

بسم الله الرحمن الرحيم

آفت دهان یا زخم شانکر

بررسی اجمالی

زخم های مخاطی ، که به زخم های آفتی نیز گفته می شود ، ضایعات کوچک و کم عمقی هستند که بر روی بافت های نرم در دهان یا پایه لثه شما ایجاد می شوند. برخلاف زخم های سرماخوردگی ، زخم های شانکر یا آفت روی سطح لب شما رخ نمی دهد و مسری نیستند. با این حال ، آنها می توانند دردناک باشند ، و غذا خوردن و صحبت کردن را دشوار می کنند.

بیشتر زخم های شانکر طی یک یا دو هفته به خودی خود از بین می روند. اگر مبتلا به زخم های پوستی غیرعادی و بزرگ یا دردناک هستید در مواردی که به نظر نمی رسد بهبود یابد ، با پزشک یا دندانپزشک خود مشورت کنید.

علائم

بیشتر زخم های شانکر گرد یا بیضی شکل با مرکز سفید یا زرد و مرز قرمز وجود دارد. آنها در داخل دهان شما - بر روی یا زیر زبان شما ، در داخل گونه ها یا لب ها ، در پایه لثه ها یا روی کام نرم شما شکل می گیرد. ممکن است قبل از ظاهر شدن زخمها یک یا دو روز احساس سوزش و سوزن شدن ایجاد کنید.

انواع مختلفی از زخم های شانکر وجود دارد که شامل زخم های جزئی ، عمده و تبخال است.

زخم های کوچک شانکر

زخم های کوچک کانکر شایع ترین و موارد زیر است: معمولاً کوچک هستند به شکل بیضی با لبه قرمز رنگ هستند طی یک یا دو هفته بدون زخم بهبود مییابد

زخم های بزرگ شانکر

زخم های بزرگ شانکر کمتر دیده می شوند و: بزرگتر و عمیق تر از زخم های شانکر کوچک هستند معمولاً با مرزهای مشخصی گرد هستند ، اما در صورت بزرگ بودن ، ممکن است دارای لبه های نامنظم باشند می تواند بسیار دردناک باشد ممکن است شش هفته طول بکشد تا بهبود یابد و جای زخم گسترده ای بگذارد

زخمهای شانکر تبخال

زخمهای قشر شانکر شایع نیستند و معمولاً بعداً در زندگی ایجاد می شوند ، اما به دلیل عفونت ویروس تبخال ایجاد نمی شوند. این زخم های شانکر: سبب ته سوزنی (pinpoint) هستند

اغلب در فوشه های ۱۰ تا ۱۰۰ زخم رخ می دهد ، اما ممکن است در یک زخم بزرگ ادغام شوند

لبه های نامنظم داشته باشند

طی یک یا دو هفته بدون زخم بهبود یابد

چه زمانی به پزشک مراجعه کنید

در صورت تجربه موارد زیر با پزشک خود مشورت کنید:

به طور غیرمعمول زخم های شانکر بزرگ است

زخم های عودکننده ، در حالی که زخم جدید قبل از بهبودی زخمهای پیری ظاهر می

شوند ، یا شیوع مکرر دارند

زخم های ماندگار ، دو هفته یا بیشتر به طول انجامید

زخم هایی که خود به مرز لب ها می رسد (مرز (vermillion

دردی که با اقدامات مراقبت از خود نمی توانید کنترل کنید

مشکل شدید در خوردن یا نوشیدن

تب بالا همراه با زخم های شانکر

اگر سطوح تیز دندان یا وسایل دندانی دارید که به نظر می رسد باعث ایجاد زخم ها

می شوند ، به دندانپزشک خود مراجعه کنید.

علل

علت دقیق زخم های شانکر هنوز ناشناخته است ، گرچه محققان گمان می کنند که

ترکیبی از عوامل به شیوع بیماری کمک می کند ، حتی در همان شفص.ممرکهای

احتمالی برای زخم های شانکر شامل موارد زیر است:

جرامت جزئی در دهان شما از کار دندانپزشکی ، مسواک زدن بیش از حد ،

بدشکستگی های ورزشی یا نیش گونه های تصادفی

خمیردندان ها و آب دهان های دهان حاوی لوریل سولفات سدیم

مساسیت های غذایی به ویژه در مورد شکلات ، قهوه ، توت فرنگی ، تفه مرغ ،

آجیل ، پنیر و غذاهای پرادویه یا اسیدی

ژیم غذایی فاقد ویتامین -۱۲B ، روی ، فولات (اسید فولیک) یا آهن است

پاسخ آلرژیک به باکتری های خاصی در دهان شما هلیکوباکترپیلوری (Helicobacter

pylori) ، همان باکتری هایی که باعث ایجاد زخم معده می شوند

تغییرات هورمونی در دوران قاعدگی

استرس عاطفی

زخم های پوستی نیز ممکن است به دلیل برفی شرایط و بیماری ها از قبیل:

بیماری سلیاک ، یک افتلال جدی روده ناشی از مساسیت به گلوتن ، پروتئینی است

که در بیشتر غلات وجود دارد

بیماری های التهابی روده مانند بیماری کرون و کولیت اولسراتیو

بیماری بهجت ، نوعی افتلال نادر است که باعث ایجاد التهاب در سراسر بدن ، از

جمله دهان می شود

یک سیستم ایمنی معیوب که به جای عوامل بیماری زا مانند ویروس ها و باکتری

ها به سلول های سالم در دهان حمله می کند

HIV / AIDS ، که سیستم ایمنی بدن را سرکوب می کند

برفلاف زخمهای سرد (تبفال)، زخم های شانکر با عفونت ویروس تبفال همراه نیستند.

عوامل خطر

هر کس می تواند زخم شانکر ایجاد کند. اما این موارد بیشتر در نوجوانان و بزرگسالان رخ می دهد و در زنان بیشتر دیده می شود. غالباً افراد مبتلا به زخم های عودکننده شانکر سابقه خانوادگی این اختلال را دارند. این ممکن است به دلیل وراثت یا عامل مشترکی در محیط مانند غذاهای فاسد یا مساسیت زا باشد.

پیشگیری

زخم های پوستی اغلب عود می کنند ، اما ممکن است شما با پیروی از این نکات بتوانید فرکانس آنها را کاهش دهید:

دقت به آنچه می فورید. سعی کنید از غذاهایی که به نظر می رسد دهان شما را تمریک می کند ، فودداری کنید.

این موارد ممکن است شامل آجیل ، پیپس ، پرتقال ها ، برفی ادویه ها ، غذاهای شور و میوه های اسیدی مانند آناناس ، گریپ فروت و پرتقال باشد.

از هرگونه غذاهایی که مساس یا مساسیت دارید ، فودداری کنید. غذاهای سالم را انتخاب کنید. برای جلوگیری از کمبودهای غذایی ، مقدار زیادی میوه ، سبزیجات و

غلات سبوس دار مصرف کنید. عادت های بهداشت دهان و دندان خوب را دنبال کنید. مسواک زدن منظم بعد از غذا و نخ دندان یک بار در روز می تواند دهان را تمیز و عاری از غذاهایی قرار دهد که ممکن است باعث درد و زخم شود. از یک برس و مسواک نرم برای جلوگیری از تمریک در لطافت بافت های دهان استفاده کنید و از خمیر دندان و شستشوی دهان که حاوی سدیم لوریل سولفات است ، خودداری کنید. از دهان خود محافظت کنید. اگر بریس یا وسایل دیگر دندانپزشکی دارید ، از دندانپزشک خود در مورد واکس های ارتودنسی استفاده کنید تا لبه های تیز را بپوشانید. استرس خود را کاهش دهید. اگر به نظر می رسد زخم های شانکر شما مربوط به استرس است ، از تکنیک های کاهش استرس مانند مدیتیشن و تصاویر هدایت شده یاد بگیرید و استفاده کنید.

تشخیص

آزمایشات لازم برای تشخیص زخم شانکر نیست. پزشک یا دندانپزشک شما می تواند آنها را با معاینه بینایی تشخیص دهد. در برخی موارد ، شما ممکن است آزمایش هایی برای بررسی سایر مشکلات سلامتی انجام دهید ، به خصوص اگر زخم های شانکر شما شدید و مداوم باشد.

درمان

درمان معمولاً برای زخم‌های جزئی، که تمایل به پاک شدن خود به خود در طی یک یا دو هفته دارند، ضروری نیست. اما زخم‌های بزرگ، مداوم یا غیرمعمول دردناک اغلب به مراقبت‌های پزشکی امتیاج دارند. تعدادی از گزینه‌های درمانی وجود دارد.

شستشوی دهان

اگر چندین زخم‌شانگر دارید، پزشکی ممکن است برای کاهش درد و التهاب یا لیدوکائین برای کاهش درد، یا شستشوی دهان‌های استروئید دگزامتازون تجویز کند.

ممصولات موضعی

ممصولات بدون نسخه و با نسخه (پمادها، کرم‌ها، ژل‌ها یا مایعات) ممکن است به محض ظاهر شدن در زخم‌های فردی به تسکین درد و بهبودی سریع کمک کنند. برخی مصمولات دارای ترکیبات فعال مانند: بنزوکائین (Anbesol، Kank-A، Orabase، Zilactin-B) فلوئوسینونید (Lidex)، (Vanos) پراکسید هیدروژن (شستشو دهان ضد عفونی کننده Orajel، پراکسیل)

بسیاری از مصمولات موضعی دیگر برای زخم‌های شانگر وجود دارد، از جمله آن دسته از مواد بدون مواد فعال. از پزشکی یا دندانپزشک خود بخواهید در مورد مشاوری ای که ممکن است برای شما بهتر باشد توصیه کند.

داروهای فوراکی

داروهای فوراکی ممکن است در مواردی که زخمهای شانکر شدید هستند یا به درمانهای موضعی پاسخ نمی دهند ، مورد استفاده قرار گیرد. اینها شامل موارد زیر است:

داروهایی که به طور خاص برای درمان دردناک شانکر در نظر گرفته نشده اند ، مانند سوکرافات برای درمان زخم روده (Carafate که به عنوان ماده پوشش دهنده و کلشی سین مورد استفاده قرار می گیرد ، که معمولاً برای درمان نقرس استفاده می شود.

داروهای استروئید فوراکی هنگامی که زخم های شدید شانکر به سایر درمان ها پاسخ نمی دهند. اما به دلیل عوارض جانبی جدی ، آنها معمولاً آخرین راه حل هستند.

کوتر(سوزاندن) زخمها

در مین کوتر، از یک ابزار یا ماده شیمیایی برای سوزاندن ، درآوردن یا از بین بردن بافت استفاده می شود.

Debacterol یک محلول موضعی است که برای درمان زخم های شانکر و مشکلات لته طراحی شده است. با احتیاط شیمیایی از زخم های کانکر ، این دارو ممکن است زمان بهبودی را به مدود یک هفته کاهش دهد.

نیترات نقره - گزینه دیگری برای کوتر شیمیایی زخم های شانکر - سرعت بهبودی بالایی ندارد ، اما ممکن است به تسکین دردهای شانکری کمک کند.

مکمل های غذایی

پزشک ممکن است مکمل غذایی را برای شما تجویز کند اگر مقدار کم مواد مغذی مهم مانند فولات (اسید فولیک) ، ویتامین B-6 ، ویتامین B-12 یا روی مصرف کنید .

مشکلات بهداشتی مرتبط

اگر زخمهای شانکر شما به یک مشکل جدیتر سلامتی مربوط باشد ، پزشک شما بیماری زمینه ای را درمان می کند.

سبک زندگی و داروهای خانگی

برای کمک به تسکین درد و بهبودی سریع ، این نکات را در نظر بگیرید:

دهان خود را بشویید. از آب نمک یا آبکشی جوش شیرین استفاده کنید (ا قاشق چایخوری جوش شیرین را در ۲/۱ فنجان آب گرم حل کنید).

روزانه مقداری شیر شیر منیزه (ویزفم شانکر خود بمالید.

از خوردن مواد ساینده ، اسیدی یا تند که می تواند باعث ترمیک و درد بیشتر شود ، خودداری کنید.

با گذاشتن چپس یخ به آرامی بر روی زخم ها ، یخ ها را بر روی زخم هایشانکر خود بمالید.

با استفاده از یک برس نرم و خمیردندان بدون مواد فوم مانند Biotene یا

Sensodyne ProNamel ، دندانهای خود را به آرامی مسواک بزنید.

آماده شدن برای قرار ملاقات

پزشک یا دندانپزشک شما می تواند براساس ظاهر آن ، یک قشرشانکر را تشخیص دهد. در اینجا برفی از اطلاعات به شما کمک می کند تا برای قرار ملاقات خود آماده شوید. اطلاعاتی برای جمع آوری

قبل از قرار ملاقات خود لیستی از موارد زیر تهیه کنید:

علائم شما ، از جمله هنگامی که آنها برای اولین بار شروع شده اند و چگونه ممکن است با گذشت زمان تغییر کرده یا بدتر شوند

تمام داروهای شما از جمله داروهای بدون نسخه ، ویتامین ها یا مکمل های دیگر و دوزهای آنها سایر شرایط پزشکی ، برای دیدن اینکه آیا این موارد به علائم شما مربوط می شود یا خیر

اطلاعات شخصی اصلی ، از جمله تغییرات اخیر یا عوامل استرس زا در زندگی شما

سوالاتی که باید از پزشک یا دندانپزشک خود بخواهید تا ویزیت شما موثرتر باشد

در اینجا چند سوال اساسی برای پرسیدن وجود دارد:

آیا من یک شانکر دردناک دارم؟ اگر چنین است ، چه عواملی ممکن است در توسعه

آن نقش داشته باشد؟ اگر نه ، چه چیز دیگری می تواند باشد؟

آیا به آزمایش نیاز دارم؟

در صورت وجود چه روش درمانی را پیشنهاد می کنید؟

برای سهولت در بروز علائم چه اقداماتی می توانم انجام دهم؟

آیا کاری می توانم انجام دهم تا سرعت را بهبود بخشم؟

چه زمانی انتظار دارید علائم من بهبود یابد؟

آیا برای جلوگیری از عود می توانم کاری انجام دهم؟

در هنگام قرار ملاقات از هیچ سؤال دیگری دریغ نکنید. از پزشک یا دندانپزشک چه انتظاری دارید آماده پاسخگویی به سوالات پزشک یا دندانپزشک خود باشید ، مانند:

علائم شما چیست؟

چه زمانی متوجه این علائم شدید؟

درد شما چقدر شدید است؟

آیا در گذشته زخمهای مشابه داشتید؟ اگر چنین است ، آیا متوجه شده اید که به

نظر می رسد چیز فاصی باعث تمریک آنها شده است؟

آیا در گذشته برای زخمهای مشابه، محالجه کرده اید؟ اگر چنین است ، کدام روش

درمانی مؤثرتر بود؟

آیا اخیراً کارهای دندانپزشکی داشته اید؟

آیا اخیراً استرس قابل توجهی یا تغییر عمده زندگی را تجربه کرده اید؟

رژیم معمولی روزانه شما چیست؟

آیا شرایط و بیماری پزشکی دیگری تشخیص داده شده است؟
چه داروهای مصرفی از جمله داروهای بدون نسخه ، ویتامین ها ، گیاهان و سایر
مکمل ها را مصرف می کنید؟
آیا سابقه خانوادگی زخم های شانکر دارید؟
تهیه و ترجمه: دکتر مسین جدید

منبع: [https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/canker-sore/diagnosis-treatment/drc-](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/canker-sore/diagnosis-treatment/drc-20370620)

[20370620](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/canker-sore/diagnosis-treatment/drc-20370620)



