

VVU na afya yako ya kinywa

Karatasi hii inaelezea mabadiliko yanayoweza kutokea katika vinywa vya watu wanaoishi na VVU na hatua wanazoweza kuchukua ili kudumisha afya ya kinywa.

Je, kwa nini kinywa cha afya ni muhimu?

Mabadiliko ya mdomo ni ya kawaida sana kwa watu wanaoishi na VVU. Wanaweza kutokea kwa sababu ya mfumo dhaifu wa kinga na kama athari za dawa. Mabadiliko haya yanaweza kusababisha usumbufu na kusababisha ugumu wa kula na kulala. Ladha pia inaweza kuathirika. Hii inaweza kusababisha mabadiliko katika uchaguzi wa chakula na mifumo ya kula, au kupungua kwa hamu ya kula. Hii inaweza kuathiri afya na ustawi wa jumla, uwezo wa mwili wa kukabiliana na virusi, na bila shaka afya ya kinywa. Kuoza kwa meno na ugonjwa wa fizi kunaweza kubadili sura ya mtu na kuathiri kujistahi.

Mabadiliko ya kawaida kwa mdomo

Kinywa kikavu: Xerostomia (mdomo mkavu) hutokana na kutofanya kazi vizuri kwa tezi ya mate ambayo husababisha kupungua kwa kiwango cha mate yanayotolewa na/au kubadilika kutka kwenye ubora wake. Kinywa kikavu kinaweza kutokea kidogo au kikali sana na kinaweza kukua hatua kwa hatua.

Kwa mtu anayeishi na VVU, kinywa kikavu kinaweza kusababishwa na kuvimba kwa tezi za mate, madhara kutokana na dawa, uwepo wa maambukizi mengine au matumizi ya madawa ya kulevya.

Dalili za kinywa kikavu ni pamoja na koo kuu, ugumu wa kumeza, kiu nyingi, harufu mbaya mdomoni na kuwashwa au kuwashwa kwa ulimi au mdomo.

Mate ni ulinzi wa asili wa mwili dhidi ya kuoza kwa meno. Inatumika kama hifadhi ya madini kama vile floridi, kalsiamu na fosforasi, ambayo husaidia kuimarisha enamel ya jino na kulinda dhidi ya kuoza kwa meno.

Mate pia huosha mabaki ya chakula kutoka kwenye meno, hupunguza asidi hatari zinazozalishwa na uvunde, vyakula na vinywaji, hulinda tishu laini za kinywa na kuzuia maambukizi ya fangasi.

Ikiwa unakabiliwa na kinywa kikavu daktari au mtaalamu wa meno anaweza kukusaidia kwa kutambua na kutibu chanzo cha tatizo. Huenda ikawa ni suala la kupunguza unywaji wako wa vinywaji vyenye kafeini na kuongeza unywaji wako wa maji.

Ili kupunguza usumbufu wa kinywa kikavu:

- kunywa maji mara kwa mara
- tafuna gami isiyo na sukari ili kuongeza mtiririko wa mate
- tumia 'mate mbadala' (zinapatikana katika maduka mengi ya dawa)
- tumia chupa ndogo ya kupuliza (atomizer) kunyunyizia maji mdomoni mara kwa mara.



Nyuso za meno kavu pia zina hatari kubwa ya uharibifu wa asidi (kutokana na vyakula, vinywaji na madawa ya kulevya). Ili kusaidia kulinda dhidi ya kuoza na/au mmomonyoko wa udongo, daktari wa meno anaweza pia kupendekeza matumizi ya suuza ya vinywa vya floridi, jeli au dawa ya meno yenye kiwango cha juu cha floridi.

Kubana na kutafuna: Kubana na kutafuna kwa meno kwa kawaida kunaweza kutokea wakati wa kulala au kama hatua ya kupoteza fahamu wakati wa kuamka. Baadhi ya dawa za VVU zinaweza kuathiri viwango vya usingizi, hisia au wasiwasi na hivyo kuongeza uwezekano wa kubana na kutafuna.

Kubana na kutafuna kunaweza kusababisha uchakavu mkali wa meno, taya na maumivu ya viungo. Kwa wale wanaoishi na VVU, tatizo la uchakavu wa meno linaweza kuongezeka kwa kuwa na kinywa kikavu. Kinywa kikavu kitaacha meno hata katika hatari zaidi ya kuharibika kwa meno.

Wasiliana na daktari wa meno kwa ushauri na matibabu.

Mabadiliko ya ladha: Mabadiliko ya ladha yanaweza kutokea kama athari ya dawa za VVU na/au kutoka kwa vinywaji vya mdomoni (candidiasis).

Kuosha kinywa na maji au kusuuza kinywa kwa kawaida kabla ya kula kunaweza kusaidia na tatizo la ladha. Wasiliana na daktari au mtaalamu wa meno kwa ushauri juu ya kusuuza kinywa kwa bidhaa zingine ambazo zinaweza kufaa.

Maambukizi ya Kawaida

Uvimbe wa mdomo (candidiasis) ni maambukizi ya vimelea ya kinywa na/au koo. Mfumo wa kinga uliodhoofika, kama vile kwa mtu anayeishi na VVU, hutoa fursa ya kuongezeka kwa fangasi na kusababisha maambukizi.

Kuvimba kwa mdomo kwa kawaida hutokea, lakini sio tu, maeneo ya ulimi, paa la mdomo na ndani ya mashavu. Inaonekana kama mabaka madogo au makubwa meupe. Vipande hivi vinaweza kufutwa kwa kitambaa, na kufichua tishu nyekundu 'mbichi' chini. Mdomo mara nyingi huhisi manyoya, maumivu na kuwasha.

Wakati misukumu haijadhitiwa, inaweza kusababisha mabadiliko makubwa katika ladha, kupoteza hamu ya kula na kupoteza uzito baadae na kupungua kwa afya kwa ujumla.

Dawa za kuzuia fangasi zinapatikana kwa matumizi katika kinywa. Suuza kinywa cha antiseptiki au jeli iliyo na klorhexidine inayoweza kusaidia. Mbali na ushauri kutoka kwa daktari au daktari wa meno unaweza kutaka kupata ushauri wa mtaalamu wa chakula au mtaalamu wa lishe kuhusu mbinu za lishe ili kusaidia kudhibiti msugano wa mdomoni.

Kelitisi ya angular inaweza kusababishwa na maambukizi ya fangasi na/au bakteria, lishe duni au upungufu wa kinga mwilini. Inajidhihirisha kama kupasuka, na ukoko mwekundu kwenye pembe za mdomo ambao mara nyingi hutoka damu wakati mdomo unafunguliwa.

Ili kuzuia maambukizi, weka mdomo kuwa yenye unyevunyevu kwa mafuta ya mdomo, fanya usafi wa kinywa na kunywa maji mengi. Wasiliana na daktari au daktari wa meno kwa ushauri na matibabu.

Leukoplakia yenye nywele mdomoni inaaminika kusababishwa na virusi vya Epstein Barr na mara nyingi hutokea mapema katika maambukizi ya VVU. Sio ya hatari, lakini inaweza kuwa dalili ya kuongezeka kwa virusi vya VVU. Inaonekana kama mabaka meupe yaliyokunjwa kwenye ulimi au sehemu zingine za mdomo.



Wasiliana na daktari au daktari wa meno kwa uchunguzi sahihi, ushauri na matibabu.

Ugonjwa wa Fizi (gingivitis na periodontitis) husababishwa hasa na mvundo wa bakteria. Hali ya filamu hii isiyoyana rangi na nata ina mamilioni ya bakteria, na hujilimbikiza kwenye meno.

Gingivitis ni kuvimba kwa ufizi, ambayo huwa nyekundu na kuvimba, na kutoa damu kwa urahisi, hasa wakati wa kupiga mswaki au kusafisha. Gingivitis ni nadra sana kuumiza na inaweza kubadilishwa kwa kuboresha usafi wa mdomo. Hata hivyo, ikiwa gingivitis haijitatibiwa, inaweza kusababisha hali mbaya zaidi ya periodontitis.

Periodontitis ni aina kali na isiyoweza kurekebishwa ya ugonjwa wa fizi. Periodontitis husababisha kuvimba kwenye ufizi na kuathiri mfupa unaoshikilia meno. Periodontitis kwa kawaida huendelea polepole na mara nyingi haina maumivu. Ikiachwa bila kutibiwa, periodontitis inaweza kuharibu kiambatisho kilichoshikilia jino kwenye mfupa, na kuacha nafasi au 'mfuko' ambapo bakteria nyingi zinaweza kukusanya na kusababisha tatizo la kudumu ya mfupa. Meno hulegea na hatimaye kupotea.

Ondoa mkusanyiko kwa kupiga mswaki meno na kando ya fizi mara mbili kwa siku kwa mswaki laini, na kwa kufanya usafi mara kwa mara. Tembelea daktari wa meno mara kwa mara. Daktari wako wa meno atakusaidia kukuza njia bora ya kusafisha meno na kuondoa kalkulasi yoyote (kipimo au tartar) karibu na meno na kutoka kwenye sehemu za mizizi.

Uvutaji sigara huchanganya sana matatizo ya ufizi (periodontitis) na huathiri afya ya kinywa kwa ujumla. Miongoni mwa madhara mengine, uvutaji sigara hupunguza mtiririko wa damu kwenye ufizi na hivyo huweza kuficha tatizo kubwa la msingi.

Masharti Mengine

Vidonda vya mdomo vinaweza kuumiza sana na kuathiri uwezo wa mtu kula. Vinatoa vidonda vyekundu vinavyojulikana na halo ya kuvimba, mara nyingi na kifuniko cha njano-kijivu. Vidonda vinaweza kuonekana kwenye sakafu ya mdomo, kwenye tishu za ufizi karibu na meno, kwenye ulimi na ndani ya mashavu.

Vidonda vya mdomo vinaweza kuhusishwa na mfumo dhaifu wa kinga, athari za dawa au kiwewe cha eneo hilo. Vidonda vya mdomo vinaweza kuwa dalili za virusi vingine na kwa hivyo vinapaswa kutajwa kwa daktari wako au daktari wa meno mara tu vinapotokea.

Suuza kinywa kwa maji ya chumvi (nusu kijiko cha chumvi kwenye kikombe cha maji ya joto) inaweza kusaidia uponyaji na kutoa ahueni kutokana na vidonda vya kinywa. Zaidi ya bidhaa za kaunta kutoka kwa maduka ya dawa zinaweza pia kutoa unafuu wa muda. Katika hali ya kudumu zaidi na kali, maelezo ya dawa (prescription) yanaweza kuhitajika.

Sarcoma ya Kaposi (KS) ni ukuaji usio wa kawaida (tumor) ambao hutokea katika hatua za baadaye za maambukizi ya VVU. KS mara nyingi huonekana kama madoa bapa au yaliyojitokeza ya zambarau kwenye ngozi na pia yanaweza kutokea mdomoni.

Ni muhimu kutafuta ushauri kutoka kwa daktari wako au daktari wa meno mara tu unapona uvimbe wowote usio wa kawaida, ukuaji au kubadilika rangi kwa tishu laini ndani ya kinywa.

Matibabu yanayotumiwa kuimarisha mfumo wa kinga kwa watu wanaoishi na VVU, kwa ujumla husaidia kutatua vidonda vya KS.



Je, ninawezaje kudumisha kinywa chenye afya?

- Piga mswaki na kando ya ufizi mara mbili kwa siku kwa mswaki laini na dawa ya meno yenye floridi.
- Sugua mara kwa mara ili kuondoa uvunde kati ya meno.
- Kunywa maji mengi ya bomba.
- Tafuna gami isiyo na sukari ili kuongeza mate.
- Kula milo yenye uwiano mzuri, yenye afya. Fuata miongozo ya lishe ya Australia na upunguze vyakula na vinywaji vyenye sukari. Chagua vitafunio vyenye afya kama vile matunda, jibini na mboga.
- Usivute sigara.
- Tembelea daktari wako wa meno mara kwa mara kwa uchunguzi, utunzaji wa kinga na ushauri kuhusu bidhaa za utunzaji wa nyumbani.

Je, ninapataje manufaa zaidi kutokana na uhusiano wangu na daktari wangu wa meno?

Ni vyema kwamba kozi yako ya huduma ya afya ya kinywa iendelezwe na daktari wako wa meno kwa ushirikiano na wewe na daktari wako.

Je, ninahitaji kufichua au kusema hali yangu ya VVU?

Hakuna sharti la kisheria kwa watu wanaoishi na VVU kufichua hali zao za afya kwa mtaalamu wa afya. Hata hivyo, maambukizi ya VVU mara nyingi huleta matatizo ya kipekee ya afya ya kinywa na hivyo kufichua hali yako ya afya na kutoa maelezo ya dawa zako kunaweza kusababisha matokeo bora ya afya.

Kumbuka, iwe hali yako ya afya imefichuliwa au la, kila mtu ana haki ya matibabu ya haki na ya kutosha yanayotolewa kwa njia ya kujali, isiyo ya kibaguzi. Pia huna mahitaji ya kisheria kufichua hali yako ya afya kwa mtaalamu wa afya kwa ulinzi wao. Madaktari wa meno wamefunzwa katika taratibu za kudhibiti maambukizi ambayo hupunguza hatari ya kuambukizwa virusi vinavyoenezwa na damu.

Kumbuka

- Tafuta daktari wa meno ambaye atafanya kazi kwa ushirikiano na wewe na daktari wako kwa huduma bora zaidi. Tembelea daktari wako wa meno mara kwa mara kwa uchunguzi, utunzaji wa kinga na ushauri kuhusu bidhaa za utunzaji wa nyumbani.
- Hakikisha unafanya usafi wa kinywa kila siku ili kupunguza uwezekano wako wa kupata magonjwa nyemelezi.
- Chukua muda wa kuangalia ndani ya kinywa chako kwa dalili za maambukizi na mabadiliko dhahiri.
- Ingawa maambukizo ya VVU na madhara ambayo yanaweza kutokea kwa matibabu yake yanaweza kufanya utunzaji wa meno kuwa changamoto, masuala haya haya hufanya kutunza meno na kinywa kuwa muhimu zaidi.



Kwa taarifa zaidi

- Wasiliana na daktari wako wa meno
- Tembelea www.health.qld.gov.au/oralhealth
- Piga simu **13 AFYA** (13 43 25 84) kwa ushauri wa siri wa afya saa 24 kwa siku, siku saba kwa wiki.
- Tuma barua pepe oral_health@health.qld.gov.au

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.