

春分过后关注口腔溃疡

专刊记者 王伟 通讯员 叶杏

春分过后，万物复苏。正如欧阳修所描述：“南园春半踏青时，风和闻马嘶，青梅如豆柳如眉，日长蝴蝶飞。”在这春光无限好的时节，身边有不少人，嘴角起泡、长口疮、口腔溃烂等，说话不敢使劲张嘴，不敢大笑生怕把伤口撕裂。还有吃饭的时候，才更是难受，“吃一口，疼一口”。口腔溃疡的发生，给我们的生活带来了诸多不便。

近日，记者从烟台山医院口腔门诊了解到，来门诊看病的人不乏有嘴角起泡、长口疮、口腔溃烂的，口腔溃疡的患者占到了约20%，其中很多都是反复不愈的患者前来治疗的。对此，烟台山医院口腔科主治医师王森表示：“口腔溃疡虽是小病，也要重视，尤其是反复发作的口腔溃疡，则有可能是某种恶性的信号。”

目前，口腔溃疡的病因及致病机制仍不明确。口腔溃疡的发作是由于口腔黏膜存在异常造成的。王森介绍说，据临床表现推断口腔溃疡发作的可能诱因有免疫力低下、体内缺乏某些元素、容易上火体质以及精神压力过大等。免疫力低下是引起该病的首要因素。其次是体内缺乏某些元素。人体内缺乏微量元素锌、铁、叶酸、维生素B₁₂等，可

能会降低免疫功能，从而增加复发性口腔溃疡发病的可能性。再次“上火”也会引起口腔溃疡，一般来说，上焦火导致口腔溃疡的情况最为常见。这类病人一般还表现为口干舌燥、舌质红等。还有精神紧张、情绪波动、睡眠状况不佳等亦可造成口腔溃疡的反复发作。

王森说：“作为生活中常见病之一，口腔溃疡由于治疗方法简单，病情轻微时亦可自愈，因此很多人在发病时并不重视，但以下三种情况需要患者注意。第一种情况，如果一个或数个口腔溃疡反复发作甚至此起彼伏，疼痛难忍或伴有其他部位的溃疡，则更要引起高度重视，因为这种复发性溃疡很可能是一种免疫病——白塞氏病的警示信号。第二种情况，系统性红斑狼疮、艾滋病等系统性疾病也可导致口腔溃疡的反

复发。第三种情况，长期经久不愈的口腔溃疡要当心癌变的可能。如果溃疡直径达1厘米以上，边缘隆起、不整齐，中央凹陷，凹陷的表面有颗粒状的小疙瘩，在溃疡的周围和底部可摸到硬块，就可能是癌变的迹象，需要十分警惕。若出现癌变的迹象，在临幊上需要再做活检，确认是否发生癌变。”

“经常有市民往我们口腔科打电话咨询，说得了口腔溃疡怎么办？”对此王森的回答是：“口腔溃疡虽然疗法众多，但基本上都属于对症治疗，目的是减轻疼痛，对其复发却不能完全控制。相对轻度的患者，不需用药，有一个周左右的时间就可自愈；相对中度的患者，溃疡面积比较大，治愈的时间要长一些，可以用物理疗法，建议用喷剂或膏剂类（如：贝复剂



配合服用维生素B或C，可帮助止痛，缩短愈合时间；相对重度的患者，需要全身治疗，可全身使用抗生素，配合服用维生素。”

最后王森说到，春季还要加强预防：增加户外锻炼，提高自身免

疫力；保持营养均衡，多吃新鲜的蔬菜水果和易消化、富含维生素的食品，不可偏食，避免刺激性强的食物；保持开朗乐观、良好的心情，充分休息，不要给自己太多的精神压力；远离辐射和环境污染。

生活周刊

春季补肾，事半功倍

“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣。”当春归大地时，万物复苏，“人与大地相应”，此时人体之阳气也顺应自然，向上向外疏发。五行中的木有升发的特点，而五脏中的肝主木，肾主水，如果肾水不足就直接导致肝气不足，肝起不到升发的作用，就会出现疲劳的症状。春季是人体阴阳交替的季节，

很多传染性疾病、流感、慢性疾病，往往在这期间发生，所以这一时期，增强体质至关重要，而肾为人体阴阳之根，因此补肾是春季强身健体必备之法。

如果只养肝而不补肾，您调出来的肝气，有可能是肝阳上亢之气，您进补的结果是口干、舌燥、眼睛干涩模糊会出现脾气暴躁、头疼，也就是俗称的“上火”。中医认为“肾主水，肝主木”，试想一下一株缺水的木是不是干木，干木是不是不容易起火？答案出来了，要想让我们春季之气——肝气得到很好的濡养，我们的身体就要补足缺少的肾气，才能滋养肝木。

春季养生保健必须掌握春令之气升发舒畅的特点，这个原则应具体贯穿到饮食、运动、起居、防病、精神等各个方面。

首先要调节饮食，总的原则

是：综合营养，合理搭配，防止偏食。平衡食物中的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质等要保持相应的比例，摄入优质蛋白。还有春季干燥易缺水，多喝水可补充体液，促进新陈代谢，还有利于消化吸收和排出废物。

其次，开展适合时令的户外活动，自我按摩也能达到强身健体的目的。中医学认为，涌泉穴直通肾经，脚心的脚泉穴是浊气下降的地方。经常按摩涌泉穴，有益精补肾，强身健体，防止早衰，并能舒肝明目，促进睡眠。另外，按摩腰部也是不错的选择。

再次，保持心情舒畅，学会制怒，尽力做到心平气和、乐观开朗，使肝火熄灭，肝气正常生发、顺调。在食疗方面应多吃“黑色”食物，不仅补肾养血，还有助于提高机体免疫力，为防病打下基础。

○医药搜索

肿瘤晚期怎么治更科学

肿瘤极易复发转移，患了肿瘤，往往是手术做了、放疗做了、化疗也做了，可没过多长时间一检查：又复发了、转移了，天哪，这到底是咋了……

肿瘤“复发转移”到底是咋回事

据权威专家介绍，肿瘤是全身性疾病的局部表现，多数患者的治疗都离不开手术、放疗、化疗三步骤，或者是只选择其中某一种和两种治疗方法。治疗结束后，患者普遍认为自己的病已痊愈，但复查时，却发现肿瘤已出现转移或复发。

有的患者自认为，经过手术和放化疗后，即可彻底杀死癌细胞。事实上，这些方法对体内残留的癌细胞无能为力，不能100%完全清除癌细胞，更不能改变人体致病的“内环境”，同时患者经过手术、放化疗后，身体会受到很大伤害，免疫力极度降低，身体虚弱，免疫系统对正常细胞的监控能力及对肿瘤细胞的抑制杀伤力削弱，残存、潜伏在体内的癌细胞反而会迅速增长。据统计，经过手术、放化疗的癌症患者，如果不进行合理的正规治疗，癌细胞复发

和转移率极高。

开辟肿瘤治疗新途径

由多国医学专家强强联手，组成癌症课题攻关组，根据肿瘤复发和转移的机理，历时十余年，历经上万次实验，终于研制出肿瘤立体疗法的抗癌药物——香茯斑蝥，已获得国家专利保护品种称号（咨询热线：0535-7077885），这是肿瘤药物研发的一次大的突破。

“香茯斑蝥”的问世开辟了继手术、放疗、化疗之后治疗肿瘤的又一治疗模式。据悉，该药适用于中、晚期各类肿瘤患者。香茯斑蝥对肿瘤细胞具有直接杀伤作用，抑制癌细胞蛋白质生物合成及DNA、RNA的合成，诱生干扰素和IL-2；活化人体抗癌基因，释放肿瘤坏死因子（TNF）。

肿瘤的康复护理

肿瘤治疗病程缓慢，患者发病后，无论从生理上、心理上都发生很大变化，要重新建立生活规律，养成良好习惯。专家经过多年研究得出结论：“人们日常生活习惯对战胜疾病和死亡有很大影响。”故每个肿瘤病人应根据自己的病情结合药物治疗安排好自己

的日常生活。有规律的生活所形成的条件反射，能使身体各组织器官的生理活动按规律正常进行，如每日起床、洗脸、漱口、进食、排便、锻炼、工作、休息等形成良好的规律，则既能利于身体健康，又能利于肿瘤康复。

肿瘤饮食原则及注意事项

要保持乐观的情绪，树立战胜癌症的坚强信心；适当的运动可使气血流畅，增强机体抵抗力；避免受风寒，“百病从寒起”，身体受风寒刺激时，抵抗力下降，易诱发疾病；饮食应以清淡而富有营养为主，多吃蔬菜和易消化的滋补食品；肿瘤病人热能消耗大，因此饮食要比正常人多增加20%的蛋白质；少吃油腻过重的食物；忌食过酸、过辣、过咸、烟酒等刺激物。

饮食营养是维持生命、保持健康的物质基础。患者养成良好的生活、饮食习惯再配合使用香茯斑蝥后食欲和睡眠明显改善，身体有劲，精力充沛。香茯斑蝥为广大患者战胜疾病，重返生命绿洲带来了新的希望和曙光。

（杨光）

○食疗食补

五种食用菌保健疗方

平菇

功效：补脾胃，除湿邪，能追风散寒，舒筋活络，减少胆固醇，降低高血压，预防动脉粥样硬化，亦可治疗植物神经系统功能紊乱，并有抗肿瘤功效。

食用方法：可与任何蔬菜相配，熘、炒、炝、炖（鸡、鸭、鱼、肉）。

黑木耳

功效：有益气强身、止血、活血、补血、止痛、通便、润肺、清涤胃肠等功能；对寒湿性腰腿痛、手抽筋、麻、痔疮出血、痢疾、崩漏和产后虚弱等症有辅助治疗的作用；药理实验证明：黑木耳多糖具有调节人体免疫系统、抗放射、溶血栓、对心脏冠状动脉疾病有预防作用。

食用方法：可与任何蔬菜相配，熘、炒、炝、炖（鸡、鸭、鱼、肉）、涮均可。

宜忌：产后、病后、痧痘后忌食。

茶树菇

功效：营养丰富，具有补肾利尿、壮腰健脾、渗湿止泻，对高血压、心血管，肥胖症有疗效。

食用方法：可与猪肉切丝爆炒成盘菜；或将鸡、鸭肉清炖至八成熟时，再投入烹成汤菜；也可与鲜鱼一起清蒸。菇盖滑爽，菇柄脆嫩，咬不粘齿，味道清香。

食用方法：可与任何蔬菜相配，熘、炒、炝、炖（鸡、鸭、鱼、肉）或作馄饨、包子、饺子馅，其味非常鲜美。



让口臭不再困扰你

口臭，就像公共场合中的一张尴尬“名片”。不管外表多么光鲜，如果张嘴就是一股难闻的气味，会让你在浑然不觉中变成不受欢迎的人。该如何做好口腔保健，让你臭不再困扰你呢？

常吃小米 健康谷物食品小米可以减少口腔细菌生长，预防口臭效果更好。

大口喝绿茶 有些人口气不好时会嚼口香糖，这样做反而会增加硫化物含量。而大口喝绿茶能更好地对付这些口腔细菌，绿茶中的儿茶酚还能中和口腔中的臭

气。茶叶嚼着吃可能效果更佳。将茶叶用开水泡开后，取出咀嚼1分钟后吐掉，反复3次。

咀嚼香芹 将芹菜放入口中慢慢咀嚼，最有助于消除口中的异味，尤其是烟味。如果手边一时找不到香芹，香菜、薄荷也能起到去除口腔异味的作用。

喝酸奶 每天坚持喝酸奶可以降低口腔中的硫化氢含量，这种物质正是口腔异味的罪魁祸首。但是，只有天然酸奶具有这样的功效，含糖的酸奶起不到这种效果。

