

अप्योउस अल्सर

यी अप्योउस अल्सरहरू मेरो ओरल क्याभिटीमा हालै देखिए। तिनीहरू के-के हुन्?

अप्योउस अल्सर भनेको पुनः दोहोरिन सक्ने एक प्रकारको मुखको अल्सर हो। यो गालाहरूको म्यूकोसा, ओठ र घाँटी र जिब्रोको सहित सहित ओरल क्याभिटीका नरम तन्तुहरूमा देखा पर्छन्। यो गैर-संक्रामक हुन्छ।



अप्योउस अल्सर गिँजाहरूमा देखापर्छ



अप्योउस अल्सर जिब्रोमा देखापर्छ



अप्योउस अल्सर ओठमा देखापर्छ

अप्योउस अल्सर सुरुमा गोलो वा अण्डाकार हुन्छ। एक दिनभित्र, यो रातो मार्जिन भएको सेतो अल्सर बन्छ। कहिलेकाहीँ, यसले वास्तवमै कष्ट दिन्छ!

मलाई प्रायः अप्योउस अल्सरहरू किन हुन्छन्? यो फ्राइ गरिएका खानेकुरा, जलन र अपर्याप्त सुताइसँग सम्बन्धित छ? बिल्कुल छैन। वास्तवमा अप्योउस अल्सरको इटियोलोजी पुष्टि गरिएको छैन। तर प्रिडिस्पोजिड तत्त्वहरू निम्न हुन भनी जानिन्छ:

- ओरल तन्तुको चोट
- मानसिक तनाव
- हर्मोन-सम्बन्धी अवरोध, उदाहारण अप्रकार्यात्मक वा अपर्याप्त सेता रक्त कोषहरू
- प्रतिरक्षा प्रणाली असन्तुलन, उदाहारण अप्रकार्यात्मक वा अपर्याप्त सेता रक्त कोषहरू
- गटका समस्याहरू, उदाहारण अपच
- भिटामिन वा खनिजहरूको कमी, जस्तै भिटामिन B12, फोलिक एसिड वा आइरन
- अनुपयुक्त डेन्चर लगाउने



तिनीहरू सधै पुनरावृत्ति हुन्छन्। मैले के गर्नुपर्छ?

चिकित्सा जाँचको लागि चिकित्सककोमा जानुहोस्। उपचार गर्नुपर्ने प्रिडिस्पोजिड तत्वहरू छन वा छैनन् हेर्नुहोस्।



यसले निकै कष्ट दिन्छ...

अल्सरहरूलाई उत्तेजित गर्ने नुनिलो, मसालेदार वा अशिष्ट खानेकुरा नखानुहोस्।

कहिलेकाहीं यो अपरिहार्य हुन्छ। खाँदा मात्रै होइन, यसले पिउँदा वा बोल्दा पनि कष्ट दिन्छ।

मलाई थाहा छ। असहजता कम गर्नको लागि, तपाईंले दुखाइबाट राहत पाउन असर परेको क्षेत्रमा चिकित्सक वा दन्त चिकित्सकद्वारा निर्देशित मलम लगाउन सक्नुहुन्छ। साथै, टुथब्रस गर्दा प्रभावित क्षेत्रमा चोट लाग्न नदिनुहोस्, चोट लाग्यो भने त्यसले फेरि कष्ट दिन्छ।



मैले अप्थोउस अल्सरहरूलाई कहिले अलबिदा भन्न सक्छु? अप्थोउस अल्सरहरूलाई पूर्ण रूपमा निको पार्ने औषधिहरू छन्?

छैनन्, अप्थोउस अल्सरहरू प्रायः दुई हप्ताभित्र आफैँ निको हुन्छन्। यदि भएनन् भने, तपाईँ अन्य रोगहरूबाट ग्रसित हुनुभएको हुन सक्छ र तपाईँले जाँच गर्नको लागि चिकित्सकलाई भेट्नुपर्छ।

विशेषज्ञको सुझाव....

खानेकुरा: तातो, मसालेदार वा अशिष्ट खानेकुरा नखानुहोस्।

टुथब्रसिङ: घाउले असर पारेको क्षेत्रमा ब्रश नगर्नुहोस्।

धैर्य: अप्थोउस अल्सरहरू दुई हप्ताभित्र आफैँ निको हुन्छन्।

सतर्कता: तिनीहरू दुई हप्ताभन्दा लामो समयसम्म रहेमा, विस्तृत चेक-अपको लागि चिकित्सकसँग परामर्श लिनुहोस्।