

**Tala: 1**

Aphthous Ulcers(includes abstract) Norwood D; Zeltser R; Consumer Health Information Language Database, Consumer Health Information, EBSCO Publishing, November 2008; (patient education - condition) CINAHL AN: 2010052450

Abstract: Ang aphthous ulcers ay kilala din bilang canker sores. Ang mga ito ay masakit, pansamantalang mga sugat na maaaring mangyari saan man sa bunganga. Maaaring mangyaring paisa-isa ang mga sugat o bilang isang grupo. Bagaman hindi seryoso ang canker sores, maaaring seryoso ang ibang mga sugat sa bunganga. Kung inaakala mong mayroon ka nito, makipagkita sa iyong doktor.

View English

**Database:** Consumer Health Information -- Tagalog

**Aphthous Ulcers**

**(Canker Sores, Aphthous Stomatitis)**

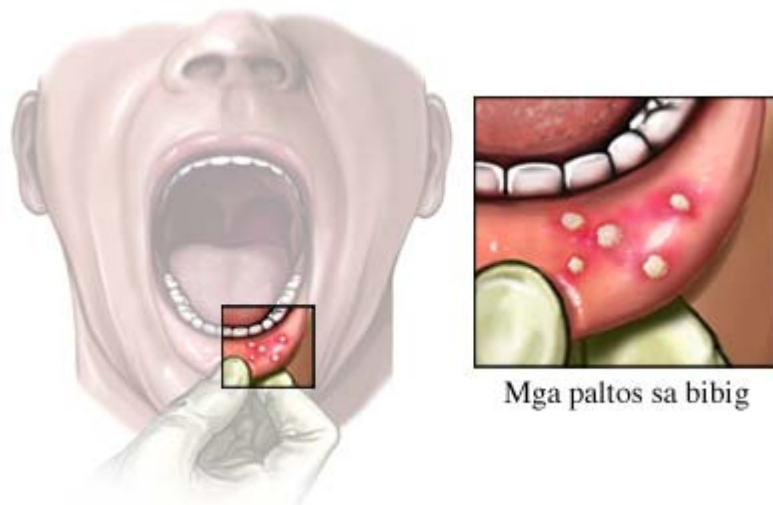
ni: Diane Norwood, MS, RD, CDE

[\[View English Version\]](#)

Pagkakabigkas: ap-thus ul-sirs

**Kahulugan**

Ang aphthous ulcers ay kilala din bilang canker sores. Ang mga ito ay masakit, pansamantalang mga sugat na maaaring mangyari saan man sa bunganga. Maaaring mangyaring paisa-isa ang mga sugat o bilang isang grupo. Bagaman hindi seryoso ang canker sores, maaaring seryoso ang ibang mga sugat sa bunganga. Kung inaakala mong mayroon ka nito, makipagkita sa iyong doktor.

**Canker Sores sa Bunganga**

Mga paltos sa bibig

© 2009 Nucleus Medical Art, Inc.

**Mga Sanhi**

Walang nakakaalam kung ano ang sanhi ng mga aphthous ulcer. Isang karaniwang maling pagkakaunawa na sila ay isang uri ng herpes virus.

Hindi gaya ng herpes, ang mga aphthous ulcer ay hindi naikakalat sa pagitan ng mga tao. Ang mga ito ay inaakalang resulta mula sa reaksiyon ng immune system. Nangyayari ang mga ito nang mas madalas sa mga babae kaysa sa mga lalaki. Malamang na mangyari ang unang insidente sa pagitan ng mga edad na 10 hanggang 40.

Maaaring gawin ng mga sumusunod na kondisyon na mas malamang ang ilang taong magkaroon nitong mga sugat sa bunganga:

- Stress o trauma sa bunganga, gaya ng pagkakakagat sa dila
- Ilang mga pagkain (lalo na ang mga maasidong pagkain, gaya ng mga kamatis at pinya)
- Kasaysayan sa pamilya
- Mga pagbabago sa dami ng hormone

### **Mga Nagbibigay Panganib**

Maaaring pataasin ng mga sumusunod ang iyong tsansang magkaroon ng mga aphthous ulcer. Kung mayroon kang alinman sa mga nagbibigay panganib na ito, sabihin sa iyong doktor:

- Mga kakulangan sa iron, bitamina B12, o folic acid
- Mga impeksiyong dulot ng bacteria, gaya ng stomach ulcers dulot ng bacterium, *H pylori*
- Ilang mga karamdaman sa pamamaga ng bituka, gaya ng Crohn's disease
- Impeksiyon ng AIDS virus
- Behcet's disease

### **Sintomas**

Kung maranasan mo ang alinman sa mga sintomas na ito, huwag ipagpalagay na ito ay dahil sa mga aphthous ulcer. Ang mga sugat sa bunganga na kapareho ng mga ito ay maaaring dulot ng ibang mas seryosong kondisyon.

Ang mga aphthous ulcer ay may iba't ibang sukat. Karaniwan silang nangyayari sa panloob na balat ng mga pisngi at labi, sa dila, at sa malambot na bahagi ng ngala-ngala. Kadalasan sila ay nakabukas, mababaw na sugat na parang kulay abo na may bahagyang nakaangat, maladilaw-na-puting gilid, napapaligiran ng pulang paligid.

Nagkakaroon ang ilang tao ng mga aphthous ulcer dalawa o tatlong beses bawat taon. Ang iba ay nagkakaroon ng mga tuloy-tuloy na lesion matapos ang isa. Kadalasan ang pinakamasakit na yugto ay ang unang 3 hanggang 4 na araw, pagkatapos ay magsisimula nang gumaling ang mga sugat.

- Di-gaanong malalang mga ulcer (ang pinaka-karaniwang uri)
  - Mas maliit sa isang sentimetro sa diyametro
  - Kadalasang nagtatagal nang 7 hanggang 14 na araw
  - Gumagaling nang walang peklat
- Malalang mga ulcer
  - Mas malaki kaysa isang sentimetro sa diyametro
  - Nagtatagal ng ilang linggo o buwan
  - Gumagaling na may peklat

### **Pagsuri**

Magtatanong ang iyong doktor tungkol sa iyong mga sintomas at kasaysayang medikal. Isang eksaminasyong pisikal ang gagawin. Ang pagtingin sa mga sugat ang pangunahing paraan upang makita ang pagkakaiba ng mga aphthous ulcer at ibang mas seryosong mga sugat sa bunganga. Sa ilang mga kaso, maaaring kumuha ang doktor ng maliit na sample ng sugat para sa microscopic tissue examination (isang biopsy) o ibibilin ang cultures o mga pagsusuri sa dugo.

Lalong mahalaga na masuri ang mga sugat sa bunganga na hindi gumagaling sa loob ng dalawang linggo. Maaaring ang mga ito ay palatandaan ng cancer.

### **Paggamot**

Kadalasang gumagaling nang kusa ang mga aphthous ulcer sa loob ng 1 hanggang 2 linggo. Kadalasang hindi kailangan ang mga paggamot sa mga aphthous ulcer. Gayunpaman, maaaring kabilang sa mga pagpipiliang paggamot para sa masyadong masakit o paulit-ulit na mga aphthous ulcer ang mga sumusunod:

## **Mga Panghugas o mga Gel para Maibsan ang Pananakit sa Bunganga**

Ang panghugas sa bunganga, gaya ng viscous lidocaine ay maaaring gamitin tuwing tatlong oras o bago kumain. Nagbibigay ito ng panandaliang ginhawa sa pananakit na dulot ng mga aphthous ulcer. Dagdag pa, maaaring ilapat nang direkta sa mga sugat ang di-nangangailang ng resetang mga gel para sa bunganga na pangontra sa pananakit nang kadalasan apat na beses araw-araw upang pamanhirin ang bahagi at

pansamantalang maibsan ang sakit.

## Antibiotic na Panghugas sa Bunganga

Para sa maramihang mga sugat, maaaring gamitin ang likidong uri ng antibiotic na tetracycline bilang panghugas sa bunganga apat na beses araw-araw sa loob ng 10 araw. Maaaring balutin ng likido ang mga ulcer at iwasan ang pagkakaroon ng mga bagong ulcer. Minsan, bilang masamang epekto, nagdudulot ang paggamot na ito ng impeksiyon sa bunganga na tinatawag na candidiasis , o thrush, na madaling gamutin.

## Corticosteroids

Para sa malubhang atake ng mga di-malala o malalang aphthous ulcer, maaaring gamitin ang mga steroid. Kadalasan itong nasa uri ng likidong panghugas sa bunganga pagkatapos kumain at bago matulog. Nakakatulong ang mga steroid upang bawasan ang pamamaga ng bunganga dulot ng mga malubhang sugat.

### Pag-iwas

Hindi palaging maaaring iwasan ang mga aphthous ulcer. Wala sa iyong kontrol ang iyong genes at ibang mga kondisyong medikal. Upang tumulong na mabawasan ang iyong tsansang magkaroon ng mga aphthous ulcer, gawin ang mga sumusunod na hakbang:

- Nguyain nang dahan-dahan ang pagkain upang maiwasang makagat ang dila o loob ng pisngi, na maaaring maging sanhi ng pagka-irita ng bunganga at humantong sa isang aphthous ulcer
- Iwasan ang mga maasidong pagkain na maaaring magpasimula ng mga aphthous ulcer, gaya ng mga kamatis o pinya.
- Kung wala kang sapat na iron, bitamina B12, o folate sa iyong diyeta, kausapin ang iyong doktor kung paano makakakuha ng sapat na mga nutrinang ito upang maiwasan ang mga aphthous ulcer (Tandaan na ang pag-inom ng sobrang iron, bitamina B12, o folate ay hindi makakaiwas sa mga aphthous ulcer sa mga taong hindi nagkukulang sa mga nutrinang ito)

Published by EBSCO Publishing. This content is reviewed regularly and is updated when new and relevant evidence is made available. This information is neither intended nor implied to be a substitute for professional medical advice. Always seek the advice of your physician or other qualified health provider prior to starting any new treatment or with questions regarding a medical condition. Copyright 2009 EBSCO Publishing. All Rights Reserved.

**Pagkukunan:** Consumer Health Information, EBSCO Publishing. November 2008

**Numero ng Item:** 2010052450