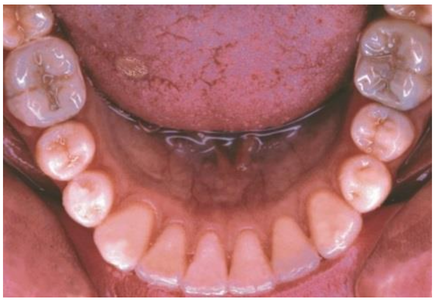
Singaw (Aphthous ulcer)

Kamakailan, lumitaw ang mga singaw na ito sa loob ng aking bibig. Ano ang mga ito?
Ang aphthous ulcer ay uri ng singaw sa bibig na maaaring umulit. Lumalabas ito sa malambot na mga tisyu sa loob ng bibig, kabilang na sa mukosa ng mga pisngi, labi at lalamunan, at ibabaw ng dila. Hindi ito nakakahawa.

Ang aphthous ulcer (singaw) sa mga gilagid



Ang aphthous ulcer (singaw) sa dila

Ang aphthous ulcer (singaw) sa labi

Sa umpisa, bilog o biluhaba ang singaw. Sa loob ng isang araw, ito'y magiging puting sugat na may pulang gilid. Minsan, talagang napakahapdi nito!

Bakit madalas akong magkaroon ng singaw? Maiuugnay ba ito sa pagkain ng pritong pagkain, pamamaga o hindi sapat na tulog?
Hindi naman. Sa katotohanan, hindi pa nakukumpirma ang sanhi ng singaw. Ngunit kinikilala ang mga sumusunod na lantad na dahilan:

- Pagkapinsala ng tisyu sa loob ng bibig
- Matinding pagkapagod ng isip
- Hindi balanseng hormon, hal. hindi maayos o hindi sapat na mga puting selula ng dugo
- Panghihina ng sistema ng imyunidad, hal. hindi maayos o hindi sapat na mga puting selula ng dugo
- Mga problema sa bituka, hal. hindi matunawan
- Kakulangan ng mga bitamina o mineral, gaya ng bitaminang B12, folic acid at iron
- Pagsusuot ng hindi wastong pustiso

Umuulit lagi ito. Ano ang dapat kong gawin?

Magpasuri sa isang doktor. Tingnan kung mayroon mga lantad na dahilan na nangangailagan ng paggamot.

Mas nagiging mahapdi ito....

Iwasan ang maalat, maanghang o magaspang na pagkain na nakaiirita sa mga sugat.

Minsan hindi ito maiiwasan. Hindi lang sa pagkain, humahapdi rin ito sa pag-inom o kahit na sa pagsasalita.

Alam ko. Para mabawasan ang hindi pagiging komportable, maaari mong lapatan ng ointment na inireseta ng iyong doktor o dentista ang apektadong bahagi para maibsan ang hapdi nito. Gayon din, iwasang mapinsala ang apektadong bahagi habang nagsisipilyo para maiwasan na humapdi itong muli.

Kailan mawawala ang mga singaw? May gamot ba na ganap na makakapagpagaling sa mga singaw?

Wala, karaniwang kusang gumagaling ang mga singaw sa loob ng dalawang linggo. Kung hindi ito gumaling, maaaring may iba ka pang mga sakit at dapat magpatingin sa isang doktor para sa pagsusuri.

Payo mula sa eksperto….

Pagkain: Iwasan ang mainit, maanghang o magaspang na pagkain.

Pagsisipilyo: Iwasang mapinsala ang apektadong bahagi.

Pasensya: Kusang gumagaling ang mga singaw sa loob ng dalawang linggo.

Mag-obserba: Kung magpatuloy ito nang higit sa dalawang linggo, kumunsulta sa isang doktor para sa ganap na pagsusuri.