvos liežuvis** būna tuomet, kai organizmo audiniuose trūksta deguonies, sergant širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo takų ligomis.
7. Sergant skarlatina liežuvio speneliai būna paryškėję, **avietiniai**, o pats liežuvis **su balkšva apnaša**.

Opos ar pūslės (*herpes*) ant liežuvio bei skausmas signalizuoja apie tai, kad galbūt traumavote savo liežuvį neteisingo sukandimo metu, apsideginote karštu gėrimu ar peršalote. Jei per dvi savaites šie simptomai nepraeina, reiktų susirūpinti – tai gali būti kokios nors rimtos ligos, pavyzdžiui, vėžio, požymis.

Jei suaugusio žmogaus liežuvis yra **su banguotais įdubimais** (jie yra būdingi tik mažiems vaikams, nes liežuvis auga greičiau už burną), tai gali būti hipotirozės (skydliaukės funkcijos sulėtėjimas)

simptomas. O esant **liežuvio patinimui bei įtrūkimams** galima įtarti alerginę reakciją arba Melkersono-Rozentalio sindromą, kuris būna esant veido nervo uždegimui.

Ką daryti, norint išvengti įvairių liežuvio pokyčių?

Vienadieniai liežuvio spalvos pasikeitimai jau pradeda signalizuoti apie žmogaus organizme vykstančius pokyčius. **Liežuvį vertėtų stebėti dėl apnašų, spalvos, žaizdelių, pūslelių, skausmo, tremoro (virpėjimo), patinimo, kraujavimo** ar kitų požymių. Jei jie neišnyksta per keletą dienų, visais atvejais būtina kreiptis į savo šeimos gydytoją, nes pokyčiai gali būti tam tikrų ligų specifiniu simptomu (pavyzdžiui, mažakraujystės, geltos, alergijos) ir gali turėti įtakos širdies, inkstų, virškinimo sistemos, vėžio ir kt. ligų išsivystymui.

Paprastos ir kiekvienam prieinamos prevencinės priemonės:

1. **Tinkama burnos higiena** ne tik padės pašalinti maisto likučius, dantų ir liežuvio apnašas, sumažinti angliavandenių buvimo burnoje laiką, sustiprinti burnos audinius ir dantenas, apsaugoti dantis nuo karieso, pašalinti halitozę, pagerinti skonio pojūčius, bet ir apsaugos nuo daugelio įvairių ligų bei komplikacijų. Du kartus per dieną tinkamomis dantų pastomis kruopščiai valykite dantis bei liežuvį.
2. Skalaukite burną silpnu druskos, obuolių acto bei sodos tirpalu. Tinka ramunėlių, medetkų arbatos bei ažuolo žievės nuoviras. Tai padės sustiprinti dantenas bei atsikratyti liežuvio apnašose esančių milijonų bakterijų, keliančių riziką susirgti įvairiomis infekcinėmis ligomis.
3. Taip pat rekomenduojamas raudonėlio eterinis aliejus (*Origanum vulgare* arba *Thymus capitatus*). Jis yra gerai žinomas kaip natūralus antibiotikas, kurį kovodamas su virusais, bakterijomis, grybeliais, taip pat skausmu ir uždegimais naudojo medicinos tėvas Hipokratas. Unikalias raudonėlio aliejaus savybes lemia pagrindinė veiklioji medžiaga **karvakrolis** (jo koncentracija eteriniame aliejuje turėtų būti ne mažesnė nei 70 proc.). Be to, jame yra ir kitų **fenolių**, kurie veikia kaip antiseptikai ir antioksidantai, **terpenų** (pineno ir terpineno, kurie turi antiseptinių, anestetinių savybių, kovoja su virusais, uždegimais), ilgos grandinės **alkoholių** (linalolio ir bonreolio, kurie pasižymi antivirusinėmis bei antiseptinėmis savybėmis), **esterių** (linalilio ir geranilio acetatų, saugančių nuo grybelių). Vartokite jį pagal gydytojo ar vaistininko rekomendacijas bei visada perskaitykite informacinį lapelį.
4. Česnakas, cinamonas, arbatmedžio, alyvuogių aliejus padeda sumažinti burnos sveikatos rizikos veiksnius bei stiprina organizmą.
5. **Svarbiausia**, stiprinkite imunitetą, grūdinkitės (oro vonios, kontrastinis dušas, pirtis, baseinas).
6. **Laikykitės sveikos gyvensenos principų:**
 - a) pasirinkite sveikatai palankesnius maisto produktus:
 - vartokite pakankamai vandens, kitų skysčių, vaisių, daržovių bei maisto produktų, turinčių vitamino C, folio rūgšties, B 12 grupės ir kitų vitaminų, geležies, kalcio bei fosforo;
 - valgykite daugiau jogurtų, gerkite kefyrą – tai padės organizme palaikyti normalią mikroflorą;
 - mažinkite cukraus kiekį racione iki 25 g per dieną (6 arbatiniai šaukšteliai);
 - b) nuolat ugdykite ištvermę, jėgą ir lankstumą pagal mokslininkų ir kūno kultūros specialistų rekomenduojamą fizinio aktyvumo piramidę. Daugiausiai laiko skirkite:
 - vaikščiojimui;
 - važiavimui dviračiu;
 - namų ruošos darbams.

Per dieną nueikite ne mažiau kaip 10 tūkst. žingsnių (fiksukite žingsniamačiu).

- c) venkite streso, įtampos, pervargimo; tolygiai derinkite protinį darbą su fiziniu; formuokite kritinį mąstymą bei pozityvų požiūrį į gyvenimą ir problemas;
- d) atsisakykite visų nesveikų gyvensenos įpročių (psichotropinių ir narkotinių medžiagų, kvaišalų, alkoholio, farmacijos preparatų vartojimo be gydytojo žinios, rūkymo).

Tinkamai pasirinktos kompleksinės prevencinės priemonės, sveikas gyvenimo būdas, sisteminga burnos higiena bei laiku pastebėti įvairūs liežuvio pokyčiai ne tik leis išvengti daugelio laikinų nepageidaujamų sveikatos sutrikimų, bet ir gali padėti apsaugoti nuo rimtų bei pavojingų gyvybei ligų ar komplikacijų (burnos ir kepenų vėžio, mažakraujystės, širdies ir kraujagyslių, virškinimo sistemos ligų ir kt.).

Parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Sveikatos mokyklos visuomenės sveikatos specialistė Liucija Urbonienė