

## ● مزاحمی به نام تبخال

شاید کمتر کسی را می شود پیدا کرد که تا به حال تبخال را تجربه نکرده باشد. یک زخم دردناک با ظاهری ناخوشایند که همه از آن گریزانند اما بالاخره سراغشان می آید. روش برخورد اصولی و بهداشتی با تبخال موضوع بحث ما است و می خواهیم برایتان شرح دهیم که چگونه با این مهمان ناخوانده و سمج برخورد کنید که محترمانه شما را ترک کند و از پیش شما برود. به طور کلی عفونت تبخال یک عفونت شایع ویروسی دهان است که به علت ورود ویروسی به نام هرپس سیمپلکس به بدن خود را نشان می دهد. این عفونت به صورت زخم است که در ابتدا روی لب ها یا پوست صورت نزدیک منطقه دهان شروع به مورمور کردن می کند و به صورت یک نقطه کوچک و سفید که نمی توانید آن را ببینید، ظاهر می شود.

پس از یکی دو روز تاول های قرمز رنگی به وجود می آید، این همان تبخال معروف است که احتمالاً موقع خواب پدیدار شده است و راهی برای پنهان کردن یا برطرف کردن سریع آن وجود ندارد.

## ● عفونت اولیه و ثانویه تبخال

متأسفانه ویروس تبخال به این سادگی هم که عموم فکر می کنند بساطش از بدن برچیده نمی شود. اگر کسی برای اولین بار با این ویروس تماس داشته باشد پس از بروز عفونت تبخال در ناحیه دهان، ویروس مربوطه به عمق بدن می رود و خود را مخفی می کند. سال ها و یا حتی کمتر زمان اگر بگذرد احتمال دارد دوباره ویروس شعله ور شود و مجدداً دردسرها شود. اینکه چه شرایطی سبب می شود ویروس خفته دوباره بیدار شود مقوله ای است که جا برای بحث بسیار دارد. اما به طور خلاصه شرایطی همچون تب، آنفولانزا، سرماخوردگی، فشارهای روحی و روانی، صدمات به لب و یا جراحی های روی نواحی دهان و لب، قاعدگی و قرارگرفتن در معرض نور خورشید از جمله این موارد هستند.

از این رو آموختن روش برخورد با تبخال مهم ترین اصلی است که در مواجهه با این بیماری باید دانست تا از عوارض آن درمان ماند

## علل تبخال

گونه های معینی از ویروس هرپس باعث تبخال می شود.

ویروس "هرپس سیمپلکس نوع (HSV1) معمولاً در صورت، تبخال ایجاد می کند. ویروس "هرپس سیمپلکس نوع (HSV2) مسئول ایجاد تبخال های تناسلی است. با این حال هر دو نوع ویروس می توانند هم در ناحیه صورت و هم در دستگاه تناسلی تبخال ایجاد کنند.

زمانی تبخال به شما سرایت می کند که با شخصی که دارای ضایعه فعال است تماس داشته باشید. استفاده مشترک از ظروف غذا، تیغ و حوله می تواند باعث سرایت عفونت شود.

هنگامی که یک بار به تبخال مبتلا می شوید، ویروس در سلول های عصبی بدن، نهفته باقی می ماند و ممکن است دوباره به صورت عفونتی فعال در همان محل اول یا نزدیک به آن ظاهر شود. در این صورت ممکن است در محل قبلی، احساس خارش یا برآمدگی کنید.

## علائم و نشانه های تبخال

علائم و نشانه های تبخال این موارد هستند:

\* درد یا مورمور شدن که اغلب یکی دو روز پیش از ظهور تاولها احساس می شود.

\* تاول های کوچک و دردناک پُر از مایع برجسته، قرمز و دردناک.

معمولاً ۷ تا ۱۰ روز طول می کشد تا تبخال برطرف شود. تبخال معمولاً روی لبها ظاهر می شود. اما گاهی روی سوراخ های بینی، چانه یا انگشتان دست هم دیده می شود. گرچه غیر معمول است، اما ممکن است تبخال در داخل دهان هم بروز کند (اما تنها بر روی لبها یا کام سخت که در سقف قرار دارد).

اگر زخمی روی بافت های نرم داخل دهان ظاهر شود ممکن است آفت باشد، ولی مطمئناً تبخال نیست.

علائم تبخال ممکن است حداکثر تا ۲۰ روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس ظاهر شود، معمولاً ۷ تا ۱۰ روز طول می کشد. در این دوره تاول ها شکل می گیرند، می ترکند و ترشح می کنند. سپس کبره زرد رنگی تشکیل می شود و نهایتاً با ریختن آن، پوست صورتی رنگی در زیر ظاهر می شود و تبخال بدون گذاشتن جا بهبود می یابد.

## ● تبخال های خطرناک

در بعضی مواقع به دلیل بی اعتنایی بیمار تبخال وسعت می یابد و عفونت شدید روی آن سوار می شود. در این موارد زخم های تبخالی علاوه بر اینکه تمام نواحی لب را می گیرند به داخل دهان هم سرایت می کنند. در این موارد التهاب لبها از وخیم ترین وقایعی است که خود را نشان می دهد. تمام لبها خصوصاً نواحی داخلی لبها ورم می کنند و حالت آبه دهانی به خود می گیرند. بیمار قادر نیست که حتی لقمه ای غذا بخورد. شرایط بیمار روز به روز وخیم تر می شود و باید سریعاً اقدامات درمانی در مورد وی اجرا شود.

## ● چه باید کرد

■ اولین اقدامی که باید در مواجهه با تبخال کرد شناخت مرحله اول تبخال به طور کامل و دقیق است. اگر شما در این مرحله تبخال را شناسایی کنید که آن هم کار زیاد سختی نیست به راحتی می توانید جلوی یک عفونت سخت را بگیرید.

■ پس از تشخیص شروع تبخال اولین اقدامی که می کنید به فاصله هر نیم ساعت یک قالب کوچک یخ را روی لبها بگذارید (روی ناحیه مبتلا) و آن قدر یخ را به لبها بچسبانید که آن تکه یخ کوچک آب شود. توجه کنید که یخ را چند ثانیه روی لبها بگذارید و سپس از روی لبها بردارید تا سرمای شدید یخ موجب آزردهی لب نشود.

بسمه تعالی

## عنوان تبخال

تهیه کننده:

مریم نقدی

با تشکر از همکاری استاد ارجمند:

سرکارخانم دکتر مردانی

دفتر پرستاری دانشکده دندانپزشکی

فروردین ۸۷

\*از بوسیدن یا تماس پوستی با افراد مبتلا به تبخال، در زمانی که تاول روی پوست آنها وجود دارد خودداری کنید. ویروس می تواند تا هنگامی که ترشحات مرطوب در تاول وجود دارند، انتقال یابد.

\* از وسائل مشترک استفاده نکنید. وسائل غذاخوری، حوله ها و سایر چیزهای شبیه به آنها می تواند در صورت وجود تاول ها، باعث انتقال بیماری شود.

\*دست هایتان را تمیز نگه دارید: اگر مبتلا به تبخال هستید، قبل از لمس کردن افراد دیگر، دست هایتان را بشویید.

\*مراقب لمس کردن سایر نقاط بدنتان باشید، به خصوص چشم ها و دستگاه تناسلی، به گسترش عفونت حساسند.

\*از عوامل تحریک کننده بپرهیزید. از جمله وضعیت هایی که ظهور تبخال را تحریک می کنند، قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید است.

\*از کرم های ضدآفتاب استفاده کنید. کرم ضدآفتاب را پیش از قرار گرفتن طولانی مدت زیر آفتاب، چه در تابستان و چه در زمستان، روی لب ها و صورتتان بمالید تا از ظهور تبخال پیشگیری کنید

منابع:

تشخیص بیماریهای دهان، دکتر سورینا صهبا

اینترنت

▪ پس از مرحله یخ گذاری به طور متناوب روی ناحیه مبتلا را با نمک بپوشانید. در این لحظه انتظار درد فراوانی را باید داشته باشید اما مطمئن باشید بهترین روش درمانی را در حال اجرا کردن هستید و بدون ترس و دلپره ادامه دهید.

▪ از محلول های دهان شویه حتماً استفاده کنید. هر ۱ تا ۲ ساعت یکبار دهان را حساسی با محلول بشویید

▪ در فاصله مدت عفونت از غذاهای مایع و ولرم استفاده کنید تا لب ها و نواحی مبتلا تحریک نشوند و زخم انتشار پیدا نکند.

▪ سطح لب ها را با کرم های مخصوص که معمولاً کرم ویتامینه A است مرطوب و نرم نگه دارید تا لب ها دچار خشکی نشوند و تبخال عفونی نشود.

\* استفاده از مسکن ها: از جمله آسپیرین، استامینوفن و ایبوپروفن برای تخفیف درد. به کودکان هیچ گاه آسپیرین ندهید. آسپیرین می تواند یک عارضه نادر و بالقوه کشنده را به نام نشانگان "رای" در کودک ایجاد کند.

\* اجازه بهبود به ضایعه بدهید: از فشار دادن، کندن یا سوراخ کردن تاولها بپرهیزید.

▪ در صورت به کار بردن همه این اقدامات اگر احساس کردید روند بهبودی وجود ندارد سریعاً به یک پزشک متخصص دهان و دندان یا یک دندانپزشک جهت معالجه خودتان مراجعه کنید تا روند بهبودی را از وی طلب کنید

پیشگیری

برای اینکه از ابتلا به تبخال پیشگیری کنید و یا نگذارید تبخال به سایر نقاط بدنتان یا افراد دیگر منتقل شود، به توصیه های زیر عمل کنید: