



एचआईवी और आपका मौखिक स्वास्थ्य

यह तथ्य पत्रक एचआईवी से पीड़ित लोगों के मुंह में होने वाले परिवर्तनों तथा मौखिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए उनके द्वारा उठाए जा सकने वाले कदमों के बारे में बताता है।

स्वस्थ मुंह क्यों महत्वपूर्ण है?

एचआईवी के साथ रहने वाले लोगों में मौखिक परिवर्तन बहुत आम हैं। वे कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली और दवाओं के दुष्प्रभावों के कारण उत्पन्न हो सकते हैं। ये परिवर्तन असुविधा पैदा कर सकते हैं और खाने और सोने में कठिनाई पैदा कर सकते हैं। स्वाद भी प्रभावित हो सकता है। इससे भोजन के विकल्पों और खाने के पैटर्न में बदलाव हो सकता है, या भूख में कमी आ सकती है। यह बदले में समग्र स्वास्थ्य और भलाई, वायरस से निपटने की शरीर की क्षमता और निश्चित रूप से मौखिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। दांतों की सड़न और मसूड़ों की बीमारी किसी व्यक्ति की उपस्थिति को बदल सकती है और संभावित रूप से आत्मसम्मान को प्रभावित कर सकती है।

मुंह में सामान्य परिवर्तन

शुष्क मुँह: ज़ेरोस्टोमिया (शुष्क मुँह) है लार ग्रंथि की शिथिलता के कारण होता है, जिसके परिणामस्वरूप उत्पादित लार की मात्रा में कमी आती है और/या इसकी गुणवत्ता में परिवर्तन होता है। शुष्क मुँह हल्का या गंभीर हो सकता है और धीरे-धीरे विकसित हो सकता है।

एचआईवी के साथ रहने वाले व्यक्ति में, शुष्क मुँह सूजन लार ग्रंथियों, दवाओं से दुष्प्रभाव, अन्य संक्रमणों की उपस्थिति या मनोरंजक दवाओं के उपयोग के कारण हो सकता है।

शुष्क मुँह के लक्षणों में गले में खराश, निगलने में कठिनाई, अत्यधिक प्यास, खराब सांस और जीभ या मुँह की जलन या झुनझुनी संवेदनाएं शामिल हैं।

लार दांतों की सड़न के खिलाफ शरीर की प्राकृतिक रक्षा है। यह फ्लोराइड, कैल्शियम और फॉस्फेट जैसे खनिजों के लिए एक जलाशय के रूप में कार्य करता है, जो दाँत तामचीनी को मजबूत करने और दांतों की सड़न से बचाने में मदद करता है।

लार दांतों के चारों ओर से खाद्य मलबे को भी धोती है, पट्टिका, खाद्य पदार्थों और पेय द्वारा उत्पादित हानिकारक एसिड को बेअसर करती है, मुँह के नरम ऊतकों की रक्षा करती है और फंगल संक्रमण को रोकती है।

यदि आप शुष्क मुँह से पीड़ित हैं, तो एक डॉक्टर या दंत चिकित्सक कारण को पहचानने और उसका इलाज करने में सहायता करने में सक्षम हो सकता है। यह केवल कैफीनयुक्त पेय पदार्थों के सेवन को कम करने और आपके पानी का सेवन बढ़ाने का मामला हो सकता है।

शुष्क मुँह की परेशानी को दूर करने के लिए:

- बार-बार पानी के घूंट लें
- लार के प्रवाह को बढ़ाने के लिए शुगर-फ्री गम चबाएं
- 'लार विकल्प' का उपयोग करें (अधिकांश फार्मेशियों से उपलब्ध)
- लगातार अंतराल पर मुँह में पानी स्प्रे करने के लिए एक छोटी स्प्रे बोतल (एटमाइज़र) का उपयोग करें।



सूखे दांत की सतहों में एसिड क्षति (खाद्य पदार्थों, पेय और दवाओं से) का खतरा भी बढ़ जाता है। क्षय और/या क्षरण से बचाने में मदद करने के लिए, एक दंत चिकित्सक फ्लोराइड के उच्च स्तर के साथ फ्लोराइड माउथ रिन्स, जैल या टूथपेस्ट के उपयोग की भी सिफारिश कर सकता है।

जकड़ना और पीसना: दांतों की आदतन जकड़न और पीसना या तो नींद के दौरान या जागने के घंटों के दौरान बेहोश कार्रवाई के रूप में हो सकता है। कुछ एचआईवी दवाएं नींद, मनोदशा या चिंता के स्तर को प्रभावित कर सकती हैं और इसलिए जकड़ने और पीसने की संभावना को बढ़ाती हैं।

जकड़ने और पीसने से गंभीर दांत पहनने, जबड़े और जोड़ों में दर्द हो सकता है। एचआईवी के साथ रहने वाले लोगों के लिए, शुष्क मुंह होने से दांतों के पहनने की समस्या जटिल हो सकती है। शुष्क मुंह से दांतों को और भी अधिक क्षति पहुँचती है।

सलाह और उपचार के लिए एक दंत चिकित्सक से परामर्श करें।

स्वाद में परिवर्तन: स्वाद में परिवर्तन एचआईवी दवाओं के दुष्प्रभाव और / या मौखिक थ्रश (कैंडिडिआसिस) से हो सकता है।

खाने से पहले पानी से मुंह को कुल्ला करना या मुंह को बेअसर करना स्वाद में मदद कर सकता है। तटस्थ माउथवॉश या अन्य उपयुक्त उत्पादों के बारे में सलाह के लिए डॉक्टर या दंत चिकित्सक से परामर्श करें।

सामान्य संक्रमण (Common Infections)

ओरल थ्रश (कैंडिडिआसिस) मुंह और/या गले का एक फंगल संक्रमण है। एक समझौता या कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली, जैसे कि एचआईवी के साथ रहने वाले व्यक्ति में, संक्रमण के लिए अग्रणी फंगल की अतिवृद्धि का अवसर प्रदान करता है।

ओरल थ्रश आमतौर पर होता है, लेकिन जीभ के क्षेत्रों, मुंह की छत और गालों के अंदर तक सीमित नहीं है। यह छोटे या बड़े सफेद पैच के रूप में दिखाई देता है। इन पैच को एक कपड़े से हटाया जा सकता है, जिससे नीचे लाल 'कच्चे' ऊतक उजागर होते हैं। मुंह अक्सर प्यारे, गले में खराश और खुजली महसूस करेगा।

जब थ्रश अप्रबंधित होता है, तो यह स्वाद में महत्वपूर्ण बदलाव, भूख न लगना और बाद में वजन घटाने और स्वास्थ्य में समग्र गिरावट का कारण बन सकता है।

एंटीफंगल दवाएं मुंह में उपयोग के लिए उपलब्ध हैं। एक एंटीसेप्टिक मुंह कुल्ला या क्लोरहेक्सिडिन युक्त जेल मदद कर सकता है। डॉक्टर या दंत चिकित्सक की सलाह के अतिरिक्त, आप मौखिक थ्रश के प्रबंधन में मदद के लिए पोषण संबंधी उपायों के बारे में पोषण विशेषज्ञ या आहार विशेषज्ञ की सलाह भी ले सकते हैं।

कोणीय चेलाइटिस फंगल और/या बैक्टीरियल संक्रमण, खराब पोषण या प्रतिरक्षा की कमी के कारण हो सकता है। यह मुंह के कोनों पर फटा, लाल क्रस्टिंग के रूप में प्रस्तुत करता है जो मुंह खोलने पर अक्सर खून बहता है।

संक्रमण को रोकने के लिए, होंठ बाम के साथ होंठ नम रखें, अच्छी मौखिक स्वच्छता का अभ्यास करें और बहुत सारा पानी पीएं। सलाह और उपचार के लिए डॉक्टर या दंत चिकित्सक से परामर्श करें।

ओरल बालों वाली ल्यूकोप्लाकिया माना जाता है कि यह एपस्टीन बार वायरस के कारण होता है और अक्सर एचआईवी संक्रमण की शुरुआत में होता है। यह खतरनाक नहीं है, लेकिन बढ़ते एचआईवी वायरल लोड का संकेत हो सकता है। यह आमतौर पर जीभ पर या मुंह के अन्य क्षेत्रों में सफेद मुड़े हुए पैच के रूप में दिखाई देता है।

एक सटीक निदान, सलाह और उपचार के लिए डॉक्टर या दंत चिकित्सा से परामर्श करें।



मसूड़ों की बीमारी (मसूड़े की सूजन और पीरियडोंटाइटिस) मुख्य रूप से बैक्टीरियल पट्टिका के कारण होता है। इस रंगहीन, चिपचिपी फिल्म में लाखों बैक्टीरिया होते हैं, और लगातार दांतों पर बनते हैं।

मसूड़े की सूजन मसूड़ों की सूजन है, जो लाल और सूज जाती है, और आसानी से खून बहता है, खासकर जब ब्रश या फ्लॉसिंग करते हैं। मसूड़े की सूजन शायद ही कभी दर्दनाक होती है और बेहतर मौखिक स्वच्छता के साथ प्रतिवर्ती होती है। हालांकि, अगर मसूड़े की सूजन का प्रबंधन नहीं किया जाता है, तो यह पीरियडोंटाइटिस की अधिक गंभीर स्थिति पैदा कर सकता है।

पीरियडोंटाइटिस मसूड़ों की बीमारी का एक गंभीर और अपरिवर्तनीय रूप है। पीरियडोंटाइटिस मसूड़ों की गहरी सूजन का कारण बनता है जो दांतों को पकड़ने वाली हड्डी को प्रभावित करता है। पीरियडोंटाइटिस आमतौर पर धीरे-धीरे बढ़ता है और अक्सर दर्द रहित होता है। यदि अनुपचारित छोड़ दिया जाता है, तो पीरियडोंटाइटिस हड्डी में दांत रखने वाले लगाव को नष्ट कर सकता है, एक जगह या 'जेब' छोड़ सकता है जहां अधिक बैक्टीरिया इकट्ठा हो सकते हैं और स्थायी हड्डी के नुकसान का कारण बन सकते हैं। दांत ढीले हो जाते हैं और अंततः खो सकते हैं।

दिन में दो बार मुलायम टूथब्रश से दांतों और मसूड़ों को साफ करके तथा नियमित रूप से दांतों को साफ करके प्लाक को हटाएँ। नियमित रूप से एक दंत चिकित्सक के पास जाएँ। आपका दंत चिकित्सक आपको एक प्रभावी दांत सफाई विधि विकसित करने और दांतों के आसपास और जड़ की सतह से किसी भी प्रकार के कैल्क्युलस (स्केल या टार्टर) को हटाने में मदद करेगा।

धूम्रपान गंभीरता से पीरियडोंटाइटिस को जटिल बनाता है और आम तौर पर मौखिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। अन्य दुष्प्रभावों के अलावा, धूम्रपान से मसूड़ों में रक्त का प्रवाह कम हो जाता है, जिससे गंभीर अंतर्निहित समस्या छिप सकती है।

अन्य शर्तें

मुंह के छाले बहुत दर्दनाक हो सकता है और किसी व्यक्ति की खाने की क्षमता को प्रभावित कर सकता है। वे लाल घावों के रूप में दिखाई देते हैं, जिनमें सूजन का एक घेरा होता है, तथा अक्सर उन पर पीले-भूरे रंग का आवरण होता है। अक्सर मुंह के तल पर, दांतों के पास मसूड़ों के ऊतकों पर, जीभ पर और गालों के अंदर दिखाई दे सकते हैं।

मुंह के छाले कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली, दवा के दुष्प्रभाव या उस क्षेत्र में स्थानीय आघात से संबंधित हो सकते हैं। मुंह के छाले अन्य वायरस के लक्षण भी हो सकते हैं, इसलिए इनके लक्षण दिखते ही अपने डॉक्टर या दंत चिकित्सक को इसकी जानकारी देनी चाहिए।

नमक के पानी से कुल्ला करने से (एक कप गर्म पानी में आधा चम्मच नमक मिलाकर) मुंह के छालों से राहत मिल सकती है तथा उपचार में सहायता मिल सकती है। फार्मसी से काउंटर उत्पादों पर भी अस्थायी राहत प्रदान कर सकते हैं। अधिक लगातार और गंभीर मामलों में, डॉक्टर के पर्चे की दवा की आवश्यकता हो सकती है।

कपोसी का सारकोमा (केएस) एक असामान्य वृद्धि (ट्यूमर) है जो एचआईवी संक्रमण के बाद के चरणों में होती है। केएस आमतौर पर त्वचा पर सपाट या उभरे हुए बैंगनी धब्बे के रूप में दिखाई देता है और मुंह में भी हो सकता है।

जैसे ही आप मुंह के भीतर किसी भी असामान्य सूजन, वृद्धि या नरम ऊतक मलिनिकरण को नोटिस करते हैं, अपने चिकित्सक या दंत चिकित्सक से सलाह लेना महत्वपूर्ण है।

एचआईवी के साथ रहने वाले व्यक्तियों में प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने के लिए उपयोग किए जाने वाले उपचार, आमतौर पर केएस घावों को हल करने में मदद करते हैं।



मैं अपना मुंह स्वस्थ कैसे रखूं?

- मुलायम टूथब्रश और फ्लोराइड टूथपेस्ट से दिन में दो बार दांतों और मसूड़ों को ब्रश करें।
- दांतों के बीच से प्लाक हटाने के लिए नियमित रूप से फ्लॉस करें।
- खूब सारा नल का पानी पिएं।
- लार बढ़ाने के लिए शुगर फ्री गम चबाएं।
- अच्छी तरह से संतुलित, स्वस्थ भोजन खाएं। ऑस्ट्रेलियाई आहार दिशानिर्देशों का पालन करें और शर्करा युक्त खाद्य पदार्थों और पेय को सीमित करें। फल, पनीर और सब्जियों जैसे स्वस्थ स्नैक्स चुनें।
- धूम्रपान न करें।
- चेक-अप, निवारक देखभाल और घरेलू देखभाल उत्पादों के बारे में सलाह के लिए नियमित रूप से अपने दंत चिकित्सक से मिलें।

मैं अपने दंत चिकित्सक के साथ अपने रिश्ते से अधिकतम लाभ कैसे प्राप्त करूं?

यह सर्वोत्तम है कि आपके मौखिक स्वास्थ्य देखभाल का कोर्स आपके दंत चिकित्सक द्वारा आपके और आपके डॉक्टर के सहयोग से विकसित किया जाए।

क्या मुझे एचआईवी स्थिति का खुलासा करने की आवश्यकता है?

एचआईवी के साथ रहने वाले लोगों के लिए स्वास्थ्य पेशेवर को अपनी स्वास्थ्य स्थिति का खुलासा करने की कोई कानूनी आवश्यकता नहीं है। हालांकि, एचआईवी संक्रमण अक्सर कुछ विशिष्ट मौखिक स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म देता है, इसलिए अपनी स्वास्थ्य स्थिति का खुलासा करने और अपनी दवाओं का विवरण प्रदान करने से स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है।

याद रखें, चाहे आपकी स्वास्थ्य स्थिति का खुलासा किया गया हो या नहीं, प्रत्येक व्यक्ति को देखभाल, गैर-भेदभावपूर्ण तरीके से उचित और पर्याप्त उपचार प्रदान करने का अधिकार है। आपको उनकी सुरक्षा के लिए स्वास्थ्य पेशेवर को अपनी स्वास्थ्य स्थिति का खुलासा करने की कोई कानूनी आवश्यकता नहीं है। दंत चिकित्सकों को संक्रमण नियंत्रण प्रक्रियाओं में प्रशिक्षित किया जाता है जो रक्त-जनित वायरस के संपर्क में आने के जोखिम को कम करते हैं।

याद रखें

- एक दंत चिकित्सक खोजें जो इष्टतम देखभाल के लिए आपके और आपके डॉक्टर के साथ साझेदारी में काम करेगा। चेक-अप, निवारक देखभाल और घरेलू देखभाल उत्पादों के बारे में सलाह के लिए नियमित रूप से अपने दंत चिकित्सक से मिलें।
- सुनिश्चित करें कि आप अवसरवादी संक्रमणों के लिए अपने जोखिम को कम करने के लिए हर दिन अच्छी मौखिक स्वच्छता का अभ्यास करते हैं।
- संक्रमण के संकेतों और स्पष्ट परिवर्तनों के लिए अपने मुंह के अंदर देखने के लिए समय निकालें।
- यद्यपि एचआईवी संक्रमण और इसके उपचार के साथ होने वाले दुष्प्रभाव दंत चिकित्सा देखभाल को चुनौतीपूर्ण बना सकते हैं, ये वही मुद्दे आपके दांतों और मुंह की देखभाल को और भी महत्वपूर्ण बनाते हैं।



अधिक जानकारी के लिए

- अपने दंत चिकित्सक से संपर्क करें
- www.health.qld.gov.au/oralhealth पर जाएं
- गोपनीय स्वास्थ्य सलाह के लिए 13 HEALTH (13 43 25 84) पर 24 घंटे, सप्ताह के सातों दिन कॉल करें
- ईमेल oral_health@health.qld.gov.au

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.