

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、口腔溃疡烂等,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、口腔溃疡的,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病变的信号。”

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

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,在临床上需要再做活检,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,多吃新鲜的蔬菜和水果和易消化、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。

生活贴士

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开发舒畅的特点,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,可益精补肾,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。

食疗食补

五种食用菌保健疗方



香菇

功效:入肝、胃二经。具有益气补虚、健脾养胃、托痘毒、降血压、降胆固醇、抗病毒、防软骨病,对肿瘤细胞有免疫能力、抗血小板凝集、保肝解毒等作用。适用于体质虚弱、久病气虚、气短乏力、饮食不香、小便频数、痘症等。

食用方法:可与任何蔬菜相配,熘、炒、炆、炖(鸡、鸭、鱼、肉)。

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。



让口臭不再侵扰你

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,让口臭不再侵扰你呢?

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

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、炆、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、崩淋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、炆、炖(鸡、鸭、鱼、肉),焖均可。

宜忌:不与萝卜同食。

榆黄蘑

功效:味道鲜美,常食可提高人体免疫功能,润肺生津,濡养肌肉,有滋阴补肾、壮阳、降血脂、降胆固醇、等作用,可治虚弱萎症(肌萎)、肺气肿、哮喘、及痢疾等症。

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

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,如不进行合理和正规的治疗,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——香芪斑蝥,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。“香芪斑蝥”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,香芪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,诱导干扰素和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、心理上都会发生很大变化,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性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节律正常进行,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芪斑蝥后食欲和睡眠明显改善,身体有劲,精力充沛。香芪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)

