



एचआईभी र तपाईंको मुखको स्वास्थ्य

यस तथ्य पानाले एचआईभी सङ्क्रमित व्यक्तिहरूको मुखमा हुन सक्ने परिवर्तनहरू र मुखको स्वास्थ्य कायम राख्न तिनीहरूले चाल्न सक्ने कदमहरूको वर्णन गर्दछ।

स्वस्थ मुख किन महत्त्वपूर्ण छ?

एचआईभी सङ्क्रमित व्यक्तिहरूमा मुखमा परिवर्तनहरू धेरै सामान्य छन्। तिनीहरू कमजोर प्रतिरक्षा प्रणालीको कारण र औषधीहरूको दुष् प्रभाव (साइड इफेक्ट) को रूपमा उत्पन्न हुन सक्छन्। यी परिवर्तनहरूले असुविधा निम्त्याउन सक्छ र खान र सुत्न गाह्रो हुन सक्छ। स्वादमा पनि असर पर्न सक्छ। यसले खानाको छनौट र खाने तरिकामा परिवर्तन ल्याउन सक्छ, वा भोकमा कमी ल्याउन सक्छ। यसले समग्र स्वास्थ्य र कल्याण, विषाणु (भाइरस) सँग सामना गर्ने शरीरको क्षमता र मुखको स्वास्थ्यमा निश्चित रूपमा असर पार्न सक्छ। दाँत सङ्घने र गिजाको रोगले व्यक्तिको रूप परिवर्तन गर्न सक्छ र आत्मसम्मानमा असर पार्न सक्छ।

मुखमा हुने सामान्य परिवर्तन

सुख्खा मुख: जेरोस्टोमिया (सुख्खा मुख) न्याल ग्रन्थिको दुर्बलताबाट हुने हुँदा थुक उत्पादनको मात्रा घट्ने वा तत्कालीन तत्त्वमा परिवर्तन हुने कारण सुख्खा मुख हुन्छ। सुख्खा मुख सामान्य वा गम्भीर हुन सक्छ र बिस्तारै विकसित हुन सक्छ।

एचआईभी सङ्क्रमित व्यक्तिमा, सुख्खा मुख सुन्निएको न्याल ग्रन्थिहरू, औषधीहरूको दुष् प्रभाव (साइड इफेक्ट) हरू, अन्य सङ्क्रमणहरूको उपस्थिति वा मनोरञ्जनात्मक औषधिहरूको प्रयोगको कारण हुन सक्छ।

मुख सुख्खा हुनुमा घाँटी दुख्ने, निल्न गाह्रो हुने, धेरै तिर्खा लाग्ने, सास फेर्न गाह्रो हुने र जिब्रो वा मुख पोल्ने वा झुनझुनी हुने जस्ता लक्षण देखा पर्छन्।

थुक दाँत सङ्घनेबाट शरीरको प्राकृतिक प्रतिरक्षा हो। यसले फ्लोराइड, क्याल्सियम र फस्फेट जस्ता खनिजहरूको लागि भण्डारको रूपमा काम गर्दछ, जसले दाँतको इनामेललाई बलियो बनाउन र दाँतको क्षयबाट बचाउन मद्दत गर्दछ।

थुकले दाँतको वरिपरिबाट खानाको फोहर पनि पखाल्छ, जीवाणु सहितको चिप्लो तह (प्लाक), खाद्य पदार्थ र पेय पदार्थद्वारा उत्पादित हानिकारक एसिडलाई निष्क्रिय पार्छ, मुखको नरम तन्तुहरूको रक्षा गर्दछ र ढुसी (फंगल) सङ्क्रमणबाट बचाउँछ।

यदि तपाईं सुख्खा मुखबाट पीडित हुनुहुन्छ भने डाक्टर वा दन्त चिकित्सकले यसको कारण पहिचान गरेर र उपचार गरेर सहयोग गर्न सक्छन्। यो केवल क्याफिन युक्त पेय पदार्थको सेवन कम गर्ने र तपाईंको पानीको सेवन बढाउने कुरा हुन सक्छ।

सुख्खा मुखको असजिलोपनलाई कम गर्न:

- बारम्बार पानीको चुस्की लिनुहोस्
- थुक प्रवाह बढाउन चिनी-रहित गम चपाउनुहोस्
- 'थुकको विकल्प' प्रयोग गर्नुहोस् (धेरै फार्मेसीहरूबाट उपलब्ध)
- बारम्बार समय अन्तरालहरूमा मुखमा पानी स्प्रे गर्न सानो स्प्रे बोतल (एटोमाइजर) प्रयोग गर्नुहोस्।

सुख्खा दाँतको सतहमा एसिड क्षति (खाद्य पदार्थ, पेय पदार्थ र लागूपदार्थबाट) को जोखिम पनि बढ्छ। दाँतमा किरा पर्नु र / वा क्षयबाट बचाउन, दन्त चिकित्सकले फ्लोराइडको उच्च स्तर भएको फ्लोराइड मुख कुल्ला गर्ने पदार्थ, जेल वा टुथपेस्ट प्रयोग गर्न पनि सिफारिस गर्न सक्छन्।



दाँत काटने र पिस्ने: सुत्ने बेला वा ब्युँझने समयमा अचेत क्रियाको रूपमा दाँत काटने र पिस्ने बानी हुन सक्छ। केही एचआईभी औषधिहरूले निन्द्रा, मुड वा चिन्ताको स्तरलाई असर गर्न सक्छ र यसैले दाँत काटने र पिस्नेको सम्भावना बढाउँछ।

दाँत काट्दा र पिस्दा दाँत गम्भीर रूपमा खिइनु, बङ्गारा र जोर्नी दुख्ने हुन सक्छ। एचआईभी सङ्क्रमित व्यक्तिहरूमा सुख्खा मुख हुँदा दाँत खिइनु समस्या झनै जटिल हुन सक्छ। सुख्खा मुखले दाँतलाई दाँत खियाउनुको साथै अझ कमजोर बनाउँछ।

सुझाव र उपचारको लागि दन्त चिकित्सकको परामर्श लिनुहोस्।

स्वाद परिवर्तन: स्वादमा परिवर्तन एचआईभी औषधिहरू र / वा मौखिक थ्रश (क्यान्डिडिआसिस) को दुष् प्रभाव (साइड इफेक्ट) को रूपमा हुन सक्छ।

खाना खानुअघि पानीले मुख धुँदा वा मुख कुल्ला गर्दा स्वादमा सहयोग पुग्न सक्छ। तटस्थ मुख कुल्ला गर्ने पदार्थ वा उपयुक्त हुन सक्ने अन्य उत्पादनहरूमा सुझावको लागि डाक्टर वा दन्त चिकित्सकको परामर्श लिनुहोस्।

सामान्य सङ्क्रमण

मौखिक थ्रश (क्यान्डिडिआसिस) मुख र / वा घाँटीको दुसी (फंगल) सङ्क्रमण हो। एचआईभी सङ्क्रमित व्यक्तिमा जस्तै कमजोर वा दुर्बल प्रतिरक्षा प्रणालीले सङ्क्रमण निम्त्याउने दुसीको अत्यधिक वृद्धिका लागि अवसर प्रदान गर्दछ।

मौखिक थ्रस सामान्यतया जिब्रोको क्षेत्र, मुखको तालु र गालाको भित्री भागहरूमा हुन्छ, तर यसमा मात्र सीमित हुँदैन। यो सानो वा ठूलो सेतो दागको रूपमा देखिन्छ। यी धब्बाहरू कपडाले पुछदा हटाउन सकिन्छ, जसले तल रातो 'कच्चा' तन्तुहरू देखाउँछ। मुखमा प्रायः पोल्ने, दुखाइ र चिलाउने महसुस हुनेछ।

थ्रसको उपचार नगरेमा, यसले स्वादमा उल्लेखनीय परिवर्तन, भोकमा कमी, तौल घट्ने, र समग्र स्वास्थ्यमा गिरावट ल्याउन सक्छ।

मुखमा प्रयोगका लागि प्रति-दुसी (एन्टिफंगल) औषधिहरू उपलब्ध छन्। एन्टिसेप्टिक मुख कुल्ला गर्ने पदार्थ वा क्लोरहेक्साइडिन भएको जेलले मद्दत गर्न सक्छ। एक डाक्टर वा दन्त चिकित्सकको सुझावको अतिरिक्त, तपाईंले मौखिक थ्रस व्यवस्थापनमा मद्दत गर्न पोषणसम्बन्धी उपायहरूको लागि एक पोषण विशेषज्ञ वा आहारविद्को सल्लाह लिन सक्नुहुन्छ।

एङ्गुलर चेलाइटिस दुसी (फङ्गल) र/वा ब्याक्टेरियाको सङ्क्रमण, खराब पोषण वा प्रतिरक्षा कमीको कारणले हुन सक्छ। यसले मुखको कुनामा चिरिएको, रातो क्रस्टिडको हुने गर्दछ, जसमा प्रायः मुख खोल्दा रगत बग्छ।

सङ्क्रमणबाट बच्नका लागि ओठलाई ओठ मलहम (लिप बाम) ले ओसिलो राख्ने, मुखको सरसफाइमा राम्रो अभ्यास गर्ने र प्रशस्त पानी पिउनु पर्छ। सुझाव र उपचारको लागि डाक्टर वा दन्त चिकित्सकको परामर्श लिनुहोस्।

मौखिक कपालयुक्त ल्युकोप्लाकिया एपस्टेन बार भाइरसको कारणले भएको मानिन्छ र प्रायः एचआईभी सङ्क्रमणको सुरुमा हुन्छ। यो खतरनाक छैन, तर बढ्दो एचआईभी भाइरल लोडको सङ्केत हुन सक्छ। यो सामान्यतया जिब्रोमा वा मुखको अन्य भागहरूमा सेतो तहको दागको रूपमा देखिन्छ।

सही निदान, सुझाव र उपचारको लागि डाक्टर वा दन्त चिकित्सकको परामर्श लिनुहोस्।

गिजाको रोग (जिंजिवाइटिस र पीरियडोन्टाइटिस) यो मुख्यतया ब्याक्टेरियाको जीवाणु सहितको चिप्लो तह (प्लाक) को कारण हुन्छ। यो रङहीन, चिपचिपा फिल्ममा लाखौं जीवाणु (ब्याक्टेरिया) हुन्छन्, र दाँतमा निरन्तर बन्छन्।

जिन्जिभाइटिस (gingivitis) गिजाको सुजन हो, जसमा गिजा रातो र सुन्निने हुन्छन् र सजिलै रगत आउँछ, विशेष गरी ब्रस गर्दा वा कुल्ला गर्दा। जिन्जिभाइटिस (gingivitis) बिरलै दुख्ने हुन्छ र सुधारिएको मौखिक स्वच्छताबाट उपचार गर्न सकिन्छ। तथापि, यदि जिन्जिभाइटिस (gingivitis) को उपचार नगरेमा, यसले पेरियोडोन्टाइटिस (periodontitis) जस्ता गम्भीर अवस्थातर्फ लैजान सक्छ।



पिरियडोन्टाइटिस (periodontitis) गिजा रोग को एक गम्भीर र अपरिवर्तनीय रूप हो। पिरियडोन्टाइटिस (periodontitis) ले गिजाको गहिरो सुजन निम्त्याउँछ जसले दाँतहरूलाई स्थानमा राख्ने हड्डीलाई असर गर्दछ। पिरियडोन्टाइटिस (periodontitis) सामान्यतया बिस्तारै बढ्छ र अक्सर पीडारहित हुन्छ। यदि उपचार नगरिएमा, पिरियडोन्टाइटिस (periodontitis) ले दाँतलाई हड्डीमा राख्ने जडबाट नष्ट गर्न सक्छ र यसको परिणामस्वरूप एक खाली स्थान वा 'पकेट' छोड्न सक्छ जसमा थप जीवाणुहरू सङ्कलन गर्न सक्छ र स्थायी हड्डीको हानि हुन सक्छ। दाँतहरू खुकुलो हुन्छन् र अन्ततः गुमाउन पर्ने हुन सक्छ।

दिनको दुई पटक नरम टुथब्रसले दाँत ब्रस गरेर र नियमित रूपमा कुल्ला गरेर गिजाको रेखामा रहने जीवाणु सहितको चिप्लो तह (प्लाक) हटाउनुहोस्। नियमित रूपमा दन्त चिकित्सककहाँ जानुहोस्। तपाईंको दन्त चिकित्सकले तपाईंलाई प्रभावकारी दाँत सफा गर्ने विधि विकास गर्न र दाँतको वरिपरि र जराको सतहबाट कुनै पनि क्यालकुलस (स्केल वा टार्टर) हटाउन मद्दत गर्न सक्छ।

धूम्रपानले पिरियडोन्टाइटिस (periodontitis) लाई गम्भीर रूपमा जटिल बनाउँछ र सामान्यतया मुखको स्वास्थ्यमा असर पार्छ। अन्य दुष् प्रभाव (साइड इफेक्ट) हरू मध्ये, धूम्रपानले गिजामा रक्त प्रवाह लाई कम गर्दछ र यसैले एक गम्भीर अन्तर्निहित समस्यालाई नदेखाउन सक्छ।

अन्य अवस्थाहरू

मुखका घाउहरू अत्यन्त पीडादायी हुन सक्छन् र व्यक्तिको खानाको क्षमतामा प्रभावित गर्छन्। यी घाउहरू रातो घाउका रूपमा प्रस्तुत हुन्छन् जसमा प्रायः पहुँलो-खैरो आवरणसहितको सुजन हुन्छ। घाउहरू मुखको भुईँमा, दाँतसँग जोडिएको गिजाको तन्तुमा, जिब्रोमा र गालको भित्री भागमा देखा पर्न सक्छन्।

मुखका घाउहरू कमजोर प्रतिरक्षा (इम्युन) प्रणाली, औषधिको दुष् प्रभाव (साइड इफेक्ट्स), वा क्षेत्रको स्थानीय चोटसँग सम्बन्धित हुन सक्छन्। मुखका घाउहरू अन्य भाइरसहरूको लक्षण हुन सक्छन्, त्यसैले ती देखा परेसँगै तपाईंको डाक्टर वा दन्त चिकित्सकलाई तुरुन्तै जानकारी गराउनु पर्छ।

नुन पानी (एक कप मनतातो पानीमा आधा चम्चा टेबल नुन) ले मुख कुल्ला गर्नुले घाउ निको पार्न र मुखका घाउहरूबाट राहत दिलाउन मद्दत गर्न सक्छ। औषधि पसल (फार्मेसी) बाट बिना औसाधि पुर्जी प्राप्त गर्न सकिने (ओभर-द-काउन्टर) औसाधिले पनि अस्थायी राहत दिन सक्छ। अधिक लगातार र गम्भीर अवस्थामा, औसाधि पुर्जी (प्रिस्क्रिप्शन) बाट प्राप्त गर्न सकिने औषधि आवश्यक पर्न सक्छ।

कपोसीको सारकोमा (केएस) यो एक असामान्य वृद्धि (ट्युमर) हो जुन एचआईभी सङ्क्रमणको पछिल्लो चरणमा हुन्छ। केएस (KS) सामान्यतया छालामा समतल वा उठेको बैजनी धब्बाको रूपमा देखा पर्दछ र मुखमा पनि हुन सक्छ।

मुखभित्र कुनै असामान्य सुजन, वृद्धि वा नरम तन्तुको रंग परिवर्तन देख्न बित्तिकै चिकित्सक वा दन्त चिकित्सकबाट सुझाव लिनु महत्त्वपूर्ण छ।

एचआईभी भएका व्यक्तिहरूमा प्रतिरक्षा प्रणाली बढाउन प्रयोग गरिने उपचारहरूले सामान्यतया केएस (KS) घाउहरू समाधान गर्न मद्दत गर्दछ।

म कसरी स्वस्थ मुख कायम राख्न सक्छु?

- नरम टुथब्रस र फ्लोराइड टुथपेस्टको साथ दिनको दुई पटक दाँत ब्रस गर्नुहोस् र गिजा रेखामा ब्रस गर्नुहोस्।
- दाँतको बिचबाट जीवाणु सहितको चिप्लो तह (प्लाक) हटाउन नियमित रूपमा पखाल्नु होस्।
- प्रशस्त मात्रामा धाराको पानी पिउनुहोस्।
- थुक प्रवाह बढाउन चिनी-रहित गम चपाउनुहोस्।
- सन्तुलित र स्वस्थ खाना खानुहोस्। अष्ट्रेलियाली आहार दिशानिर्देशहरू पालन गर्नुहोस् र गुलियो खाना र पेय पदार्थहरू सीमित गर्नुहोस्। फलफूल, चीज र तरकारी जस्ता स्वस्थ स्याक्सहरू छनौट गर्नुहोस्।
- धूम्रपान नगर्नुहोस्।



- जाँच, रोकथाम मूलक हेरचाह र घरेलु हेरचाह उत्पादनहरूको बारे सुझावको लागि नियमित रूपमा आफ्नो दन्त चिकित्सकलाई भेटनुहोस्।

मेरो दन्त चिकित्सकसँगको सम्बन्धबाट म कसरी अधिकतम लाभ उठाउन सक्छु?

तपाईंको मुखको स्वास्थ्य सेवा योजना तपाईंको दन्त चिकित्सकले तपाईं र तपाईंको डाक्टरसँग साझेदारीमा विकास गर्नु नै उत्तम हुन्छ।

के मलाई मेरो एचआईभी स्थिति खुलाउन आवश्यक छ?

एचआईभी सङ्क्रमित व्यक्तिहरूले आफ्नो स्वास्थ्य स्थिति स्वास्थ्य व्यवसायीलाई खुलाउन कानुनी रूपमा अनिवार्य छैन। यद्यपि, एचआईभी सङ्क्रमणले केही अनौठो मुख स्वास्थ्य समस्याहरू देखाउँछ, त्यसैले तपाईंको स्वास्थ्य स्थिति खुलाउनाले र तपाईंको औषधिको विवरण दिनाले स्वास्थ्य परिणामहरूमा सुधार ल्याउन सक्छ।

स्मरण रहोस्, तपाईंको स्वास्थ्य स्थिति खुलाइए पनि नखुलाए पनि, प्रत्येक व्यक्तिले गैर-पक्षपाती तरिकामा उचित तथा पर्याप्त उपचार पाउने अधिकार राख्छ। तपाईंको स्वास्थ्य स्थिति स्वास्थ्य व्यवसायीलाई उनीहरूको सुरक्षाका लागि खुलाउन कुनै कानुनी आवश्यकता छैन। दन्त चिकित्सकहरू रक्तजन्य विषाणु (भाइरस) हरूको जोखिम घटाउने सङ्क्रमण नियन्त्रण प्रक्रियाहरूमा तालिम प्राप्त गरेका हुन्छन्।

स्मरण रहोस्:

- तपाईं र तपाईंको डाक्टरसँग साझेदारीमा काम गर्ने दन्त चिकित्सक खोज्नुहोस्। उत्तम हेरचाहको लागि नियमित रूपमा तपाईंको दन्त चिकित्सकसँग परीक्षण, रोकथाम मूलक हेरचाह, र घरेलु उपचारका उत्पादनहरूको सुझाव लिन जानुहोस्।
- अवसरवादी सङ्क्रमणहरूको जोखिम कम गर्न हरेक दिन राम्रो मुख स्वच्छता अभ्यास गर्नुहोस्।
- सङ्क्रमणका सङ्केतहरू र स्पष्ट परिवर्तनहरूको लागि आफ्नो मुख भित्र हेर्न समय निकाल्नुहोस्।
- एचआईभी सङ्क्रमण र यसको उपचारसँग सम्बन्धित दुष् प्रभाव (साइड इफेक्ट) हरूले दन्त हेरचाह चुनौतीपूर्ण बनाउन सक्छ, तर यी नै समस्याहरूले तपाईंको दाँत र मुखको हेरचाह झन् महत्त्वपूर्ण बनाउँछ।

थप जानकारीको लागि

- आफ्नो दन्त चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।
- www.health.qld.gov.au/oralhealth मा जानुहोस्।
- १३ हेल्थ (13 HEALTH) (१३ ४३ २५ ८४) लाई दिनको २४ घण्टा, हप्ताको सात दिन गोप्य स्वास्थ्य सुझावको लागि सम्पर्क गर्नुहोस्
- oral_health@health.qld.gov.au मा इमेल गर्नुहोस्।