HIV iyo caafimaadka afkaaga

Xaashidan xaqiiqadu waxay sharraxaysaa isbeddellada ku dhici kara afka dadka qaba HIV iyo tallaabooyinka ay qaadi karaan si loo joogteeyo caafimaadka afka.

Waa maxay sababta af caafimaad qaba ay muhiim u tahay?

Isbeddel afka yimaada ayaa ah wax badi lagu arko dadka la nool HIV. Waxay ku kici karaan habdhiska difaaca oo daciifay iyo sida waxyeelooyinka daawooyinka ay leeyihiin. Isbeddelladani waxay sababi karaan raaxo-darro waxayna horseedi karaan dhibaato dhanka cunista iyo hurdada ah. Dhadhanka ayay sidoo kale saameyn ku yeelan kartaa. Tani waxay horseedi kartaa isbeddel ku yimaada doorashada cuntada iyo qaabka wax loo cunayo, ama hoos u dhac ku yimaada rabitaanka cuntada. Tani waxay sidoo kale saameyn kartaa caafimaadka guud iyo badqabka, awoodda jirku u leeyahay inuu la qabsado fayraska, iyo dabcan caafimaadka afka. Suuska illiga ama ilkaha oo bolola iyo cudurka cirridka ayaa laga yaabaa inay beddelaan muuqaalka qofka waxayna saameyn ku yeelan karaan isku-kalsoonaanta.

Isbeddellada badanaa ku yimaada afka

<u>Af engag</u>: Xerostomia (af engag) waxaa sabab u ah qanjidhada candhuufta oo shaqeyn waayo taasoo keenta hoos u dhac ku yimaada qiyaasta candhuufta la soo saaro iyo/ama isbedel ku yimaada tayada. Afka qalalan wuxuu noqon karaa mid xoogaa yar qaleel ah ama daran oo si tartiib tartiib ah ayuu uga sii dari karaa.

Qofka la nool HIV, afka engegan waxaa sababi kara qanjidhada candhuufta oo barara, waxyeellooyin ka yimaada daawooyinka, joogitaanka caabuqyada kale ama isticmaalka dawooyinka madadaalada.

Calaamadaha af qallaylka waxaa ka mid ah cune xanuun, wax liqidda oo ku adkaata, oon xad dhaaf ah, ur xun iyo gubasho ama dareen jiririco camal oo carrabka ama afka ah.

Candhuuftu waa difaaca dabiiciga ah ee jidhku kaga hortagayo suuska ilkaha. Waxay u shaqeysaa sidii kayd macdanta sida fluoride, calcium iyo phosphate, kuwaas oo gacan ka geysta xoojinta dhaldhalaalka iliga kana ilaaliya iligga inuu suus yeesho.

Candhuuftu waxay sidoo kale nadiifisaa qashinka cuntada ee ku wareegsan ilkaha, waxay tirtirtaa asiidhyada waxyeellada leh ee ay soo saaraan huurada, cuntooyinka iyo cabitaannada, waxay ilaalisaa unugyada jilicsan ee afka waxayna ka hortagtaa caabuqyada fungal ka ah.

Haddi aad leedahay af engag takhtarka ama dhakhtarka ilkaha ayaa laga yaabaa inay ku caawiyaan iyagoo aqoonsanaya oo daawaynaya sababta. Waxa laga yaabaa in waxa kaliya oo loo baahan yahay ay noqoto yaraynta cabbitaannada kafeega leh iyo kordhinta qaadashada biyahaaga.

Si loo yareeyo dhibaatada ka dhalan karta afka engegan:

- kabo marar badan biyo caadi ah
- ruug xanjo aan sonkor lahayn si aad u kordhiso socodka candhuufta
- isticmaal candhuufta bedelkooda oo afka ingiriiska lagu dhaho ‘saliva substitutes’ (waxaa laga heli karaa farmashiyada badankood)

- isticmaal dhalo yar oo biyaha buufisa (atomiser) si aad biyaha afka ugu buufiso wakhtiyo isdaba joog ah.

Dusha sare ee iliga oo qalalsha ayaa waliba leh khatar sii kordheysa oo ah waxyeelo aashitada (cuntooyinka, cabitaanada iyo daroogooyinka). Si looga hortago suuska iyo/ama nabaad-guurka, dhakhtarka ilkuhu waxa kale oo laga yaabaa inuu kugula taliyo isticmaalka luqluqashada afka fluoride, jel ama daawada cadayga ee leh heer sare oo fluoride ah.

Gowso-isku-riixa iyo ruugista: Gowso-isku-riixida iyo ruugista qofku uu caadaysto ayaa dhici kara inta lagu jiro hurdada ama ficil miyir la'aan ah saacadaha uu qofku soo jeedo. Qaar ka mid ah dawooyinka HIV-ga waxay saameyn karaan hurdada, dareenka qofka ama heerarka welwelka sidaas darteed waxay kordhiyaan suurtogalnimada gowso-isku-riixida iyo ruugista.

Gowso-isku-riixida iyo ruugista waxay keeni kartaa in ilkaha aad u duugoobaan, daanka iyo kalagoysyada oo ku xanuuna. Kuwa la nool HIV, dhibaatada ay leedahay ilkaha oo duugooba waxaa laga yaabaa inay uga sii daraan afka engegan. Af qallalan wuxuu waliba kasii dhigayaa ilkaha kuwo aad ugu nugul inay duugoobaan.

Kala tasho dhakhtarka ilkaha wixii talo iyo daaweyn ah.

Sbedel ku yimaada dhadhanka: Isbeddellada dhadhanka waxay ku imaan karaan saameyn dhinaca daawaynta HIV-ga ah iyo/ama waxay ka imaan karaan cabeebka afka (candidiasis).

Ku luqluqashada afka biyo ama biyo-raaciye dhexdhexaad ah (neutralising mouth rinse) ka hor inta aan wax la cunin waxay kaa caawin kartaa dhadhanka. Kala tasho dhakhtar ama dhakhtarka ilkaha wixii talo ah ee ku saabsan biyo raaciye dhexdhexaad ah oo afka ah ama wixii kale ee ku habboon.

Infekshanada badi la arko

Cabeebka afka (candidiasis) waa caabuq fangas ah oo ku dhaca afka iyo/ama cunaha. Nidaamka difaaca jirka oo daciifa, sida qofka la nool HIV, wuxuu fursad siinayaa in fangaska keena caabuqa oo koro.

Cabeebka afka wuxuu badanaa ku dhacaa, laakiin kuma eka, meelaha carrabka, saqafka afka iyo gudaha dhabannada. Wuxuu u egyahay sida balastar cad yar ama weyn. Waxyaabahaas waxaa lagu tirtiri karaa maro, taasoo soo bandhigaysa cad 'ceeriin' ah oo casaan hoos ka ah. Afku wuxuu inta badan dareemaa sidii wax dhogor leh, xanuun iyo cuncuna leh.

Marka cabeebka aan la maarayn, waxay keeni kartaa isbeddel weyn oo dhanka dhadhanka ah, luminta rabitaanka cuntada iyo dhimista miisaanka oo taas daba joogta iyo hoos u dhaca guud ee caafimaadka.

Daawooyinka ka hortagga fungal ka ayaa la heli karaa si loogu isticmaalo afka. Daawooyinka lagu luqluqdo ee ka hortaga cudurada afka ama jel ay kujiraan chlorhexidine ayaa ku caawin kara. Marka laga soo tago talada dhakhtarka ama dhakhtarka ilkaha waxa sidoo kale laga yaabaa inaad rabto inaad raadsato talada nafaqeeyaha ama khabiirka cuntada ee ku saabsan hababka nafaqeynta si ay gacan uga geysato maaraynta xanuunka afka.

Angular chelitis waxaa sababi kara fungal iyo/ama caabuqa bakteeriyada, nafaqo-xumada ama difaaca jirka oo yaraada. Waa marka afka geesihiisa ay dilaacaan, qolof cas ay fuusho kaas oo inta badan dhiig baxa marka afka la furo.

Si aad uga hortagto caabuqa, ku qoy bishimaha waxyaalaha bishimaha lagu qooyo ee loo yaqaan lip palm, ku dadaal nadaafadda afka oo biyo badan cab. Kala tasho dhakhtar ama dhakhtarka ilkaha wixii talo iyo daaweyn ah.

Leukoplakia timaha afka (Oral hairy leukoplakia) waxaa la rumeysan yahay in uu keeno fayraska Epstein Barr oo inta badan yimaada xilliyada hore ee HIV ga. Ma aha khatar, laakiin waxay noqon kartaa calaamad muujinaysa kororka culayska fayraska HIV. Wuxuu u egyahay sida balastar laalaab cad oo badanaa waxaa lagu arkaa carrabka ama meelaha kale ee afka.

La tasho dhakhtar ama dhakhtarka ilkaha si aad u hesho baadhitaan sax ah, talo iyo daaweyn.

Cudurka cirridka (gingivitis and periodontitis) waxaa ugu horrayn sababa huurada bakteeriyada. Filimkan aan midabka lahayn ee dhegdheg leh waxa ku jira malaayiin bakteeriya ah, waxaanu si joogto ah ugu samaysma ilkaha.

Cudurka cirridka (Gingivitis) waa barar ciridka, kaas oo noqda casaan isla markaasna barara, si fududna u dhiig baxa, gaar ahaan marka la cadayanayo ama ilkaha dhexdooda dun ama burush lagu nadiifinayo. Gingivitis cudurka loo yaqaan ee ciridka waa dhif inuu xanuun yeesho dhibaatadiisana dib ayaa loo celin karaa hadii la hagaajiyo nadaafadda afka. Si kastaba ha noqotee, haddii cudurka cirridka aan la maarayn, waxay u horseedi kartaa xaalad aad u daran oo ah periodontitis.

Periodontitis waa cudur cirrid oo aad u daran oo aan dhibaatada uu keeno dib loo celin karin. Periodontitis wuxuu keenaa barar qoto dheer oo cirridka ah kaas oo saameeya lafta celinaysa ilkaha. Periodontitis inta badan si tartiib ah ayuu u socdaa inta badana xanuun ma laha. Haddii aan la daweyn, periodontitis waxay burburin kartaa lifaaqa ku haya iligga lafta, taasoo keenaysa meel bannaan ama 'jeeb' halkaasoo bakteeriya badan ay ku ururi karto ayna sababto in lafta ay meesha ka baxdo waligeed. Ilkuhu way dabci karaan waxaana laga yaabaa in ugu dambeyntii ay dhacaan.

Ka saar huurada adigoo cadaynaya ilkaha iyo xariiqda cirridka laba jeer maalintii isticmaalayana caday jilicsan, iyo adigoo si joogto ah ilkaha dhexdooda ugu nadiifinaya dun ama burush. Si joogto ah u booqo dhakhtarka ilkaha. Dhakhtarkaaga ilkaha ayaa kaa caawin doona inaad samaysato nidaam ilkaha lagu nadiifiyo oo wax ku ool ah oo ka saara wixii calculus ah (miisaanka ama daamurka) hareeraha ilkaha iyo sagxadaha xididka.

Sigaar-cabbiddu waxay si dhab ah usii xumeynaysaa xaalada cudurka loo yaqaan 'periodontitis' waxayna saamaysaa caafimaadka afka guud ahaan. Waxyeellooyinka kale waxaa ka mid ah, sigaarku wuxuu yareeyaa qulqulka dhiigga ee cirridka oo markaa waxaa laga yaabaa inuu daboolo dhibaato hoose oo halis ah.

Marxaladaha kale

Boogaha afka waxay noqon karaan kuwo aad u xanuun badan waxayna saameeyaan awoodda wax-cunidda. Waxay u egyihiin sida dhaawacyo casaan ah oo lagu garto barar, oo badanaana leh dub jaale ah. Boogaha ayaa ka soo bixi kara sagxada afka, unugyada cirridka ee ku dheggan ilkaha, carrabka iyo gudaha dhabannada.

Boogaha afka waxa lala xidhiidhin karaa hab-dhiska difaaca oo daciifa, waxyeelooyinka daawaynta ama dhaawaca aagga. Boogaha afka waxay noqon karaan calaamado fayrasyo kale sidaas darteed waa in loo sheego dhakhtarkaaga ama dhakhtarkaaga ilkaha isla marka ay soo baxaan.

Biyo cusbo leh oo lagu luqluqdo afka (qaado nuskeed oo cusbo ah ku shub koob ay kujiraan biyo qandac ah) ayaa laga yaabaa inay kaa caawiso bogsashada oo ay ka nadiifiso boogaha afka. Alaabooyinka farmashiyaha laga soo iibsado ayadoon dhakhtar uusan kuu qorin ayaa laga yaabaa

inay bixiyaan gargaar ku meel gaar ah. Haddii ay noqdaan wax aan tagayn oo aad u daran, daawo uu dhakhtarka qoray ayaa laga yaabaa in loo baahdo.

Kaposi's sarcoma (KS) waa korriin aan caadi ahayn (buro) taasoo imaada marxaladaha dambe ee caabuqa HIV. KS inta badan waxay u muuqataa dhibco fidsan ama kor usoo taagan oo guduudan oo maqaarka kasoo baxa waxayna sidoo kale kasoo bixi karaan afka.

Waa muhiim inaad talo ka raadsato dhakhtarkaaga ama dhakhtarkaaga ilkaha isla marka aad aragto barar aan caadi ahayn, korriin ama midab jilicsan oo afka kasoo baxa.

Daawaynta loo isticmaalo in lagu kordhiyo habka difaaca ee dadka la nool HIV, guud ahaan waxay caawiyaan xallinta dhaawacyada KS.

Sideen ugu dadaali karaa caafimaadka afka?

- Caday ilkaha iyo cirridka laba jeer maalintii adigoo isticmaalaya caday jilicsan iyo daawada cadayga ee fluoride.
- Si joogta ah u nadiifi ilkaha dhexdooda si aad huurada ilkaha dhexdooda uga soo saarto.
- Cab biyo badan oo biyaha tubada ah.
- Ruug xanjo aan sonkor lahayn si aad u kordhiso candhuufta.
- Cun cunto dheellitiran oo caafimaad leh. Raac tilmaamaha cuntada ee Australia oo xaddid cuntooyinka iyo cabitaannada sonkorta leh. Dooro cunto fudud oo caafimaad leh sida furuutka, jiiska iyo khudaarta.
- Sigaar ha cabbin
- Si joogto ah u booqo dhakhtarkaaga ilkaha si laguula socdo, daryeelka ka hortagga iyo talada alaabta daryeelka guriga.

Sideen uga faa'iidaysan karaa xidhiidhka aan la leeyahay dhakhtarkayga?

Way fiicantahay in nidaamka daryeelka caafimaadka afka uu kuu qorsheeyo dhakhtarkaaga ilkaha asagoo adiga iyo dhakhtarkaaga guud la kaashanaya.

Miyaan u baahanahay inaan sheego xaaladayda HIV?

Ma jirto wax sharci ah oo looga baahan yahay dadka la nool HIV inay u sheegaan xaaladdooda caafimaad xirfadle caafimaad. Si kastaba ha ahaatee, infekshanka HIV wuxuu inta badan soo bandhigaa dhibaatooyin caafimaad oo afka ah oo gaar ah, sidaas darteed inaad sheegto xaaladdaada caafimaad iyo bixinta faahfaahinta daawooyinkaaga waxay keeni kartaa natiijooyin caafimaad oo soo hagaagaya.

Xusuusnow, haddii xaaladdaada caafimaad aad sheegto iyo hadii kaleba, qof kastaa wuxuu xaq u leeyahay inuu helo daawayn cadaalad ah oo ku filan oo loo bixiyay si taxadar leh, isla markaasna aan takoor lahayn. Sidoo kale ma jiro sharci kugu qasbaya inaad u sheegto xaaladdaada caafimaad xirfadle caafimaad si ay isku ilaaliyaan. Dhakhaatiirta ilkuhu waxay u tababaran yihiin hababka xakamaynta caabuqa kaas oo yareeya khatarta ah in ay gaarto caabuqyada dhiiga uu qaado.

Xusuusnow

- Raadso dhakhtar ilkeed oo adiga iyo dhakhtarkaaga si wadajir ah idinkala shaqayn doona sidii aad ku heli laheed daryeelka ugu fiican. Si joogto ah u booqo dhakhtarkaaga ilkaha si laguula socdo, daryeelka ka hortagga iyo talada alaabta daryeelka guriga.
- Xaqiiji inaad maalin kasta ku dadaasho nadaafada afka si aad u yarayso fursada laga yaabo in caabuq kugu dhaco.
- Qaado wakhti aad ku uga eegto afkaaga gudihiisa calaamadaha caabuqyada iyo isbeddelada muuqda.
- Inkasta oo caabuqa HIV-ga iyo waxyeelada ka iman karta daawaynta ay ka dhigi karaan daryeelka ilkaha mid adag, isla arrimahan ayaa kalifaya in daryeelka ilkaha iyo afkaba ay kuu ahaato mid aad muhiim u ah.

Wixii macluumaad dheeraad ah

- La xidhiidh dhakhtarkaaga ilkaha
- Booqo www.health.qld.gov.au/oralhealth
- Wac 13 HEALTH (13 43 25 84) si aad u hesho talo caafimaad oo qarsoodi ah 24 saac maalintii, todobo maalmood todobaadkii
- Iimayl oral_health@health.qld.gov.au

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.