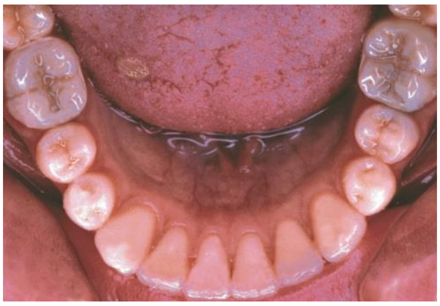
एफ्थस अल्सर

हाल ही में मेरे मुँह की कैविटी में ये एफ्थस अल्सर हो गए। वे क्या हैं?

एफ्थस अल्सर एक प्रकार का मुँह का अल्सर होता है जो बार-बार हो जाता है। यह मुँह की कैविटी में मुलायम टिशूज़ के साथ-साथ गालों, होठों और गले के म्यूकोसा, और जीभ की सतह पर होता है। यह असंक्रामक होता है।

एफ्थस अल्सर मसूड़ों पर मौजूद है



एफ्थस अल्सर जीभ पर मौजूद है

एफ्थस अल्सर होठ पर मौजूद है

शुरुआत में एफ्थस अल्सर गोल या अंडाकार होता है। एक दिन के अन्दर, यह लाल किनारों वाले सफ़ेद अल्सर में तब्दील हो जाता है। कभी-कभी, इसमे बहुत दर्द होता है!

मुझे अक्सर एफ्थस अल्सर क्यों होते हैं? क्या ये तले हुए भोजन, शोथ या अपर्याप्त नींद के कारण होते है?

बिलकुल भी नही। दरअसल, एफ्थस अल्सर के होने के कारण की पुष्टि नहीं की गई है। लेकिन जिन कारकों के कारण यह रोग हो सकता है वे इस प्रकार हैं:

- मुँह के टिशू पर चोट
- मानसिक तनाव
- हार्मोन संबंधी गड़बड़ी होना, उदाहरण के लिए दुष्क्रियाशील या अपर्याप्त श्वेत रक्त कोशिकाएं
- प्रतिरक्षी तंत्र में विकार होना, उदाहरण के लिए दुष्क्रियाशील या अपर्याप्त श्वेत रक्त कोशिकाएं
- पेट संबंधी समस्याएं होना, उदाहरण के लिए अपच
- विटामिनों या खनिजों की कमी होना, जैसे कि विटामिन बी12, फोलिक एसिड और आयरन
- फिट न होने वाला डेंचर लगाना

ये हमेशा बार-बार हो जाते हैं। मुझे क्या करना चाहिए?
चिकित्सीय जाँच हेतु डॉक्टर के पास जाएं। देखें कि क्या ऐसे कारक जिनके कारण यह रोग हो सकता है मौजूद हैं और क्या उनका उपचार करने की आवश्यकता है।

यह सबसे ज्यादा दर्द करता है......
घावों में जलन उत्पन्न करने वाले नमकीन, मसालेदार या रूखे भोजन से बचें।

कभी-कभी इससे बचा नही जा सकता है। न केवल खाने पर बल्कि पीने और यहाँ तक कि बोलने पर भी दर्द होता है।
मैं जानता हूँ। पीड़ा को कम करने के लिए, आप दर्द को कम करने के लिए प्रभावित स्थान पर डॉक्टर या डेंटिस्ट के द्वारा बताया गया मरहम लगा सकते हैं। इसके अलावा, दाँत ब्रश करते हुए प्रभावित स्थान को चोट पहुँचाने से भी बचें, जिससे फिर से दर्द न हो।

मेरे एफ्थस अल्सर कब ठीक हो सकते हैं? क्या ऐसी दवाइयाँ है जो एफ्थस अल्सर को पूरी तरह से ठीक कर सकें?
नही, एफ्थस अल्सर आमतौर पर दो सप्ताह में अपने आप ठीक हो जाते हैं। अगर ठीक नही होते हैं, तो हो सकता है कि आपको कोई अन्य रोग हों और आपको जाँच हेतु डॉक्टर के पास अवश्य जाना चाहिए।

विशेषज्ञ की सलाह....
भोजन: गर्म, मसालेदार या रूखे भोजन से बचें।
दाँत ब्रश करना: प्रभावित स्थान पर चोट लगने से बचाव करें।
धैर्य: एफ्थस अल्सर अपने आप दो सप्ताह में ठीक हो जाते हैं।
सतर्कता: अगर ये दो सप्ताह से अधिक अवधि तक बने रहते हैं, तो विस्तृत जाँच हेतु डॉक्टर के पास जाएं।