

اچ آی وی و سلامت دهان

این برگه اطلاعاتی، تغییراتی که ممکن است در دهان افراد مبتلا به اچ آی وی رخ دهد و اقداماتی که آنها می‌توانند برای حفظ سلامت دهان انجام دهند را توضیح می‌دهد.

چرا داشتن دهان سالم مهم است؟

تغییرات دهانی در افراد مبتلا به اچ آی وی بسیار رایج است. این تغییرات ممکن است به دلیل ضعف سیستم ایمنی و به عنوان عوارض جانبی داروها ایجاد شوند. این تغییرات ممکن است باعث ناراحتی و منجر به مشکل در خوردن و خوابیدن شود. طعم نیز می‌تواند تحت تأثیر قرار گیرد. این مسأله ممکن است منجر به تغییر در انتخاب غذا و الگوی خوردن یا کاهش اشتها شود که به نوبه خود می‌تواند بر سلامت و رفاه کلی، توانایی بدن برای مقابله با ویروس و البته سلامت دهان و دندان تأثیر بگذارد. پوسیدگی دندان و بیماری لثه ممکن است ظاهر فرد را تغییر دهد و به طور بالقوه بر عزت نفس او تأثیر بگذارد.

تغییرات رایج در دهان

دهان خشک: خشکی دهان (Xerostomia) به دلیل اختلال در عملکرد غدد بزاقی است که منجر به کاهش میزان تولید بزاق و یا تغییر در کیفیت آن می‌شود. خشکی دهان ممکن است خفیف یا شدید باشد و به تدریج ایجاد شود.

در فردی که مبتلا به اچ آی وی است، خشکی دهان ممکن است ناشی از تورم غدد بزاقی، عوارض جانبی داروها، وجود عفونت‌های دیگر یا استفاده از مخدرهای تفریحی باشد.

علائم خشکی دهان شامل گلودرد، مشکل در بلع، تشنگی بیش از حد، بوی بد دهان و سوزش یا مور مور شدن زبان یا دهان است.

بزاق دفاع طبیعی بدن در برابر پوسیدگی دندان است. به عنوان یک مخزن برای مواد معدنی مانند فلوراید، کلسیم و فسفات عمل می‌کند که به تقویت مینای دندان و محافظت در برابر پوسیدگی دندان کمک می‌کند.

بزاق همچنین بقایای مواد غذایی را از اطراف دندان می‌شوید، اسیدهای مضر تولید شده توسط جرم، غذاها و نوشیدنی‌ها را خنثی می‌کند، از بافت‌های نرم دهان محافظت می‌کند و از عفونت‌های قارچی جلوگیری می‌کند.

اگر از خشکی دهان رنج می‌برید، ممکن است پزشک یا دندانپزشک بتواند با تشخیص و درمان علت به شما کمک کند. درمان، ممکن است صرفاً کاهش مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار و افزایش مصرف آب باشد.

برای رفع ناراحتی ناشی از خشکی دهان:

- جرعه های مکرر آب بنوشید
- برای افزایش جریان بزاق، آدامس بدون قند بجوید
- از "جایگزین های بزاق" استفاده کنید (در اکثر داروخانه ها موجود است)
- از یک بطری اسپری کوچک (دستگاه اسپری) برای پاشیدن آب به داخل دهان در فواصل زمانی مکرر استفاده کنید.

سطوح خشک دندان همچنین خطر آسیب اسیدی (از غذاها، نوشیدنی ها و داروها) را افزایش می دهد. دندانپزشک ممکن است برای کمک به محافظت در برابر پوسیدگی و/یا فرسایش، استفاده از دهانشویه های حاوی فلوراید، ژل ها یا خمیردندان های دارای سطح بالاتر فلوراید را نیز توصیه کند.

فشریدن و ساییدن دندانها به هم: عادت فشردن و ساییدن دندان ها ممکن است در هنگام خواب یا به عنوان یک عمل ناخودآگاه در ساعات بیداری رخ دهد. برخی از داروهای اچ آی وی ممکن است بر خواب، خلق و خو یا سطح اضطراب تأثیر بگذارند و در نتیجه احتمال فشار دادن و ساییدن دندان ها را افزایش دهند.

فشردن و ساییدن می تواند باعث سایش شدید دندان، درد فک و مفاصل شود. برای کسانی که مبتلا به اچ آی وی هستند، مشکل سایش دندان ممکن است با داشتن دهان خشک تشدید شود. خشکی دهان، دندان ها را در برابر فرسودگی آسیب پذیرتر می کند.

برای مشاوره و درمان با دندانپزشک مشورت کنید.

تغییرات طعم و مزه: تغییر در طعم ممکن است به عنوان یک عارضه جانبی داروهای اچ آی وی و/ یا برفک دهان (کاندیدیازیس) رخ دهد.

شستن دهان با آب یا دهان شویه خنثی کننده، قبل از غذا ممکن است به حس چشایی کمک کند. برای مشاوره در مورد دهانشویه خنثی کننده یا سایر محصولات مناسب، با پزشک یا دندانپزشک مشورت کنید.

عفونت های رایج

برفک دهان (کاندیدیازیس) یک عفونت قارچی دهان و/ یا گلو است. سیستم ایمنی آسیب دیده یا ضعیف، مانند فرد مبتلا به اچ آی وی، فرصتی برای رشد بیش از حد قارچ ها که منجر به عفونت می شود را فراهم می کند.

برفک دهان معمولاً در زبان، سقف دهان و داخل گونه ها اتفاق می افتد، اما محدود به این نواحی نمی شود. به صورت لکه های سفید کوچک یا بزرگ ظاهر می شود. این تکه ها را می توان با پارچه پاک کرد و بافت قرمز «خام» زیر آن را در معرض دید قرار داد. در دهان اغلب احساس کرکی بودن، درد و خارش می شود.

هنگامی که برفک دهان کنترل نشود، می تواند باعث تغییر قابل توجهی در چشایی، کاهش اشتها و متعاقباً کاهش وزن و کاهش سلامت عمومی شخص شود.

داروهای ضد قارچ برای استفاده در دهان در دسترس هستند. دهانشویه ضد عفونی کننده یا ژل حاوی کلرگزیدین ممکن است مفید باشد. علاوه بر مشاوره با پزشک یا دندانپزشک، می توانید از متخصص تغذیه یا کارشناس تغذیه در مورد رویکردهای غذایی برای کمک به مدیریت برفک دهان کمک بگیرید.

التهاب گوشه لب (Angular cheilitis) می تواند ناشی از عفونت قارچی و/ یا باکتریایی، تغذیه نامناسب یا نقص سیستم ایمنی باشد. در گوشه های دهان به صورت پوسته ترک خورده و قرمز ظاهر می شود که اغلب هنگام باز شدن دهان خونریزی می کند.

برای جلوگیری از عفونت، لب ها را با پماد لب (lip balm) مرطوب نگه دارید، بهداشت دهان و دندان را به خوبی رعایت کنید و مقدار زیادی آب بنوشید. برای مشاوره و درمان با پزشک یا دندانپزشک مشورت کنید.

اعتقاد بر این است که **لکوپلاکی مویی دهانی** توسط ویروس اپشتین بار ایجاد می شود و اغلب در اوایل عفونت اچ آی وی رخ می دهد. خطرناک نیست، اما می تواند نشانه ای از افزایش تعداد ویروس اچ آی وی باشد. به صورت لکه های سفید چین خورده به خصوص روی زبان یا سایر نواحی دهان ظاهر می شود.

برای تشخیص دقیق، مشاوره و درمان با پزشک یا دندانپزشک مشورت کنید.

بیماری لثه (ژنژیویت و پریودنتیت) در درجه اول توسط جرم باکتریایی ایجاد می شود. این لایه بی رنگ و چسبنده حاوی میلیون ها باکتری است و دائماً روی دندان ها شکل می گیرد.

ژنژیویت التهاب لثه ها است که قرمز و متورم می شوند و به ویژه هنگام مسواک زدن یا نخ دندان کشیدن به راحتی خونریزی می کنند. التهاب لثه به ندرت دردناک است و با بهبود بهداشت دهان و دندان قابل درمان است. با این حال، اگر ژنژیویت مدیریت نشود، ممکن است به وضعیت جدی تر پریودنتیت منجر شود.

پریودنتیت نوع شدید و غیرقابل درمان بیماری لثه است. پریودنتیت باعث التهاب عمیق لثه می شود که بر استخوان نگهدارنده دندان ها تأثیر می گذارد. پریودنتیت معمولاً به کندی پیشرفت می کند و اغلب بدون درد است. در صورت عدم درمان، پریودنتیت ممکن است اتصالی که دندان را در استخوان نگه می دارد را از بین ببرد و فضا یا "پاکتی" باقی بگذارد که باکتری های بیشتری در آن جمع شوند و منجر به از دست دادن دائمی استخوان شود. دندان ها لق می شوند و ممکن است در نهایت از بین بروند.

جرم را با مسواک زدن دندان ها و در امتداد خط لثه دو بار در روز با یک مسواک نرم و با نخ دندان کشیدن منظم از بین ببرید. به طور منظم به دندانپزشک مراجعه کنید. دندانپزشک به شما کمک می کند تا روشی موثر برای تمیز کردن دندان ایجاد کنید و هرگونه رسوب (فلس یا جرم) را از اطراف دندان ها و سطوح ریشه پاک کنید.

سیگار کشیدن به طور جدی پریودنتیت را وخیم می کند و کلاً بر سلامت دهان و دندان تأثیر می گذارد. در میان سایر عوارض جانبی، سیگار کشیدن جریان خون به لثه ها را کاهش می دهد و از این رو ممکن است مشکل اساسی جدی را پنهان کند.

سایر عوارض

زخم های دهان می توانند بسیار دردناک باشند و بر توانایی فرد برای خوردن تأثیر بگذارند. آنها به صورت ضایعات قرمز رنگ با هاله ای از التهاب و اغلب با پوششی زرد مایل به خاکستری ظاهر می شوند. زخم ها می توانند در کف دهان، روی بافت لثه مجاور دندان ها، روی زبان و داخل گونه ها ظاهر شوند.

زخم های دهان می توانند با سیستم ایمنی ضعیف، عوارض جانبی دارو یا ضربه های موضعی به آن ناحیه مرتبط باشند. زخم های دهان می توانند علائم ویروس های دیگر باشند و بنابراین باید به محض ظاهر شدن به پزشک یا دندانپزشک اطلاع دهید.

دهانشویه با آب نمک (نصف قاشق چایخوری نمک در یک فنجان آب گرم) ممکن است به بهبودی زخم های دهان کمک کرده و آنها را تسکین دهد. محصولات بدون نسخه از داروخانه نیز ممکن است باعث تسکین موقت شوند. در موارد مزمن و شدیدتر، ممکن است نیاز به تجویز دارو باشد.

سارکوم کاپوسی (KS) رشد غیر طبیعی (تومور) است که در مراحل بعدی عفونت اچ آی وی رخ می دهد. سارکوم کاپوسی معمولاً به صورت لکه های بنفش صاف یا برجسته روی پوست ظاهر می شود که می تواند در دهان نیز ایجاد شود.

به محض مشاهده هر گونه تورم، رشد یا تغییر رنگ بافت نرم در دهان، مهم است که از پزشک یا دندانپزشک مشاوره بگیرید.

درمان هایی که برای تقویت سیستم ایمنی در افراد مبتلا به اچ آی وی استفاده می شوند، به طور کلی به رفع ضایعات سارکوم کاپوسی کمک می کنند.

چگونه دهان سالمی داشته باشم؟

- دندان ها و در امتداد خط لثه را دو بار در روز با مسواک نرم و خمیر دندان حاوی فلوراید مسواک بزنید.
- به طور منظم نخ دندان بکشید تا جرم بین دندان ها از بین برود.
- آب لوله کشی فراوان بنوشید.
- برای افزایش بزاق، آدامس بدون قند بجوید.
- غذاهای متعادل و سالم بخورید. دستورالعمل های رژیم غذایی استرالیا را دنبال کنید و غذاها و نوشیدنی های شیرین را محدود کنید. میان وعده های سالم مانند میوه ها، پنیر و سبزیجات را انتخاب کنید.
- سیگار نکشید
- به طور منظم برای معاینه، مراقبت های پیشگیرانه و مشاوره در مورد محصولات مراقبتی خانگی به دندانپزشک مراجعه کنید.

چگونه از ارتباط خود با دندانپزشکم بیشترین بهره را ببرم؟

بهتر است که برنامه مراقبت از سلامت دهان شما توسط دندانپزشک و با مشارکت شما و پزشکتان ایجاد شود.

آیا باید بیماری اچ آی وی خود را فاش کنم؟

هیچ الزام قانونی برای افراد مبتلا به اچ آی وی برای افشای وضعیت سلامت خود به کادر پزشکی وجود ندارد. با این حال، عفونت اچ آی وی اغلب با برخی از مشکلات سلامت دهان و دندان منحصر به فرد ظاهر می شود و بنابراین افشای وضعیت سلامتی و ارائه جزئیات داروهای شما ممکن است به بهبود نتایج سلامتی منجر شود.

به یاد داشته باشید، چه وضعیت سلامتی شما فاش شود یا نه، هر فرد حق دارد از رفتار منصفانه و کافی به شیوه ای مراقبتی و بدون تبعیض برخوردار شود. شما همچنین هیچ الزام قانونی برای افشای وضعیت سلامت خود به کادر پزشکی برای محافظت از آنها ندارید. دندانپزشکان در روش های کنترل عفونت آموزش دیده اند که خطر قرار گرفتن در معرض ویروس های منتقل شونده از طریق خون را کاهش دهند.

به خاطر داشته باشید که

- دندانپزشکی را پیدا کنید که جهت مراقبت بهینه با شما و پزشکتان همکاری کند. به طور منظم برای معاینه، مراقبت های پیشگیرانه و مشاوره در مورد محصولات مراقبتی خانگی به دندانپزشک خود مراجعه کنید.
- اطمینان حاصل کنید که بهداشت دهان و دندان را هر روز رعایت می کنید تا قرار گرفتن در معرض عفونت های فرصت طلب را به حداقل برسانید.
- زمانی را برای مشاهده علائم عفونت و تغییرات آشکار داخل دهان خود، اختصاص دهید.
- اگرچه عفونت اچ آی وی و عوارض جانبی که ممکن است با درمان آن رخ دهد، می تواند مراقبت از دندان را چالش برانگیز کند، اما همین مسائل، مراقبت از دهان و دندان های شما را مهم تر می کند.

برای اطلاعات بیشتر

- با دندانپزشک خود تماس بگیرید
- از www.health.qld.gov.au/oralhealth دیدن کنید
- با شماره 13 HEALTH (13 43 25 84) برای مشاوره بهداشتی محرمانه در 24 ساعت شبانه روز و هفت روز هفته تماس بگیرید.
- ایمیل oral_health@health.qld.gov.au

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.