

## آفت دهان

### مرور کلی



زخمهای آفتی، کوچک دردناک و آزار دهنده می باشند. این زخمهای سطحی باعث می شود که غذا خوردن وحتى صحبت کردن فرد با ناراحتی و مشکل مواجه شود. این زخمها ممکن است در روی زبان، کام نرم روی قاعده لثه ها و فضای داخل دهان ایجاد شود.

آفت از دو جهت با تب خال متفاوت است یکی اینکه آفت بیشتر بافت نرم داخل دهان را گرفتار می کند جائیکه بندرت توسط زخمهای تب خال در گیر می شود و آنکه دیگر آفت مسری نیست ولی تب خال بسیار مسری می باشد.

آفت در هر سنی ممکن است فرد را مبتلا کند ولی معمولاً در سنین ۴۰-۱۰ سال برای اولین بار فرد را گرفتار می کند. این بیماری اغلب نیاز به درمان ندارد. درد آن پس از چند روز فروکش کرده و خود زخم نیز در طی ۳-۱ هفته کاملاً بهبود می یابد. بندرت ممکن است آفت بیماری شدیدی را ایجاد کند که در این نوع زخمها بزرگتر از یک سانتی متر و یا زخمهایی که بیش از ۲ هفته دوام می آورند را شاهد هستیم.

### علائم و نشانه ها

علائم آفت شامل :

- زخم یا زخمهایی دردناک در داخل دهان
- احساس سوزش و یا سوزن سوزن شدن قبل از ظهور زخم
- یک زخم گرد با مرکزی سفید رنگ که توسط یک هاله قرمز احاطه شده است
- گاهی ممکن است علائمی مثل تب ، بی حالی و تورم غدد لنفاوی همراه آفت وجود داشته باشد، گرچه این علائم ممکن است ارتباطی با آفت نداشته باشد.

### علت بیماری

علت بیشتر موارد آفت یک راز باقی مانده است. محققان معتقدند که استرس و یا آسیب بافتی می تواند باعث ایجاد آفت شود. حتی آسیبهای خفیف مثل گاز گرفته شدن فضای داخل دهان بطور اتفاقی نیز می تواند باعث ایجاد آفت شود. سایر علل احتمالی آفت شامل موارد زیر است :

- اختلال در عملکرد سیستم ایمنی
- مشکلات و کمبودهای تغذیه ای مثل کمبود ویتامین B<sub>۱۲</sub>، روی، فولیک اسید و یا آهن

- بیماریهای لوله گوارش

- حساسیت غذایی

- دوران قاعدگی

نکته دیگر اینکه ، گر چه هر کسی ممکن است به این بیماری مبتلا گردد ولی این بیماری در بعضی خانواده ها شیوع بیشتری دارد که نشان می دهد ممکن است استعداد به آن از طریق ارث نیز منتقل شود.

### چه موقع باید بدنبال مراقبت‌های پزشکی رفت؟

در صورتیکه یکی از موارد زیر گریبانگیر شما شد، حتماً به پزشک مراجعه کنید :

- زخمهایی که بطور غیر معمول بزرگ می باشند .

- زخمهایی که بیش از ۳ هفته وجود دارد و بهبود نیافته اند.

- دردی که با اقدامات اولیه فروکش نکرده است.

- در صورتیکه این بیماری نوشیدن شما را مختل کرده است و نمی توانید به مقدار کافی مایعات میل کنید .

- تب بالا همراه با آفت



همچنین اگر شما دندانی دارید که سطح بسیار تیزی دارد و یا وسائل داخل دهانی مثل دندان مصنوعی که بنظر می رسد که آنها باعث تحریک داخل دهان شما و ایجاد آفت می شوند باید به دندانپزشک مراجعه کنید.

### درمان

در حالت عادی این بیماری بدون درمان بهبود می یابد ولی خصوصاً برای زخمهای بزرگ دردناک و مزمن پزشکان دارو می دهند. برای کاهش درد و التهاب ناشی از آفت نیز پزشکان از دهان شویه های حاوی کورتیواستروئید و یا مواد بی حس کننده استفاده می کنند.

### پیشگیری

می توان با پی بردن به عواملی که محرک ایجاد آفت می باشد و دوری جستن از آنها تعداد دفعات ابتلا به آفت را کاهش داد.

۱- متوجه باشید که چه می خورید: از غذاهائی که بنظر می رسد که دهان شما را تحریک می کنند پرهیز کنید. اینها می تواند شامل غذاهای اسیدی، آجیل ها و یا بعضی از ادویه ها باشد.

۲- در هنگام غذا خوردن با کسی صحبت نکنید : گفته شد حتی آسیبهای جزئی داخل دهان که بطور مثال از گاز گرفته شدن اتفاقی جدار دهان فرد ایجاد می شوند، می توانند باعث ایجاد زخمهای آفتی شوند.

۳- رعایت بهداشت دهان: مسواک زدن پس از هر وعده غذا و استفاده از نخ دندان روزی یکبار می تواند دهان شما را پاکیزه نگه داشته و از غذاهائی که ممکن است باعث تحریک و ایجاد آفت شوند جلوگیری کند.

### اقدامات ساده برای مراقبت فرد مبتلا به آفت

پس از اینکه فرد به آفت دچار شد برای تخفیف درد و ناراحتی ناشی از آن اقدامات زیر مفید است:  
- اجتناب از مصرف غذاهای اسیدی، قندی، پر ادویه و هر غذائی که باعث تشدید درد و تحریک زیاد دهان می شود.

- استفاده از تکه های کوچک یخ بر روی نقاطی که دچار آفت است. این کار باعث تخفیف درد می شود.

- مسواک زدن بطور مرتب و تمیز نگه داشتن دهان

- مرتباً دهان خود را بشوئید. این کار را می توان با آب نمک و یا استفاده از دهانشویه های معمولی انجام داد. اگر از شربت دیفن هیدارمین و یا محلول آب اکسیژنه استفاده می کنید حتماً آنها را رقیق کنید تا تحریک کننده نباشند.

- با استفاده از محلول شیر منیزیوم ( هیدروکسید منیزیوم که هم بعنوان داروی ضد اسید و هم ضد یبوست مصرف می شود. ) و چکاندن چند قطره روی زخم آفت هم درد آن کاهش می یابد هم بهبود آن تسریع می یابد.

- استفاده از ضد دردهائی مثل آسپرین، استامینوفن و یا ایبوپروفن نیز برای کاهش درد مفید است ولی از آسپرین برای کودکان نباید استفاده کرد.