



ခံတွင်းအနာများ

ခံတွင်းအနာများသည် ပိုးဝင်ခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း သို့မဟုတ် ခံတွင်းကင်ဆာကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။ ဤစာရွက်တွင် အဖြစ်များသော ခံတွင်းအနာများ၊ ၎င်းတို့၏ ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ကုသမှုအချို့ကို ရှင်းပြထားသည်။

ခံတွင်း ပိုးဝင်ခြင်းနှင့် အနာခွက်ဖြစ်ခြင်းများ

အအေးမိအနာများ (ရေယုန် ရိုးရိုး) သည် များသောအားဖြင့် နှုတ်ခမ်းနှင့် လျှာတို့တွင် ဖြစ်ပွားတတ်သော်လည်း မျက်လုံး၊ နှာခေါင်းနှင့် လက်တို့တွင်လည်း ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ အနာများသည် ပွင့်ပြီး အရည်တစ်စုံဖြစ်သောအခါ ကူးစက်တတ်သည်။ အအေးမိ အနာလိမ်းဆေးများကို ဆေးဆိုင်များမှ ရရှိနိုင်ပြီး မသက်မသာဖြစ်ခြင်းကို သက်သာစေနိုင်သည်။

မို့ရောဂါ (Candidiasis) သည် ပါးစပ်အတွင်းပိုင်းတွင် အနီကွက်များအဖြစ် ပေါက်ဖွားလာသော မို့ပိုးဝင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မှုကွရုများ ကြီးထွားလာသည်နှင့်အမျှ အဖြူရောင်အလွှာတစ်ခု ပေါ်လာနိုင်သည်။ ဤအလွှာသည် အလွယ်တကူ သုတ်နိုင်ပြီး အောက်ခံတစ်ရှူးများကို 'စို' စေသည်။ လက်ဆေးခြင်း နှင့် အစားအသောက် အသုံးအဆောင်များ မျှဝေခြင်း ကဲ့သို့သော တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု ကောင်းမွန်ခြင်းသည် ရောဂါပိုးမကူးစက်စေရန် ကူညီပေးပါသည်။ အကြံဉာဏ်နှင့် ကုသမှုအတွက် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သွားဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။

နှုတ်ခမ်းထောင့်၍ ရောင်ခြင်း (Angular cheilitis) သည် မို့နှင့်/သို့မဟုတ် ဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်ခြင်း၊ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်ခံအား ချို့ယွင်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ နှုတ်ခမ်းထောင့်၍ ရောင်ခြင်း (Angular cheilitis) သည်ထောင့်များတွင် အက်ကွဲကာ အနီကွက်များ ပေါ်လာသည်။ ပါးစပ်ဖွင့်လိုက်သောအခါ သွေးထွက်တတ်သည်။ နှုတ်ခမ်းသားကို အစိုဓာတ်ထိန်းထားခြင်းဖြင့် ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးကို လေ့ကျင့်ပေးပြီး ရေများများသောက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးမွှားများကို ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အကြံဉာဏ်နှင့် ကုသမှုအတွက် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သွားဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။

ပင်မ ရေယုန်ဗိုင်းရပ်ဖြစ်ခြင်းနှင့်ဆိုင်သော သွားဖုံးနှင့်အခြားပါးစပ်ခွဲမြှေးများရောင်ခြင်း (Primary herpetic gingivostomatitis) သည် အလွန်ကူးစက်တတ်သော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ဖျားခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မျိုချခြင်းနှင့် ကိုယ်တွင်းတွက်အရည်ကြည် ဂလင်းများ ရောင်ရမ်းခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသည်။ ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ပါးစပ်နှင့် သွားဖုံးများ နာကျင်လာပြီး အလွန်ရောင်လာသည်။ အရည်များပြည့်နေသော အဝါရောင်အနာများသည် ပေါက်ထွက်ပြီး ဖောင်းပွနေသော အရေပြားဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားသော ရေတိမ်ပိုင်း၊ စုတ်ပြဲပြီး



အလွန်နာကျင်သော အနာများဖြစ်လာသည်။ အကြံဉာဏ်နှင့် ကုသမှုအတွက် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သွားဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။

ကတုတ်ကျင်းများ (အလွန်ကြီးမားသော တစ်ရှူးသေးခြင်းနှင့်ဆိုင်သော သွားဖုံးရောက်ရမ်းရောဂါ အနာ-acute necrotising ulcerative gingivitis) သည် အလွန်နာကျင်ပါသည်။ သွေးထွက်လွယ်သော အဖြူအဝါရောင်အနာများအဖြစ် ပေါ်လာသည်။ ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှု ညံ့ဖျင်းခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် မကြာခဏ ဖြစ်ပေါ်အောင် ပံ့ပိုးကူညီပေးသည်။ ရောဂါလက္ခဏာများတွင် ကိုယ်တွင်းတွက်အရည်ကြည် ဂလင်းများ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ အဖျားတက်ခြင်းနှင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ သတ္တုအရသာနှင့် သွားများကို ကွဲကွာစေသည့် ခံစားမှုတို့ ပါဝင်သည်။ အကြံဉာဏ်နှင့် ကုသမှုအတွက် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သွားဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။

သွားဖုံးယောင်ခြင်းများသည် သွားအတွင်းပိုင်းပိုင်းဝင်ခြင်း၊ သွားဖုံးပိုင်းဝင်ခြင်း နှင့်/သို့မဟုတ် သွားတစ်ချောင်းတွင် ဒဏ်ရာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အဖုများဖြစ်သည်။ မကြာခဏနာကျင်တတ်ပေမယ့် အမြဲတမ်းတော့ မဟုတ်ပါ။ သွားဘက်ဆိုင်ရာအနာများသည် မျက်နှာရောင်ရမ်းခြင်း နှင့်/သို့မဟုတ် ကိုယ်တွင်းတွက်အရည်ကြည် ဂလင်းများကို ကျယ်စေနိုင်သည်။ ရှားရှားပါးပါး ကိစ္စများတွင်၊ သွားတွင်းပြည်တည်နာများသည် ပိုမိုပျံ့နှံ့ကူးစက်နိုင်ပြီး အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။ သွားဘက်ဆိုင်ရာအနာများအတွက်-

- အလယ်အလတ် နာကျင်မှုကို ဆေးအရောင်းဆိုင်ကောင်တာမှ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးဖြင့် ထိန်းချုပ်နိုင်သည်။ ၎င်းကို ပုံမှန်နည်းလမ်းဖြင့် ခံယူသင့်ပြီး ပြည်တည်နာကိုယ်တိုင် မလိမ်းသင့်ပါ။
- ရောင်ရမ်းခြင်းကို ထိန်းချုပ်ရန် အအေးခံထားသော ဖိခြင်းကို အသုံးပြုပါ။
- ပိုင်းဝင်ခြင်းကို လျှော့ချရန် ပဋိဇီဝဆေးများ ပေးနိုင်သည်။ သို့သော် ပြည်တည်နာသည် သူ့အလိုလို ပျောက်ကင်းသွားလိမ့်မည်မဟုတ်သလို ပဋိဇီဝဆေးများသည် ရောဂါပိုး၏ရင်းမြစ်ကို ပြုပြင်ပေးမည်မဟုတ်ပေ။ ကုသမှုအတွက် သွားဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။
- မျက်နှာ ဖောရောင်ခြင်းအတွက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။ သွားဆရာဝန် သို့မဟုတ် သွားဆရာဝန်ထံ ချက်ချင်းပြသပါ။

ခြေထောက်နှင့် ပါးစပ်ရောဂါသည် အလွန်ကူးစက်တတ်ပြီး ကလေးဘဝတွင် အဖြစ်များသော ရောဂါဖြစ်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ ပါးစပ်အတွင်း၌ အရည်ကြည်ဖုများအပြင် လက်နှင့်ခြေများတွင်ပါရှိသည်။ လက်၊ ခြေထောက်နှင့် ပါးစပ်ရောဂါရှိသော ကလေးများသည် အဖျားရှိနိုင်ပြီး နုံးခွေသည်။ တစ်ရက်နှစ်ရက်ကြာ ကောင်းကောင်းမစားနိုင်ပါ။ အရည်ကြည်ဖုများသည် ခုနစ်ရက်မှ 10 ရက်အထိ ဆက်ရှိနေနိုင်ပြီး အရည်များပါဝင်နေချိန်တွင် ကူးစက်နိုင်သည်။ အရည်ကြည်ဖုများကို သဘာဝအတိုင်း ခြောက်အောင်ထားပါ။ အရည်ကြည်ဖုများကို မဖောက်ပါနှင့်။ အကြံဉာဏ်နှင့် ကုသမှုအတွက် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သွားဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။ လက်ကို ကောင်းစွာဆေးကြောခြင်းသည် ရောဂါပိုးမကူးစက်စေရန် ကူညီပေးပါသည်။ လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် အနည်းဆုံး 15 စက္ကန့်ကြာအောင် ဆေးကြောပြီး အစားအစာကို မကိုင်တွယ်မီ အိမ်သာသို့သွားပြီးနောက်/သို့မဟုတ် လက်သုတ်ပုဝါများပြောင်းပြီးနောက် လက်ကို သေချာစွာဆေးကြောသင့်သည်။



ပါးစပ်ဒဏ်ရာများ

နှုတ်ခမ်း၊ ပါး သို့မဟုတ် သွားဖုံးများတွင် သွေးထွက်ခြင်းနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းကို အောက်ပါအတိုင်း ကုသသင့်သည်။

- သန့်ရှင်းသော ပတ်တီး သို့မဟုတ် ခေါက်ထားသော လက်ကိုင်ပဝါကို အနာပေါ် လိမ်းပြီး တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ဖိထားပါ။
- ထိုင်ပြီး အနည်းဆုံး ဆယ်မိနစ်လောက် ဖိအားပေးပြီးထိန်းထားပါ။ ပြားပြားလှဲအိပ်ပြီးမနေပါနဲ့။
- သွေးထွက်ခြင်းကို မထိန်းချုပ်နိုင်ပါက ဆေးကုသမှုခံယူပါ။
- ရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် နာကျင်ခြင်းများကို သက်သာစေရန် အအေးခံ ဖိမှုလုပ်ပေးပါ။
- သင့်သွားနှင့်ခံတွင်းကို ပိုမိုပြင်းထန်သောဒဏ်ရာရှိမရှိ စစ်ဆေးရန် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သွားနှင့်ခံတွင်းဆရာဝန်ထံမှ အကြံဉာဏ်ရယူပါ။
- ပူနွေးသောရေခဲခံတွင်းဆေးရည် (စားပွဲတင်ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်စာ ကြက်သီးနွေးရေ တစ်ခွက်) သွေးထွက်ခြင်းကို ထိန်းချုပ်ပြီးနောက် မိတ်ဆက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်ခြေကို လျော့ချပေးပြီး ကုသခြင်းကို အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။

ပြုတ်ကျခြင်းနှင့် သို့မဟုတ် ထုံဆေးသုံးပြီးနောက် အစာစားနေစဉ် နှုတ်ခမ်း သို့မဟုတ် ပါးကို အကိုက်ခံရနိုင်သည်။ ထုံကျင်နေသော နှုတ်ခမ်း သို့မဟုတ် ပါးကို စုတ်လိုက်၊ ကိုက်လိုက် သို့မဟုတ် ပွတ်လိုက်လျှင် လူနာက သတိမထားမိဘဲ ပျက်စီးသွားနိုင်သည်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသောနေရာသည် မကြာခဏ မမြင်ရသော ဓာတုမီးလောင်မှုတစ်ခုကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်။ ခံစားချက်သည် ထိုနေရာကို ပြန်ရောက်သွားလျှင် အရမ်းနာနိုင်ပါသည်။ ရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် ပိုးဝင်ခြင်းတို့လည်း ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ကိုက်ထားသော နှုတ်ခမ်း သို့မဟုတ် ပါးကို ရေနွေးနွေးဖြင့် ကုသပြီး အနာကျက်စေရန် (စားပွဲတင်ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်စာ ကြက်သီးနွေးရေ တစ်ခွက်)။ ရောဂါပိုးဝင်ပါက သွားဆရာဝန်ထံ ကုသမှုခံယူပါ။

ပြည်တည်နာနှင့် အစက်အပြောက်များသည် နာကျင်နိုင်ပြီး ပါးစပ်အတွင်း မည်သည့်နေရာတွင်မဆို ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ သွားများ၊ ဒဏ်ရာများ၊ သွားများ၊ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ ဓာတ်မတည့်ခြင်း၊ ပိုးဝင်ခြင်း နှင့် ဟော်မုန်းများ အားလုံးသည် အနာဖြစ်စေနိုင်သည်။ ရေနွေးနွေးလေးနဲ့ ရေခဲခံတွင်းကို ဆေးကြောပေးခြင်း (စားပွဲတင်ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်ခန့်ကို ကြက်သီးနွေးရေ တစ်ခွက်) က အနာကျက်စေပြီး သက်သာရာရစေနိုင်ပါသည်။ ဆေးဆိုင်မှ ကုန်ပစ္စည်းများကို ကောင်တာပေါ်မှ သယ်ဆောင်ခြင်းသည်လည်း သက်သာရာရစေပါသည်။ အနာများ ဆက်တိုက်ဖြစ်နေပါက သွားဆရာဝန်ထံ အကြံဉာဏ်နှင့် ကုသမှုခံယူပါ။

ခံတွင်းကင်ဆာ

ခံတွင်းကင်ဆာသည် ခံတွင်းအတွင်း သို့မဟုတ် အနီးတစ်ဝိုက်တွင် ဖြစ်ပေါ်သည့် ကင်ဆာဖြစ်စေသော တစ်ရှူးများ ကြီးထွားခြင်းဖြစ်သည်။ စောစီးစွာ သိရှိခြင်းသည် အသက်ကို ကယ်တင်နိုင်သည်။ သွားနှင့်ခံတွင်းကို



ပုံမှန်စစ်ဆေးခြင်းသည် ခံတွင်းကင်ဆာ၏ အစောပိုင်း လက္ခဏာများကို သိရှိနိုင်သည်။ သင့်အတွက် အောက်ပါသတိပေးလက္ခဏာများရှိပါက ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သွားဆရာဝန်နှင့် ချက်ချင်းပြသပါ။

- ပါးစပ်၊ မျက်နှာ သို့မဟုတ် လည်ပင်းတွင် မည်သည့်နေရာတွင်မဆို ရောင်ရမ်းခြင်း သို့မဟုတ် အကျိတ်များ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း။
- ပါးစပ် သို့မဟုတ် မျက်နှာ သို့မဟုတ် လည်ပင်းတွင် အနာများသည် ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်အတွင်း မသက်သာပါ။
- ပါးစပ်တွင် အနီရောင်၊ အဖြူ သို့မဟုတ် အနက်ရောင် အကွက်များ။
- ပါးစပ်၊ မျက်နှာ သို့မဟုတ် လည်ပင်း၏ မည်သည့်နေရာတွင်မဆို ခံစားရခြင်း သို့မဟုတ် နာကျင်ခြင်း။
- ပါးစပ်ထဲတွင် ဆက်တိုက် သို့မဟုတ် မရှင်းပြနိုင်သော သွေးထွက်ခြင်း။
- မျိုချခြင်း၊ စကားပြောခြင်း သို့မဟုတ် အစာစားသည့်အခါ ခက်ခဲခြင်း သို့မဟုတ် နာကျင်ခြင်း။
- ဆက်တိုက် နားကိုက်ခြင်း။
- လျှာ သို့မဟုတ် မေးရိုး ရွေ့လျားရန် ခက်ခဲခြင်း။
- သွားချောင်ခြင်း။
- အရသာ အာရုံပြောင်းသွားသည်။

ပိုမိုသိရှိလိုပါက

- သင်၏ သွားဆရာဝန်ထံ ဆက်သွယ်ပါ။
- www.health.qld.gov.au/oralhealth သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။
- လျှို့ဝှက်ကျန်းမာရေးအကြံဉာဏ်ရယူရန် 13 Health (13 43 25 84) သို့ ခေါ်ဆိုပါ။
- oral_health@health.qld.gov.au အီးမေးလ်ပို့ပါ။

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.