HIV யும் உங்கள் வாய்வழி ஆரோக்கியமும்

இந்த விவர ஏடு, HIVயுடன் வாழும் நபர்களின் வாயில் ஏற்படக்கூடிய மாற்றங்களையும் வாய் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கு அவர்கள் எடுக்கக்கூடிய முயற்சிகளையும் விளக்குகிறது.

ஆரோக்கியமான வாய் ஏன் முக்கியமானது?

HIV உடன் வாழும் மக்களில் வாய்வழி மாற்றங்கள் மிகவும் பொதுவானவை. பலவீனமான நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு மற்றும் மருந்துகளின் பக்க விளைவுகள் காரணமாக அவை ஏற்படலாம். இந்த மாற்றங்கள் அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தும் மற்றும் சாப்பிடுவதிலும் தூங்குவதிலும் சிரமத்திற்கு வழிவகுக்கும். சுவையும் பாதிக்கப்படலாம். இது உணவுத் தேர்வுகள் மற்றும் உணவு முறைகளில் மாற்றங்கள் அல்லது பசியெடுக்கும் தன்மை குறைவதற்கு வழிவகுக்கும். இது ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தையும் நல்வாழ்வையும், வைரசைச் சமாளிக்கும் உடலின் திறனையும், நிச்சயமாக வாய்வழி ஆரோக்கியத்தையும் பாதிக்கும். பல் சிதைவு மற்றும் ஈறு நோய் ஒரு நபரின் தோற்றத்தை மாற்றி சுயமரியாதையை பாதிக்கலாம்.

வாயில் பொதுவான மாற்றங்கள்

<u>வாய் உலர்தல்</u>: ஜெரோஸ்டோமியா (உலர்ந்த வாய்) உமிழ்நீர் சுரப்பி செயலிழப்பு காரணமாக ஏற்படுவது. இதன் விளைவாக உற்பத்தி செய்யப்படும் உமிழ்நீரின் அளவு குறைகிறது மற்றும் / அல்லது அதன் தரத்தில் மாற்றம் ஏற்படுகிறது. உலர்ந்த வாய் லேசான அல்லது கடுமையானதாக இருக்கலாம் மற்றும் படிப்படியாக உருவாகலாம்.

HIV உடன் வாழும் ஒரு நபரில், வீங்கிய உமிழ்நீர் சுரப்பிகள், மருந்துகளின் பக்க விளைவுகள், பிற நோய்த்தொற்றுகள் அல்லது பொழுதுபோக்கு மருந்துகளின் பயன்பாடு ஆகியவற்றால் வாய் வறட்சி ஏற்படலாம்.

வறண்ட வாயின் அறிகுறிகளில் தொண்டை புண், விழுங்குவதில் சிரமம், அதிகப்படியான தாகம், வாய் துர்நாற்றம் மற்றும் நாக்கு அல்லது வாயின் எரியும் அல்லது கூச்ச உணர்வு ஆகியவை அடங்கும்.

உமிழ்நீர் என்பது பல் சிதைவுக்கு எதிரான உடலின் இயற்கையான பாதுகாப்பாகும். இது பற்சிப்பியை வலுப்படுத்தவும் பல் சிதைவிலிருந்து பாதுகாக்கவும் உதவும் ஃப்ளூரைடு, கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பேட் போன்ற தாதுக்களுக்கான தேக்கமாக செயல்படுகிறது.

உமிழ்நீர் ஆனது பற்களைச் சுற்றியுள்ள உணவு துகள்களை அகற்றுகிறது, பிளேக், உணவுகள் மற்றும் பானங்களால் உற்பத்தி செய்யப்படும் தீங்கு விளைவிக்கும் அமிலங்களை நடுநிலையாக்குகிறது, வாயின் மென் திசுக்களைப் பாதுகாக்கிறது மற்றும் பூஞ்சை தொற்றுநோய்களைத் தடுக்கிறது.

நீங்கள் வறண்ட வாயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளீர்கள் என்றால், ஒரு மருத்துவர் அல்லது பல் மருத்துவர் காரணத்தைக் கண்டறிந்து சிகிச்சையளிப்பதன் மூலம் உதவ முடியும். இதற்கான தீர்வு நீங்கள் கஃபைனேட்டட் பானங்களை உட்கொள்வதைக் குறைத்து, உங்கள் நீர் உட்கொள்ளலை அதிகரிப்பது பற்றிய ஒரு எளிய விஷயமாக இருக்கலாம்.

வறண்ட வாயின் அசௌகரியத்தைப் போக்க:

- அடிக்கடி தண்ணீர் மடக்குகளை எடுத்துக்கொள்ளவும்

- உமிழ்நீர் ஓட்டத்தை அதிகரிக்க சர்க்கரை இல்லாத சூயிங்கம் பசை மெல்லுங்கள்
- 'உமிழ்நீர் மாற்றுகளை' பயன்படுத்தவும் (பெரும்பாலான மருந்தகங்களில் கிடைக்கும்)
- ஒரு சிறிய ஸ்ப்ரே பாட்டிலை (ஆட்டமைசர்) பயன்படுத்தி வாயில் தண்ணீரை அடிக்கடி தெளிக்கவும்.

உலர்ந்த பல் மேற்பரப்புகளில் அமில சேதம் அதிகரிக்கும் அபாயமும் உள்ளது (உணவுகள், பானங்கள் மற்றும் மருந்துகளினால்). சிதைவு மற்றும் / அல்லது அரிப்பிலிருந்து பாதுகாக்க உதவ, ஒரு பல் மருத்துவர் அதிக அளவு ஃப்ளூரைடு கொண்ட ஃப்ளூரைடு மவுத் ரின்சுகள், ஜெல் அல்லது பற்பசையைப் பயன்படுத்த பரிந்துரைக்கலாம்.

<u>பல் இறுக்கல்</u> <u>மற்றும்</u> <u>அரைத்தல்</u>: வழக்கமாக பற்களை இறுக்கல் மற்றும் அரைத்தல் தூக்கத்தின் போது அல்லது விழித்திருக்கும் நேரத்தில் ஒரு உணர்வற்ற செயலாக நிகழலாம். சில HIV மருந்துகள் தூக்கம், மனநிலை அல்லது பதட்ட அளவை பாதிக்கும். இதன் காரணமாக பல் இறுக்கல் மற்றும் அரைக்கும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கும்.

பல் இறுக்கல் மற்றும் அரைத்தல் என்பது கடுமையான பல் தேய்மானம், தாடை மற்றும் தாடைமூட்டு வலியை ஏற்படுத்தும். HIV உடன் வாழ்பவர்களுக்கு, வறண்ட வாய் இருப்பதன் மூலம் பல் தேய்மான பிரச்சினை அதிகரிக்கக்கூடும். வறண்ட வாய் ஆனது பற்கள் இன்னுமும் அதிகளவு தேய்மான aஆபத்து கொண்டதாக ஆக்கும்.

ஆலோசனை மற்றும் சிகிச்சைக்கு பல் மருத்துவரை அணுகவும்.

<u>சுவை மாற்றங்கள்:</u> சுவை மாற்றங்கள் HIV மருந்துகளின் பக்க விளைவுகளாக மற்றும் / அல்லது வாய்வழி வெண்புண் (கேண்டிடியாஸிஸ்) ஆகியவற்றிலிருந்து ஏற்படலாம்.

சாப்பிடுவதற்கு முன் வாயை தண்ணீரில் அல்லது நடுநிலையாக்கும் மவுத் ரின்சில் கொப்பளிப்பது சுவையை மீட்டெடுக்க உதவும். நடுநிலை மவுத் ரின்ஸ் அல்லது பொருத்தமான பிற தயாரிப்புகளைப் பற்றிய ஆலோசனைக்கு மருத்துவர் அல்லது பல் மருத்துவரை அணுகவும்.

பொதுவான நோய்த்தொற்றுகள்

வாய்வழி வெண்புண் (கேண்டிடியாஸிஸ்) என்பது வாய் மற்றும் / அல்லது தொண்டையின் பூஞ்சை தொற்று ஆகும். HIV உடன் வாழும் ஒரு நபரைப் போன்ற ஒரு பாதிக்கப்பட்ட அல்லது பலவீனமான நோயெதிர்ப்பு மண்டலம் ஆனது பூஞ்சைகளின் அபரிமிதமான வளர்ச்சிக்கான வாய்ப்பை நல்கி தொற்றுநோய்க்கு வழிவகுக்கும்.

வாய்வழி த்ரஷ் பொதுவாக நாக்கின் பகுதிகள், வாயின் கூரை மற்றும் கன்னங்களின் உட்புறத்தில் ஏற்படுகிறது, ஆனால் இந்த இடங்கள்தான் என்பது மட்டும் அல்ல. இது சிறிய அல்லது பெரிய வெள்ளை திட்டுகளாக தோன்றும். இந்த திட்டுகளை ஒரு துணியால் வழித்தெடுத்து அடியில் சிவப்பு 'மூல' திசுக்களை வெளிப்படுத்த செய்யலாம். வாயில் அடிக்கடி உரோமம், வலி மற்றும் அரிப்பு இருப்பது போன்ற உணர்வுகள் தோன்றும்.

த்ரஷ் கட்டுப்படுத்தப்படாதபோது, அது சுவையில் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றம், பசியின்மை மற்றும் அடுத்தடுத்த எடை இழப்பு மற்றும் ஆரோக்கியத்தில் ஒட்டுமொத்த சரிவு ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தும்.

வாயில் பயன்படுத்த பூஞ்சை எதிர்ப்பு மருந்துகள் கிடைக்கின்றன. குளோர்ஹெக்சிடின் கொண்ட ஒரு ஆண்டிசெப்டிக் மவுத் ரின்ஸ் அல்லது ஜெல் உதவக்கூடும். ஒரு மருத்துவர் அல்லது பல் மருத்துவரின் ஆலோசனைக்கு மேலதிகமாக, வாய்வழி வெண்புண்ணை

நிர்வகிக்க உதவும் ஊட்டச்சத்து அணுகுமுறைகள் குறித்து ஊட்டச்சத்து நிபுணர் அல்லது உணவியல் நிபுணரின் ஆலோசனையைப் பெற நீங்கள் விரும்பலாம்.

அங்குலர் சீலைடிஸ் ஆனது பூஞ்சை மற்றும் / அல்லது பாக்டீரியா தொற்று, மோசமான ஊட்டச்சத்து அல்லது நோயெதிர்ப்பு குறைபாடுகளால் ஏற்படலாம். இது வாயின் மூலைகளில் விரிசல் yஏற்பட்ட, சிவந்த மேலோடு போன்று தோன்றுகிறது. வாயைத் திறக்கும்போது பெரும்பாலும் இந்த பிளவுகளிலிருந்து இரத்தப்போக்கு ஏற்படுகிறது.

தொற்றுநோயைத் தடுக்க, லிப் பாம் மூலம் உதடுகளை ஈரமாக வைத்திருங்கள், நல்ல வாய்வழி சுகாதாரத்தை கடைப்பிடிக்கவும், மற்றும் நிறைய தண்ணீர் குடிக்கவும். ஆலோசனை மற்றும் சிகிச்சைக்கு மருத்துவர் அல்லது பல் மருத்துவரை அணுகவும்.

வாய்வழி ஹேரி லுகோபிளாக்கியா என்பது எப்ஸ்டீன் பார் வைரஸால் ஏற்படுகிறது என்று நம்பப்படுகிறது மற்றும் பெரும்பாலும் HIV நோய்த்தொற்றின் தொடக்கத்தில் ஏற்படுகிறது. இது ஆபத்தானது அல்ல, ஆனால் HIV வைரஸ் அடர்த்தி சுமை அதிகரிப்பதற்கான அறிகுறியாக இருக்கலாம். இது பொதுவாக நாக்கில் அல்லது வாயின் பிற பகுதிகளில் வெள்ளை மடிந்த திட்டுகளாக தோன்றும்.

துல்லியமான நோயறிதல், ஆலோசனை மற்றும் சிகிச்சைக்கு மருத்துவர் அல்லது பல் மருத்துவரை அணுகவும்.

ஈறு நோய் (ஈறு அழற்சி மற்றும் பெரியோடோன்டிடிஸ்) இது முதன்மையாக பாக்டீரியா பிளேக்கால் ஏற்படுகிறது. இந்த நிறமற்ற, ஒட்டும் படலத்தில் மில்லியன் கணக்கான பாக்டீரியாக்கள் உள்ளன தவிர தொடர்ந்து இப்படலம் பற்களில் உருவாகின்றது.

ஈறு அழற்சி என்பது ஈறுகளின் அழற்சி ஆகும். இதனால் ஈறுகள் சிவத்து, வீங்கி போய் அவற்றில் எளிதில் இரத்தப்போக்கு ஏற்படுகிறது, குறிப்பாக துலக்கும்போது அல்லது ஃப்ளாஸ் செய்யும்போது. ஈறு அழற்சி அரிதாகவே வலிமிகுந்தது மற்றும் மேம்பட்ட வாய்வழி சுகாதாரத்துடன் தீர்க்கப்படக்கூடியது. இருப்பினும், ஈறு அழற்சி நிர்வகிக்கப்படாவிட்டால், அது பெரியோடோன்டிஸ் என்ற மிகவும் கடுமையான நிலைக்கு வழிவகுக்கும்.

பெரியோடோன்டிடிஸ் என்பது ஈறு நோயின் கடுமையான மற்றும் மீள முடியாத வடிவமாகும். பெரியோடோன்டிடிஸ் பற்கள் பொதிந்திருக்கும் எலும்புகளை பாதிக்கும் ஈறுகளின் ஆழமான அழற்சியை ஏற்படுத்துகிறது . பெரியோடோன்டிடிஸ் பொதுவாக மெதுவாக முன்னேறும் மற்றும் பெரும்பாலும் வலியற்றது. சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால், பெரியோடோன்டிடிஸ் எலும்பில் பல்லைப் இருத்திபிடிக்கும் இணைப்பை அழித்து பாக்டீரியாக்கள் சேகரிக்கப்பட்டு நிரந்தர எலும்பு இழப்புக்கு வழிவகுக்கும் ஒரு இடம் அல்லது 'பாக்கெட்டை' ஏற்படுத்தலாம். பற்கள் தளர்ந்து இறுதியில் இழக்கப்படலாம்.

ஒரு சாஃப்ட் டூத்பிரஷை கொண்டு ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை பற்களையும் ஈறுகளின் ஓரமாகவும் துலக்குவதன் மூலமும் தவறாமல் ஃப்ளாஸ் செய்வதன் மூலமும் ஈறு வரிசையில் பிளேக்கை அகற்றவும். ஒரு பல் மருத்துவரை அடிக்கடி சந்தியுங்கள். உங்கள் பல் மருத்துவர் ஒரு பயனுறு பல் சுத்தம் செய்யும் முறையை உருவாக்கவும், பற்களைச் சுற்றியுள்ள மற்றும் வேர் மேற்பரப்புகளிலிருந்து எந்த கால்குலஸையும் (படிவு அல்லது டார்ட்டர்) அகற்றவும் உங்களுக்கு உதவுவார்.

புகைபிடித்தல் பெரியோடோன்டிடிஸை கடுமையான சிக்கலாக்குகிறது மற்றும் பொதுவாக வாய்வழி ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கிறது. மற்ற பக்க விளைவுகளை பொறுத்தவரை, புகைபிடித்தல் ஈறுகளுக்கு செல்லும் இரத்த ஓட்டத்தை குறைத்து ஒரு தீவிரமான அடிப்படை சிக்கலை மறைக்கக்கூடும்.

பிற நிலைகள்

வாய் புண்கள் மிகவும் வேதனையாக இருக்கும் மற்றும் ஒரு நபரின் உணவு உட்கொள்ளும் திறனை பாதிக்கும். அவை அழற்சி சூழப்பட்ட சிவப்பு புண்களாக காணப்படும், பெரும்பாலும் மஞ்சள்-சாம்பல் நிற உறையுடன். வாயின் அடிப்பகுதியில், பற்களை ஒட்டியுள்ள ஈறு திசுக்களில், நாக்கில் மற்றும் கன்னங்களின் உள்ளே இத்தகைய புண்கள் தோன்றும்.

வாய் புண்கள் சமரசம் செய்யப்பட்ட நோயெதிர்ப்பு மண்டலம், மருந்து பக்க விளைவுகள் அல்லது அப்பகுதிக்கான வட்டார அதிர்ச்சியுடன் தொடர்புடையதாக இருக்கலாம். வாய் புண்கள் மற்ற வைரஸ்களின் அறிகுறிகளாக இருக்கலாம். எனவே அவை தோன்றியவுடன் உங்கள் மருத்துவர் அல்லது பல் மருத்துவரிடம் அதுபற்றி குறிப்பிடப்பட வேண்டும்.

உப்பு நீரால் வாய் கொப்பளிப்பு (ஒரு கப் வெதுவெதுப்பான நீரில் அரை டீஸ்பூன் உப்பு) வாய் புண்களுக்கு குணமளித்து நிவாரணம் அளிக்க உதவும். மருந்தகத்தில் கிடைக்கும் ஓவர்-த-கவுண்டர் தயாரிப்புகளும் தற்காலிக நிவாரணத்தை அளிக்கலாம். மிகவும் தொடர்ச்சியான மற்றும் கடுமையான சந்தர்ப்பங்களில், பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகள் தேவைப்படலாம்.

கபோசியின் சர்கோமா (KS) HIV நோய்த்தொற்றின் பிற்கால கட்டங்களில் ஏற்படும் ஒரு அசாதாரண வளர்ச்சி (கட்டி) ஆகும். KS பொதுவாக சருமத்தில் தட்டையான அல்லது வீங்கிய ஊதா புள்ளிகளாகத் தோன்றும். மேலும் இவை வாயிலும் ஏற்படலாம்.

வாயில் ஏதேனும் அசாதாரண வீக்கங்கள், வளர்ச்சிகள் அல்லது மென் திசு நிறமாற்றம் ஏற்பட்டவுடன் உங்கள் மருத்துவர் அல்லது பல் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுவது முக்கியம்.

HIV உடன் வாழும் நபர்களில் நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கப் பயன்படுத்தப்படும் சிகிச்சைகள் பொதுவாக KS புண்களைத் தீர்க்க உதவுகின்றன.

ஆரோக்கியமான வாயை பராமரிப்பது எப்படி?

- ஒரு சாஃப்ட் டூத்பிரஷ் மற்றும் ஃப்ளூரைடு பற்பசை கொண்டு ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை பற்களையும் ஈறுகளின் ஓரமாகவும் துலக்கவும்.
- பற்களுக்கு இடையில் உள்ள பிளேக்கை அகற்ற தவறாமல் ஃப்ளாஸ் செய்யவும்.
- குழாய் நீரை நிறைய குடிக்கவும்.
- உமிழ்நீரை அதிகரிக்க சர்க்கரை இல்லாத சூயிங்கம் பசையை மெல்லுங்கள்.
- நன்கு சீரான, ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுங்கள். ஆஸ்திரேலிய உணவு வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்றி, சர்க்கரை உணவுகள் மற்றும் பானங்களை கட்டுப்படுத்துங்கள். பழங்கள், சீஸ் மற்றும் காய்கறிகள் போன்ற ஆரோக்கியமான தின்பண்டங்களைத் தேர்வுசெய்க.
- புகை பிடிக்காதீர்கள்.
- பரிசோதனைகள், தடுப்பு பராமரிப்பு மற்றும் வீட்டு பராமரிப்பு தயாரிப்புகள் பற்றிய ஆலோசனைகளுக்கு உங்கள் பல் மருத்துவரை தவறாமல் சந்திக்கவும்.

எனது பல் மருத்துவருடனான எனது உறவிலிருந்து நான் எவ்வாறு அதிக நன்மையை பெறுவது?

உங்களுடனும் உங்கள் மருத்துவருடனும் இணைந்து உங்கள் பல் மருத்துவரால் உங்கள் வாய்வழி சுகாதார பராமரிப்பு உருவாக்கப்படுவது உகந்ததாகும்.

எனது HIV நிலையை நான் வெளிப்படுத்த வேண்டுமா?

HIV உடன் வாழும் மக்கள் தங்கள் சுகாதார நிலையை ஒரு சுகாதார நிபுணரிடம் வெளிப்படுத்த சட்டப்பூர்வ தேவை இல்லை. இருப்பினும், HIV தொற்று பெரும்பாலும் சில பிரத்தியேகமான வாய்வழி சுகாதார பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்துகிறது. எனவே உங்கள் சுகாதார நிலையை வெளிப்படுத்துவதும் உங்கள் மருந்துகளின் விவரங்களை வழங்குவதும் மேம்பட்ட சிகிச்சைகள் மற்றும் பலன்களுக்கு உதவக்கூடும்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள், உங்கள் உடல்நல நிலையை பற்றிய தகவல் தெரிவித்தாலும் தெரிவிக்கப்படாவிட்டாலும் ஒவ்வொரு நபரும் அக்கறையுடனும், பாரபட்சமற்ற முறையிலும் வழங்கப்படும் நியாயமான மற்றும் போதுமான சிகிச்சையைப் பெற உரிமை படைத்துள்ளார். உங்கள் உடல்நல நிலவரத்தை ஒரு உடல்நல நிபுணரின் பாதுகாப்பிற்காக வெளிப்படுத்த வேண்டிய சட்டப்பூர்வ தேவையும் உங்களுக்கு இல்லை. பல் மருத்துவர்கள் இரத்தத்தில் பரவும் வைரசுகளினால் தங்களுக்கு ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்கும் பொருட்டு தொற்று கட்டுப்பாட்டு நடைமுறைகளில் பயிற்சி பெற்றவர்கள்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்

- உகந்த சிகிச்சைக்காக உங்களுடனும் உங்கள் மருத்துவருடனும் இணைந்து செயல்படும் பல் மருத்துவரைக் கண்டறியவும். பரிசோதனைகள், தடுப்பு பராமரிப்பு மற்றும் வீட்டு பராமரிப்பு தயாரிப்புகள் பற்றிய ஆலோசனைகளுக்கு உங்கள் பல் மருத்துவரை தவறாமல் சந்திக்கவும்.
- சந்தர்ப்பவாத நோய்த்தொற்றுகளினால் ஏற்படும் நோய்தொற்றை குறைக்க ஒவ்வொரு நாளும் நல்ல வாய்வழி சுகாதாரத்தை கடைப்பிடிப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- நோய்த்தொற்றுகளின் அறிகுறிகள் மற்றும் வெளிப்படையான மாற்றங்களை கண்காணிக்க உங்கள் வாய்க்குள் கண் ஆய்வு செய்ய நேரம் ஒதுக்குங்கள்.
- HIV தொற்று மற்றும் அதன் சிகிச்சையுடன் ஏற்படக்கூடிய பக்க விளைவுகள் பல் பராமரிப்பை சவாலானதாக மாற்றும் என்றாலும், இதே பிரச்சினைகள் உங்கள் பற்களையும் வாயையும் கவனித்துக்கொள்வதை மேலும் முக்கியமானதாக ஆக்குகின்றன.

மேலும் தகவலுக்கு

- உங்கள் பல் பயிற்சியாளரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்
- வருகை www.health.qld.gov.au/oralhealth
- அழைப்பு 13 சுகாதாரம் (13 43 25 84) ரகசிய சுகாதார ஆலோசனைக்காக 24 மணிநேரமும், வாரத்தில் ஏழு நாட்களும்
- மின்னஞ்சல் oral_health@health.qld.gov.au

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.