

健康关注

口腔溃疡

勿轻信“治疗偏方” 遵医嘱科学用药

珏 晓

口腔溃疡是相当普遍的病症，发病率为20%，是仅次于蛀牙、牙周病等口腔常见疾病。很多人患口腔溃疡后煎熬几天也就过去了，但也有患者口腔溃疡总是不好，还越来越严重。面对口腔溃疡这个难缠的“小毛病”，患者有不少疑问，“为什么我的口腔溃疡总是反复发作？”“治口腔溃疡有小偏方吗？”“什么样的口腔溃疡要警惕变为口腔癌？”……各种“偏方”也随之进入人们的视野。为此，北京口腔医院口腔黏膜科主任关晓兵为患者解答关于口腔溃疡的相关疑问。

反复口腔溃疡难以预防

口腔溃疡，俗称“口疮”，很多人都曾经有过口腔溃疡的经历。口腔黏膜溃疡往往表现为“黄、红、凹、痛”，在溃疡表面有一层淡黄色的假膜，周围有充血红晕，溃疡中心略凹陷，有自发性疼痛或因食物刺激后产生疼痛。

对于复发性口腔溃疡，想要彻底预防确实比较难。因为它发生的原因很多、很复杂，但还是有些方法可以减缓溃疡的发作。比如，偏食的人纠正偏食、补充微量元素（如维生素）；长期紧张劳累的人注意适当休息、调整睡眠和情绪等。

此外，由于一些慢性病，如长期便秘、腹泻或甲状腺疾病、糖尿病，也可能导致口腔溃疡加重，因此先把这些相关疾病治好，也能减少溃疡的发作。尤其是老人免疫功能逐渐下降，这是口腔溃疡容易发生的原因之一。有些药物也可能诱发口腔溃疡，需要提醒患者注意。此外，要根据患者的具体情况来对症治疗。如果口腔溃疡发作频率较高，应该先去医院检查

就诊，让医生来诊治。

临床上，一些患者反映自己吸烟的时候不长溃疡，把烟戒了反而出现了口腔溃疡。众所周知，吸烟的危害很多，更不是治疗溃疡的方法。提醒那些“吸烟不长戒烟长”的口腔溃疡患者，医生有很多正确的治疗方法。

遵医嘱正确用药是关键

在口腔溃疡发作期，一些患者往溃疡处抹糖、蜂蜜，可能觉得蜂蜜能够提高黏膜免疫力；也有患者觉得食物疗法可行，食用红酒、藕汁、柿饼等；还有一些患者用创缘面贴药片或者激素类药片，简单粗暴地放在溃疡上。不去医院就诊检查，而是相信“偏方”，这也是口腔溃疡迁延不愈、找不到好的解决方法的原因之一。

关晓兵建议，这时候应该去口腔黏膜专科就诊，医生会开一些局部止痛的药物。可减轻疼痛，进食、说话时会好受些。专科医生也会根据具体情况辅有一些口服用药，会利于控制溃疡发作。

有些患者口腔溃疡发作频率比较高，发作时特别疼。这些患者在吃药控制住溃疡的发展以后，还应该坚持再用药一段时间，这样能把溃疡发作的间隔期拉长一些。要遵医嘱慢慢停药，不要自己觉得好些了就停止用药。当然，药物也有副作用，有些口腔溃疡药会慢慢表现出耐药性，因此不能长期服用。服药前应该咨询医生，在医生的指导下合理用药。现在治疗复发性口腔溃疡的局部用药种类有很多，一种药效果不明显，可以遵医嘱换另一种药试试。

反复患口腔溃疡的患者，如果经检查确诊为复发性口腔溃疡，就不会癌变，因为口腔癌和口腔溃疡不是一回事。复发性口腔溃疡有自限性，所谓自限性是指溃疡多大就是多大，可以自愈。

关晓兵提醒，治疗口腔溃疡没有什么偏方，如果患者的口腔溃疡发作频率比较高、溃疡比较严重，正确的做法是及时到医院就诊，让医生对症治疗。医生会根据患者的自身情况用药，控制溃疡发作的频率。例如，将维生素C片贴到口腔溃疡处治疗口腔溃疡等。口服药物尽量不要用在口腔黏膜上，因为药物对黏膜刺激非常大，还可能会使溃疡发作加重。

如何早期发现口腔癌？

首先，口腔癌最典型的表现就是患者口腔内出现经久不愈、位置固定的溃疡。如果口腔溃疡时间已经超过4周，就应该高度警惕，必要时要进行局部活检。

第二，注意口腔黏膜颜色的改变。正常口腔黏膜一般是粉红色的，如果发现口腔黏膜变成白色的斑块或条纹，颜色变成赤红色，都提示黏膜的表皮细胞发生了变化，这时需要警惕发生癌变的可能。

除了颜色改变外，口腔黏膜质地的改变也要引起注意。口腔黏膜呈现绒毛状或菜花样的隆起，或者有迅速增大的肿块或结节，能够触摸到口腔组织质地发生变化，这时要特别注意。

第三，口腔内某一个区域反复出现麻木或者疼痛，以及其他的功能障碍，都提示肿瘤可能已经累及到临近的神经。再有就是出现不明原因的牙痛和牙齿松动，也有可能是口腔癌。

链接



少数口腔溃疡隐藏着癌变可能

- 1.有家族史、遗传倾向的人群。
- 2.免疫功能低下的人群。
- 3.有吸烟、喝酒、口腔卫生差、嚼槟榔等习惯的人群。
- 4.长期刺激口腔，易反复发生溃疡的人群，尤其是本身具有口腔癌基因易感性的人群。

改变生活习惯避免口腔溃疡

经常性口腔溃疡患者中，有不少是因为不良习惯造成的，如反复刺激引发口腔黏膜受损，使其变得极

为敏感。因此避免这些刺激，对黏膜修复有好处，对减少和防治口腔溃疡再发也有帮助。

辣、烫的食物 有些人很能吃辣，吃再多也不会患口腔溃疡，但也有些人哪怕是吃微辣的食物，也会因为受不了刺激而冒出溃疡，这说明不同的人口腔敏感度和承受力是不一样的。因此建议自己把握一个度，不要为了逞一时之快而跟自己的身体开玩笑。另外，吃滚烫的食物极易破坏口腔黏膜，也需尽量避免。

槟榔 我国南方一些地区的人喜欢吃槟榔，在咀嚼槟榔的过程中容易划伤口腔，造成刺激，诱发口腔溃疡。因此建议容易患口腔溃疡的人少吃槟榔，槟榔中所含的大量糖分和生石灰还会增加口腔癌变的概率。

向脑部供血。手术可以改善脑供血，让那些休眠的脑细胞活跃起来，促进神经功能恢复，降低脑梗塞以及脑出血的风险。

专家提醒，烟雾病早期病情较轻时，多表现为不容易被察觉的头痛症状，因此，儿童患病早期很容易被误诊，而这这就要求家长在孩子出现不明原因的说话不清，手脚活动障碍，经常走路跌倒或抽搐、头昏、头晕、头痛等状况时，要高度怀疑脑部疾患，马上去医院进行相关检查。年轻人若出现反复发作的肢体无力，如常常拿不稳筷子，及不明原因地反复昏倒，也要考虑是否患有此病。通过早期症状的甄别，及时进行CT脑血管造影(CTA)或磁共振血管造影(MRA)、在数字减影脑血管造影机下完成的脑血管造影(DSA)检查，常常能得到确诊，以利进一步的治疗。

健康互联网

和你聊聊烟雾病

钱宇阳

烟雾病到底是一种什么病呢？烟雾病是脑血管病的一种，又称自发性颅底动脉环闭塞症，因脑血管造影时呈现许多细密如烟雾状的新生血管而得名。

首都医科大学三博脑科医院神外八病区主任周忠清介绍说，烟雾病对脑部的主要影响是由于颈内动脉逐渐变得狭窄甚至闭塞，侧支循环又不充分，最终引发脑梗或者脑出血，致残率和致死率很高，而反复脑梗则是这种病的主要症状。

该病需要进行血管重建，即让脑外的正常血管向脑内供血，改善脑内血液循环，降低脑缺血和脑出血的风险。目前，脑血管重建手术包括直接血管搭桥手术、间接血管搭桥手术及综合手术治疗，综合手术治疗是结合前两种手术方法的手术。

手术的目的是为了完成颅内外的血管重建，依靠来自颅外颞浅动脉的血运，为颅内缺血的脑组织进行供血。3-4个月后，脑血管造影就可以看见颞浅动脉

清热解毒良药——金银花

王红蕊

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

“天地氤氲夏日长，金银二宝结鸳鸯。山盟不以风霜改，处处同心岁岁香。”这首唯美的民间情歌里说的金银二宝，就是金银花。“金银花”一名出自《本草纲目》，五月开花，微香，蒂带红色，花初开则色白，经一、二日则色黄，故名金银花。又因为一蒂二花，两条花蕊探在外，成双成对，形影不离，状如雄雌相配，又似鸳鸯对舞，故有鸳鸯藤之称。

宋徽宗年间，蔡京、高俅专权，刀兵、祸患、天灾皆至。苏州太平山白云寺的和尚靠挖野菜度日，山上蘑菇肥美，质厚光滑，可采回煮食不久，即腹痛流痰，恶吐昏死。寺内一和尚想起豫章和尚云游时曾用鸳鸯藤治毒疮一事，心想，即使不能解蘑菇毒，也可一试。他上山采回鸳鸯藤给中毒者煮而食之，结果食者得救，怕苦涩而不食者一命

呜呼。南宋文学家洪迈记载：“中野菌者，急采鸳鸯藤啖之，即今忍冬也。”忍冬、鸳鸯藤即金银花。

金银花是一味清热解毒的良药，在中医临床处方中也用的非常多。药材金银花为忍冬科忍冬属植物忍冬及同属植物干燥花蕾或带初开的花，其性甘、寒，气芳香，甘寒清热而不伤胃，芳香透达又可祛邪。金银花既能宣散风热，还善清热解毒，用于各种热性病，如身热、发疹、发斑、热毒疮痛、咽喉肿痛等症，均效果显著，是治阳性疮疡的要药。清代陈士铎《洞天奥旨》说：“疮病一门，舍此味无二品也。”主张“消火热之毒必用金银花。”每每疾呼“若能多用，何不可夺命以须臾，起死于顷刻哉”，“诚以金银花少用则力单，多用则力厚而功巨也”。陈氏经验，疮疡起时必得金银花可止痛；疮疡溃

脓必得金银花可去脓；疮疡收口时必得金银花可起陷。疮疡必重用，恒用二两，一般半斤至十二两。金银花治痈疽发背，不论何处，皆有奇效。

现代药理研究发现，金银花对金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌、痢疾、伤寒、脑膜炎双球菌、肺炎双球菌、绿脓杆菌以及流感病毒等都有明显抑制作用，并能促进淋巴细胞转化，增强白细胞的吞噬功能。促进肾上腺皮质激素的释放，对炎症有明显抑制作用。为应对一年中的流感高发季，国家中医药管理局组织全国老中医研讨，制定出预防和和治疗流感的中药方剂，其中均重用金银花。金银花还含有大量的活性酶，这种物质进入人体以后可以促进人体内脂肪的分解，也能控制胰岛素的分泌量，还能抑制人体对葡萄糖的吸收，能让体内多余的糖分

解并排出体外，从而也就减少了高血糖的发生。

炎热的夏日金银花代茶饮，既能清热解毒解暑，也能退热祛暑，冲饮金银花茶既能起到良好的防暑作用，也能让中暑者的症状很快减轻。

(北京市朝阳区中医医院副主任医师)



医说新语

脊柱问题影响儿童成长

蒋敏

据儿童脊柱筛查调研数据显示，3-14岁的儿童中久坐易疲劳的占到14.15%，站姿不规范的占到3.41%，书写姿势不规范的占到22.93%，坐姿不规范的占到13.66%，这些不良习惯都可能影响孩子的脊柱发育。在近日举办的“中国儿童身高促进计划——挺起未来的脊梁”专家科普讲座活动上，北京解放军总医院第八医学中心骨科专家王天天，以详尽的数据直观地展现了中国儿童脊柱健康现状，并介绍了儿童脊柱健康防护指南。

通过对儿童脊柱筛查数据进行整理分析发现，高达8%的孩子都发现了不同程度的脊柱健康问题，可见，中国儿童的脊柱健康亟待关注。王天天提醒，家长及学校应更多地关注、重视孩子的脊柱健康问题。

儿童青少年脊柱问题的发生率正呈上升趋势，这不仅影响他们的形体姿态，对身体健康造成不利影响，还可能会给孩子带来心理上的负担，严重影响他们的心理健康。建议家长要对孩子进行定期的脊柱健康筛查，早发现、早治疗、早治疗。

脊柱侧弯引起的脊柱不平衡，非常容易引起久坐易疲劳、腰背部疼痛等问题，继而使孩子上课很难集中精力，导致成绩下降。专家提示，及早发现，对于儿童青少年脊柱健康问题的治疗和康复有着至关重要的作用，而自我筛查是发现脊柱问题最简单、快捷的方法。只需要眼和手，通过简单的四步操作就可以判别。主要方法是在孩子站直的情况下观察双肩是否等高，肩胛骨最下端是否等高；在孩子弯腰时，观察双侧背部是否对称，脊柱棘突是否为直线等。如发现异常，要到医院脊柱外科门诊就诊，必要时拍摄脊柱正位侧位X线片。

在课业压力普遍较重的当下，家长要注意避免孩子的书包过重，保证充足的户外活动时间，并且要合理搭配饮食，确保每日钙的摄入量。儿童青少年每天要摄入800-1200毫克钙，才能保证骨骼的正常代谢，获得理想的骨钙峰值。

保健园

脸部皮肤问题需对症治疗

尹书显 明美

爱美之心人皆有之，但如何安全有效地变美却不是人人皆知的。近日，原空军总医院激光美容中心注射科主任王春红表示，针对皮肤老化问题，需要科学地“变美”，关键是找到适合自己的治疗方式。

皮肤老化是自然老化和紫外线辐射共同作用的结果，表现为皮肤曝露部位粗糙、增厚、干燥，局部有过度的色素沉着或毛细血管扩张等。长年累月的日光照射是影响皮肤衰老的最大因素。

对于皮肤表皮的问题，如光泽度、色斑、红血丝等，可以采用激光美容或注射美容的方法。激光祛红血丝，一方面导致小血管凝固，最后消退；另一方面可以刺激皮肤真皮的胶原生长，增加表皮厚度和致密度，从而使小血管不再显露的同时，使皮肤的弹性和抵抗力增强。

面部表情肌直接牵动皮肤，多年的面部表情动作反复折叠皮肤，逐渐形成动力性皱纹，最初，动力性皱纹仅仅在面部表情动作时出现，最终表现为静态时也可见皱纹形成。对于表情肌的收缩而引起面部皱纹的问题，可以通过使用肉毒素，有效地控制表情肌过度收缩所引起的一系列真性或者假性的皱纹，对于衰老会有一定的预防作用。

随着年龄的增长，皮下脂肪慢慢萎缩，造成面部组织塌陷，从而尽显老态。如果把皮肤比作一张布，胶原蛋白就是撑起这块布的支架，对真皮层提供有力的支撑，让皮肤既丰满又有形状。随着年龄增大，胶原蛋白不断流失，表皮缺少了支架，慢慢塌陷了弹性，皱纹就产生了。对于软组织松垂，在微整的治疗方案上通常是还原它的容量，使得皮肤能够实现提升收紧的效果，较常采用的方法是使用填充剂。

填充剂目前主要有两大类，一大类是玻尿酸，能起到明显填充的作用。另外一类就是胶原蛋白，对于皮肤除了有填充还原的效果，同时还有紧致提升的作用。对于皮肤比较薄的位置，如果采用了玻尿酸注射，在阳光照射到皮肤表面时会有阴影，所以类似眼周等位置填充注射首选胶原蛋白。

健康资讯

北大资源大健康战略研究院成立

本报电(魏宁)北大资源集团近日宣布，成立大健康战略研究院，进军大健康产业，国家特聘专家联合工作站及大健康智库平台同步启动。

据介绍，北大资源集团致力于探索构建符合中国国情的集“医、康、养、研”于一体的医疗产业生态圈。未来，将以大健康战略研究院、大健康产业园以及社区健康管理为支点，通过搭建智库平台，建设服务产业创新、发展原创科技的空间载体，形成完备的产业链运营内容，推进大健康战略落地，也为投身其中的企业开拓更加广阔的发展前景。

中国医学基金会糖尿病专业委员会成立

本报电(李景仁)中国医学基金会糖尿病学术研讨会暨中国医学基金会糖尿病专业委员会近日在京成立，旨在加强我国糖尿病的预防，提高我国糖尿病治疗水平。

中华医学会糖尿病学分会主任委员朱大龙教授当选为中国医学基金会糖尿病专业委员会荣誉主席，王执礼教授当选为主任委员，32位专家学者当选为副主任委员、常委和委员。专委会将更好地凝聚行业专家力量，积极投入糖尿病防治的公益事业，为更多糖尿病患者、高危人群提供支持和帮助。

“e健康中国心”项目迈向全国

本报电(兰闻)由北京力生心血管健康基金会主办的“e健康中国心项目”试点阶段总结暨全国范围推行启动会近日在河南郑州召开。该项目以政府决策为先导，网络科技与便捷医疗为措施在部分贫困县区开展试点，为试点县区医疗机构培养人才梯队，为当地群众提供基于网络的血管疾病防治结合的便捷医疗健康服务。

据介绍，“e健康中国心项目”将逐步拓展至全国乡镇卫生院和社区，计划实现基层医生培训10万人次、大众教育300万人次，促进基层医生团队建设，降低基层心脑血管疾病发生率，为“精准扶贫、健康扶贫”战略做出贡献。