



مینا کمالی

تبخال لب

زخم سرد

تبخال یا همان «زخم سرد»، توسط ویروسی به نام «هرپس سیمپلکس» ایجاد می‌شود. شما یک روز صبح از خواب بیدار می‌شوید و احساس سوزن سوزن شدن یا سوزش در لب خود دارید و بعد متوجه می‌شوید که بعد از یک یا دو روز دیگر تبخال به سراغ شما خواهد آمد؛ اما فقط حدود ده درصد از افرادی که حامل این ویروس هستند، دچار تبخال می‌شوند. این نوع زخم‌ها، در کسانی که هیچ درمانی برای بهبود این ویروس انجام نمی‌دهند، می‌تواند به یک ناراحتی مادام‌العمر تبدیل شود.

مراقب ویروس باشید

مراقبت انتشار ویروس به سایر نقاط بدن‌تان و افراد دیگر باشید. شستن مداوم دست‌ها و رعایت کردن بهداشت فردی به شما کمک زیادی خواهد کرد. شما حتی باید هنگام لمس کردن چشم‌هایتان احتیاط کنید؛ چون چشم‌ها به آسانی آلوده می‌شوند. برخی عوامل دیگر مثل تب، قرار گرفتن به مدت طولانی در برابر آفتاب بدون استفاده از ضد آفتاب، استرس یا بروز تغییراتی در سیستم ایمنی بدن نیز باعث بروز تبخال می‌شوند.

راه نجات از شر تبخال

داشتن یک شیوه زندگی سالم با استرس کمتر و استفاده از کرم ضد آفتاب برای دور لب‌ها و صورت می‌تواند به کاهش شیوع تبخال کمک کند. برای رهایی از دردی که به همراه تبخال می‌آید، می‌توان از یخ یا کمپرس آب گرم روی همان محل استفاده کرد. از دست‌کاری زخم تبخال اجتناب کنید. اگر چه هیچ درمان با واکسینی برای تبخال وجود ندارد، ولی داروهای خاصی هست که می‌تواند به تسکین آن کمک کنند. در موارد خفیف تبخال، باید انتظار زخم‌های دردناک را داشت که حدود یک هفته طول می‌کشند. اگر تبخال فوق‌العاده دردناک باشد، می‌توان از درمان‌های موضعی مثل «لیدوکائین» یا «بنزیل‌الکل» استفاده کرد. با این وجود استفاده از داروهای بدون نسخه و مجوز فقط می‌تواند آرامشی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای را برای شما فراهم کند. استفاده از یک مسکن عمومی مثل استامینوفن یا ایبوپروفن نیز می‌تواند به کاهش درد کمک کند. در موارد شدیدتر یا در زخم‌هایی که دائماً سر باز می‌کنند، پزشکان داروی ضد ویروس متناسب، برای کاهش علائم و خشک شدن آن تجویز می‌کنند.

تبخال چگونه به وجود می‌آید؟

هیچ کس واقعاً نمی‌داند چرا «زخم‌های سرد» به وجود می‌آیند، ولی برخی اتفاقات مثل شروع یک سرماخوردگی یا آنفولانزا یا قرار گرفتن بیش از حد در معرض آفتاب، می‌تواند باعث تبخال شود. زخم‌ها معمولاً بین ۷ تا ۱۰ روز طول می‌کشند و اغلب در حاشیه زبان یا نزدیک سوراخ‌های بینی ایجاد می‌شوند. تاول‌های سرخ‌رنگی که بعدها می‌ترکند و یک پوسته زرد رنگ بجا می‌گذارند و پوست جدید زیرش را پوشش می‌دهد. این زخم‌ها قابل سرایت به دیگران هستند تا این که پوسته کامل روی آن‌ها را بپوشانند؛ ولی با این حال، حتی وقتی که تاول به طور کامل از بین رفته باشد، این ویروس هنوز هم می‌تواند از طریق روبوسی به شخص دیگر منتقل شود.

خوشبختانه راه‌هایی برای درمان تبخال وجود دارد که تا تبخال تأثیر کم‌تری بر زندگی روزمره فرد بگذارد. رعایت برخی نکات ساده می‌تواند به شما کمک کند تا زخم‌تان بهبود یابد.