

Stomatitas: kaip jį atpažinti ir ką daryti?



OMNIVAL IMMUN - GERESNIAM IMUNITETUI Stomatitas yra bendras terminas, apibūdinantis burnos gleivinės uždegimą, kuris gali atsirasti dėl įvairių priežasčių. Šis uždegimas gali pasireikšti bet kurioje burnos dalyje, įskaitant dantenų, lūpų, gomurio, liežuvio ir skruostų gleivinę.

Stomatito tipai skiriasi pagal jų priežastis ir simptomus, ir gali apimti aftinį stomatitą, herpinį stomatitą ir lėtinį stomatitą. **Aftinis stomatitas** pasižymi skausmingomis opomis burnos gleivinėje, o **herpinis stomatitas** yra sukeltas herpeso viruso ir pasižymi skausmingomis pūslelėmis. **Lėtinis stomatitas** yra ilgalaikė būklė, kuriai būdingas nuolatinis burnos gleivinės uždegimas.

Nors stomatitas gali būti sukelti diskomfortą ir skausmą, dauguma atvejų yra lengvai gydomi ir neturi ilgalaikių pasekmių sveikatai. Tačiau yra svarbu kreiptis į gydytoją, jei simptomai yra sunkūs, trunka ilgiau nei kelias dienas, arba jei jie trukdo valgyti ar gerti.

Aftinis stomatitas ir herpinis stomatitas

Aftinis stomatitas, taip pat vadinamas aftine opa, yra liga, pasižyminti viena ar daugiau skausmingų opų atsiradimu burnos gleivinėje. Jos priežastis nėra visiškai aiški, bet manoma, kad tai gali būti susiję su imuninės sistemos reakcija, stresu, trauma, tam tikrais maisto produktais ir cheminių medžiagų poveikiais. Be to, yra tyrimų, rodančių, kad aftinį stomatitą gali sukelti ir vitaminų trūkumas, ypač B12, folio rūgšties ir geležies. Opos paprastai yra baltos arba geltonos su raudonu kraštu ir gali būti labai skausmingos, ypač valgant ir geriant. Aftinio stomatito gydymas apima skausmo valdymą, burnos higieną ir streso valdymą. Kartais gali būti naudojami kortikosteroidai ir kiti medikamentai.

Herpinis stomatitas yra būklė, kurią sukelia herpeso simplex virusas, dažniausiai 1 tipo (HSV-1). Šis virusas yra labai paplitęs ir dažnai užkrečia žmones vaikystėje. Herpinis stomatitas gali būti susijęs su „pirmine infekcija“, kai asmuo pirmą kartą susiduria su HSV-1. Simptomai apima karščiavimą, bendrą negalavimą, skausmą ir skausmingas pūsleles burnoje, kurios gali sprogti ir tapti opomis. Dažniausiai šie simptomai išnyksta per 1-2 savaites, bet virusas lieka kūne visą gyvenimą ir gali sukelti pasikartojančias infekcijas, vadinamas peršalimo pūslelėmis ar herpesu. Herpinio stomatito gydymas apima skausmo valdymą, hidrataciją ir antivirusinius vaistus, jei simptomai yra sunkūs arba pasikartojantys.

Dėl kokių priežasčių atsiranda stomatitas?

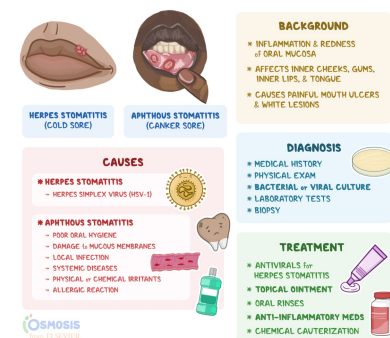
Stomatitas, arba burnos gleivinės uždegimas, gali atsirasti dėl įvairių priežasčių.

Viena iš dažniausių priežasčių yra **infekcija**. Tai gali būti bakterinė infekcija, tokia kaip streptokokas, grybelinė infekcija, tokia kaip kandidozė, ar virusinė infekcija, tokia kaip herpeso virusas. Šios infekcijos gali būti sukeltos dėl prastos burnos higienos, svorio netekimo, cukrinio diabeto, imunodeficito būklės, chemoterapijos ar radiacijos.

Stomatitas taip pat gali būti sukeltas **autoimuninių ligų**, kurios veikia gleivinę. Stomatitas taip pat gali būti sukeltas **traumos**, tokios kaip dantų rovimas, per daug kietas dantų šepetukas ir pan.

Kai kurie vaistai, įskaitant chemoterapinius vaistus ir nesteroidinius priešuždegiminius vaistus, gali sukelti stomatitą kaip šalutinį poveikį. **Vitaminų ir mineralų trūkumas**, įskaitant B grupės vitaminų, folio rūgšties, geležies ir cinko trūkumą, taip pat gali sukelti stomatitą.

Stomatitas yra labai dažna būklė, ir, pagal įvairius šaltinius, gali paveikti iki 20-50% suaugusiųjų populiacijos. Keli veiksniai gali padidinti stomatito riziką, įskaitant amžių (stomatitas dažniau veikia vaikus ir senjorus), lytį (moterys gali būti labiau linkusios į aftinį stomatitą), genetinius veiksnius ir tam tikras gyvenimo būdo savybes, tokias kaip rūkymas arba alkoholio vartojimas.



Stomatito simptomai

Stomatitas turi daugybę simptomų, kurie gali skirtis priklausomai nuo uždegimo tipo ir sunkumo.

Skausmas ar diskomfortas burnoje: Tai yra vienas dažniausiai pasitaikančių stomatito simptomų. Skausmas gali būti nuolatinis arba tik valgant, geriant ar kalbant.

Opos: Daugeliui žmonių, sergančių stomatitu, atsiranda opų burnoje. Šios opos gali būti skausmingos ir dažnai yra baltos arba gelsvos su raudonu kraštu.

Paraudimas ir patinimas: Burnos gleivinė gali tapti paraudusi ir patinusi dėl uždegimo.

Padidėjęs seilėtekis: Kai kurie žmonės pastebi, kad seilių tekėjimas padidėja sergant stomatitu.

Karščiavimas: Ypač esant sunkiam uždegimui ar infekcijai, gali pasireikšti karščiavimas.

Bendras negalavimas: Kai kurie žmonės jaučiasi pavargę, silpni arba neturi apetito sergant stomatitu.

Simptomai gali skirtis priklausomai nuo stomatito tipo. Pavyzdžiui, **aftinio stomatito** atveju, dažniausiai pasireiškia viena arba kelios skausmingos opos, o **herpinio stomatito** atveju, būdingas yra skausmingų pūslelių atsiradimas, kurios gali sprogti ir tapti opomis.

Jei pasireiškia stomatito simptomai, ypač jei jie yra sunkūs arba trunka ilgiau nei kelias dienas, svarbu kreiptis į gydytoją. Tai yra ypač svarbu, jei stomatitas trukdo valgyti arba gerti, arba jei atsiranda komplikacijų, tokių kaip infekcija.

Kaip gydyti stomatitą?

Stomatito gydymo metodai dažniausiai priklauso nuo jo priežasties ir simptomų sunkumo. Priklausomai nuo to, kiek yra pažeista burnos gleivinė, gali būti rekomenduojami skirtingi gydymo būdai.

Skausmo malšinimas: Skausmo malšinimas gali būti labai svarbus, ypač esant skausmingoms opoms. Galimi vaistai gali apimti vietinius anestetikus, tokius kaip benzokainas, arba nesteroidinius priešuždegiminius vaistus (NVNU), tokius kaip ibuprofenas.

Antibakteriniai, antivirusiniai ir antifunginiai vaistai: Jei stomatitas yra sukeltas infekcijos, gali būti naudojami atitinkami vaistai. Antibiotikai gali būti naudojami bakterinėms infekcijoms gydyti, antivirusiniai vaistai - virusinėms infekcijoms, o antifunginiai vaistai - grybelinėms infekcijoms.

Kortikosteroidai: Kortikosteroidai, tokie kaip hidrokortizonas ar triamsinolonas, gali būti naudojami siekiant sumažinti uždegimą ir skausmą. Jie gali būti naudojami kaip gelis arba kremas, kurie tiesiogiai tepami ant opų.

Burnos skalavimas: Burnos skalavimas su druskos vandeniu arba specialiais skalavimo tirpalais gali padėti valyti burną ir mažinti skausmą. Taip pat tai gali padėti išvengti infekcijos, jei atsiranda opų.

Imunomoduliaciniai vaistai: Kai kuriais atvejais, ypač esant sunkiam ar pasikartojančiam aftiniam stomatitui, gali būti naudojami imunomoduliaciniai vaistai, tokie kaip ciklosporinas ar tetraciklinas.

Mitybos pokyčiai: Kai kuriems žmonėms gali padėti tam tikri dietos pokyčiai, pvz., vengti maisto produktų, kurie dirgina burną arba sukelia alergines reakcijas.

Geros burnos higienos palaikymas: Įprastas dantų šepetėlių ir dantų siūlo naudojimas, reguliarus dantų valymas ir reguliarūs odontologo patikrinimai gali padėti išvengti stomatito.

Ar stomatitas ir jo atsiradimas gali būti išvengiamas?

Stomatito prevencija dažniausiai susijusi su gera burnos higiena ir sveiku gyvenimo būdu. Štai keletas veiksnių, kurie gali padėti sumažinti stomatito riziką:

- **Gera burnos higiena:** Reguliarus dantų valymas bent du kartus per dieną, naudojant fluoro dantų pastą, ir dantų tarpų valymas dantų siūlu gali padėti sumažinti bakterijų kiekį.
- **Subalansuota mityba:** Mityba, kurioje yra pakankamai vitaminų ir mineralų, ypač B grupės vitaminų, vitamino C, geležies, cinko ir folio rūgšties, gali padėti išlaikyti burnos gleivinės sveikatą.
- **Dirginančių medžiagų vengimas:** Kai kuriems žmonėms tam tikri maisto produktai arba gėrimai, pvz., aštrūs, karšti ar rūgštūs, gali dirginti burnos gleivinę ir sukelti stomatitą.
- **Streso valdymas:** Kai kurie žmonės pastebi, kad stomatitas pasikartoja ar pablogėja per laikotarpius, kai patiria didelį stresą. Tai gali padėti mokytis streso valdymo technikų.
- **Tinkamas vaistų vartojimas:** Kai kurie vaistai gali sukelti stomatitą kaip šalutinį poveikį. Jei manote, kad jūsų vaistai gali sukelti stomatitą, pasitarkite su gydytoju. Jis galbūt galės pakeisti vaistą arba sumažinti jo dozę.

Nepaisant to, visada svarbu prisiminti, kad net ir laikantis visų prevencinių priemonių, stomatitas gali atsirasti.

Informaciniai šaltiniai:

1. „American Dental Association" (ADA)
2. „Centers for Disease Control and Prevention" (CDC)
3. „Mayo Clinic"
4. „National Institutes of Health" (NIH)
5. „Medscape"