

# 口腔溃疡 常由精神紧张诱发

## 久治不愈预示身体有问题

本报记者 陈晓丽

### 诱因:

#### 口腔黏膜病,根在精神和饮食

天气渐渐寒凉而干燥,我们听到越来越多人抱怨:“不知怎么回事,又口腔溃疡了!”口腔溃疡也被称为“口疮”,现在的确是口腔溃疡多发的季节,有的人每年这个时候都会发病。哪些原因会引起口腔溃疡,又该怎么处理?记者采访了山东省口腔医院口腔科副主任医师吴峻岭、济南市中医医院耳鼻喉科主任中医师邵健民、山东省交通医院口腔科主任医师相金贵。

口腔溃疡多数发生在20岁至50岁之间,发病时多伴有口臭、便秘等现象。最常见的是“复发性口腔溃疡”,通常生在嘴唇、舌头上或口腔的其他部位,病根却可以追溯到精神等诸多方面。

#### 诱因1 精神压力

在医生看来,长期感到生活紧张、精神压力大,经常有疲劳感、睡眠不足,是最常见的口腔溃疡诱因,由此,城市高压人群出现口腔溃疡一点也不鲜见。事实上,根据临床观察,不少口腔溃疡患者是在过度疲劳后发病的。

应对方案:注意调整心情,劳逸结合,必要时寻求专业心理咨询机构的帮助;早睡早起,保持健康的作息规律;多参加户外活动和体育锻炼。

#### 诱因2 饮食习惯

营养缺乏、贫血,尤其是缺乏铁和B族维生素,爱吃辛辣和刺激性食物、爱吃酸和偏食的人,也更容易被口腔溃疡缠上。

应对方案:中医认为,这种口腔溃疡多为脾胃积热引起,饮食不可过量,注意清淡为主,多吃青菜,不吃过热、过辣以及烧烤等;戒烟限酒。

#### 诱因3 消化系统疾病

消化系统疾病,例如慢性胃炎、胃溃疡、肠炎、便秘等都是比较明确的致病原因。同时,内分泌的改变、免疫系统紊乱、意外受伤等都可能诱发口腔溃疡。例如近40%的口腔溃疡患者都是意外受伤所致,使用做工粗糙的牙套、牙刷,吃太烫的食物或者不小心咬到自己,都可能成为诱因。

应对方案:选择软毛牙刷,有口腔问题到正规医疗机构就诊;肠胃有问题需要注意规律用药,不可随意停药,并听从专业医生的建议。

#### 诱因4 雌激素不足

近年来的研究认为,口腔溃疡也与遗传、荷尔蒙等因素有关,如女性月经前口腔溃疡会恶化,更年期妇女中病例更多,但怀孕期妇女则发病率低,这些现象都显示溃疡的发生受荷尔蒙变化的影响。遗传是一个突出诱因,父母中一方曾患此病,其子女得病的几率是40%左右。

应对方案:生活中注意修身养性,平心静气,尽量不要发怒或发火,否则容易血瘀不畅;增加运动量,以调节身体新陈代谢;在经期前一周可服用B1谷维素和维C,连续调节三个周期。

### 警惕:

#### 反复口腔溃疡要就医

一般来说,局部治疗口腔溃疡主要目的是消炎、止痛,促进溃疡愈合,可根据轻重程度选择治疗方法。相对较轻的患者,不需用药,一周左右的时间就可自愈。不过,如果口腔溃疡总是反复发作,个人生活习惯也没有大的问题,就应该提高警惕了。

邵健民告诉记者,他曾经接诊过一位患者,口腔溃疡几年间反复发作,患者一直以为是“上火”所致,发作的时候就自己去药店买点西瓜霜喷剂,配合维生素吃,过一段时间也会有所好转。后来,发作的时间越来越长,疼痛难忍,眼睛也开始看不清东西,患者才来到医院,经过详细检查后被诊断为白塞氏综合征。

白塞氏综合征,也被称为口眼生殖器三链综合征。据介绍,白塞氏综合征往往被认为由内分泌紊乱引起的免疫性疾病,目前发病原因还不明确,属于一种全身性慢性疾病,多发于中青年女性群体,它的发病群体多集中在东从日本开始,西达中东、近东和地中海沿岸的各国,即沿着丝绸之路分布,所以又被称为“丝绸之路病”。

邵健民表示,由于白塞氏病患者起初都会有口腔溃疡的表现,与口腔溃疡非常相似,可能会导致误诊。目前,白塞氏病往往需要配合激素治疗,治疗效果也不是很理想。

专家表示,口腔溃疡也要分清良性、恶性。恶性口腔溃疡表现为发作越来越频繁,溃疡面越来越大,持续时间延长,直到持续不愈。有些人认为,口腔溃疡是小病,忍一忍就过去了,还有的患者假牙不合适,反复刮破口腔黏膜,也不去调整,其实,经久不愈的口腔溃疡如果得不到有效治疗,反复受说话、咀嚼的刺激,还容易发生癌变。

专家提醒,如果口腔溃疡反复发作又久治不愈,不要习惯性地认为是上火所致,建议及时到正规医院咨询医生,以免耽误治疗。应避免盲目跟随他人的服药方法,同症不同病,应针对具体情况区别对待。

初冬季节,天干物燥,容易引发口腔溃疡。各大医院门诊,口腔溃疡的患者也多了起来。嘴里火烧火燎般疼痛,不敢使劲张嘴,不敢大笑,吃饭的时候更是“吃一口,疼一口”。多数人以为口腔溃疡就是上火引起的,并不在意。事实上,多种原因都可能诱发口腔溃疡,如果溃疡反复发作、久治不愈,还可能预示着身体其他部位出现了健康问题。

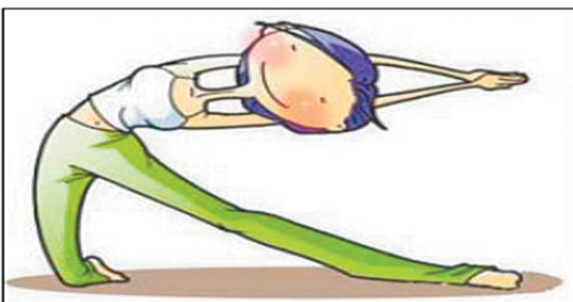
## 口腔溃疡的预防保健



**清洁口腔:早晚刷牙清洁口腔,饭后漱口,以减少口腔细菌,防止因食物残渣加重感染。**



**科学饮食:少吃油炸、刺激性食物,如辣椒等;饮食清淡,多吃蔬菜水果,以及富含维生素C、B的食品,少吃腌制品等加重口腔溃疡的食物。**



**减缓压力:保持心情舒畅,避免焦虑和紧张;保证充足的睡眠,避免过度疲劳;戒烟戒酒,防止便秘;女性经期前后要注意休息。**

### 相关链接

## 败“火”要分清虚实

我们经常说,身体“上火”了,口腔溃疡了。大多数口腔溃疡的确由“上火”导致,多表现在舌头上,颜色发红,溃疡处通常火烧火燎般疼痛,伴有小便发黄。在中医看来,“上火”可分为实火和虚火,对应的调理方法也不同。

中医认为,内热的人可以分两种类型阴虚型——内热和实热,最简单的区分办法是检查自己的舌苔。没有舌苔或舌苔较薄的一般属于阴虚型内热,舌苔厚、黄的属于实热。

阴虚型内热应该注重滋阴,可以多食用西洋参、枸杞以及梨、西瓜等汁水充足的水果,而苦味类的清热食品伤阴,对阴虚型内热的人不合适,例如苦瓜、黄连、连翘等。实热型内热多是饮食中热量过高所致,主要是清热泻火,苦瓜、凉茶等就很合适。



养生堂 堂主:周霞

周霞,医学博士,山东中医药大学第二附属医院副主任医师,副教授,国家二级心理咨询师。周霞毕业于上海中医药大学,得国医大师颜德馨教授私授,为“海派膏方”传承人。主攻中风、眩晕、头痛等疑难杂病的中西医结合诊疗及康复。主持国家级科研项目5项,省级以上科研项目多项,出版专著5部,发表论文30余篇,获国家发明专利2项。

## 正本清源话“眩晕”之一 疯狂的石头

头晕是非常普遍的一种症状,几乎每个人都会晕上几次。当然了,这与现在的网络语言“我晕”有着完全不同的内涵。对话中“我晕”表达的只是一种心理状态或态度,和医生说“我晕”就是一种病了。

据统计,看头晕的人占了到门诊上看病人数的第二位。更多的人,因为头晕不是很严重,虽然工作或生活受到影响,但还可以忍受,也就不去看病,自己忍受着“晕”的折磨。可见“头晕”是一个多么恼人的毛病!

其实,有一种眩晕治疗方法,说简单还真简单,复位治疗,1分钟就可以还晕者一个朗朗乾坤的世界。说复杂也复杂,如果看错,或者找不是专门以眩晕治疗为主的医生看,无论做什么检查,用多少活血祛瘀药,打多少点滴,都不会好,甚至越治越重。我把这种眩晕叫做:“石头惹的祸”。

我们知道,身体里有时会产各种石头,比如胆结石、肾结石、胃结石。临床上,结石绞痛非常严重,有时需要吗啡来镇痛。

那么这个石头在哪里呢?是不是也要开刀做手术呢?这个石头长在耳朵里,可不是外耳道里面的分泌物形成的“耵聍”哦,而是在我们的内耳里面,是我们的正常结构。既然是正常结构,就是用开刀取出来啦!耳朵里的石头,我们称之为耳石,又叫“位觉砂”,叫它耳石,是因为它的成份和石头是一致的:是碳酸钙的结晶。人的耳石非常小,一般肉眼看不到,可它有着非常重要的功能,就是管理我们的位置、运动、速度和平衡。

从上面的解说我们了解到,良性阵发性位置性眩晕是由于耳石脱落所引起的,不是我们常常所说的缺血,因此吃活血祛瘀,改善循环、营养神经的药物不能解决问题。有的患者会出现越治越重的情况。因为与脑缺血、梗死没有关系,不是它引起的,所以脑CT、磁共振一大堆,也找不到病灶,说明不了问题。这就是很多病人,做了很多检查不到病灶,吃了很多药就是没有效果的原因。

耳石症虽然痛苦,但是现在已经有了很好的治疗方法。该方法不需服药,效果奇特,可以说是立竿见影。这种治疗方法叫做“复位治疗”。具体就是医生根据患者耳石脱落的位置、进入半规管的不同,给予不同复位治疗,让脱落的耳石重新回到原来的地方,使它不能再刺激神经末梢,给我们的大脑发送错误的“运动信息”,我们自然也就不会晕了。

很多医生对本病也没有认识,只有从事眩晕专业或以此为主攻方向的医生,才能做到手法复位,也难怪大众朋友们对眩晕有那么深的误解了。