

口腔溃疡常由精神紧张诱发

反复发作、久治不愈预示身体其他部位可能出现问题

秋季,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,多种原因都可能导致口腔溃疡,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。

本报记者 陈晓丽

诱因:

口腔粘膜病,根在精神和饮食

天气渐渐寒凉而干燥,我们听到越来越多的抱怨:“不知怎么回事,又口腔溃疡了!”口腔溃疡也被称为“口疮”,秋天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?本期生命周刊,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,免疫紊乱、意外受伤等都可能引起口腔溃疡。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;在经前一周可服用B1谷维生素和维C,连续调节三个周期。

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、刺激性食品,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,少吃腌制食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

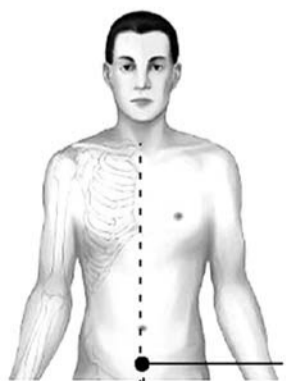
我们经常说,身体“上火”了,口腔溃疡了。大多数口腔溃疡的确由“上火”导致,多表现在舌头上,颜色发红,溃疡处通常火烧火燎般疼痛,伴有小便发黄。在中医看来,“上火”可分为实火和虚火,对应的调理方法也不同。

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。(陈晓丽)

我来帮您问

提前进入工作状态,赶走假期综合征



关元穴示意图。

1.《生命周刊》上曾有一篇文章《常灸天元 命活百年》说,用艾条施灸关元穴有助养生长寿。我想进一步知道,关元穴具体在什么位置?灸的时候注意什么?能给孩子灸吗?

青岛海慈医疗集团主任医师周兆山:通俗地说,关元穴的位置在肚脐下面4个手指处,就是用手掌横着放在肚脐下,4个手指处与肚脐眼一条竖线的部位就是。(如左图)

中医之所以提倡艾灸关元穴,是因为艾草具有温阳、暖宫、除湿、通筋活血的功效,而关元穴为男子藏精,女子蓄血之处,古今都作为保健的要穴。艾灸关元穴有温通经络、理气和血、补虚益损等功效。

灸关元的最好时机在夏秋

之交。隔日灸1次,每次半个小时,每月连续灸10次即可。艾灸的时候千万注意不要烫伤。

最好不要给儿童灸关元穴,成人也不是人人适合,中医讲究辨证施治,艾灸也是如此。临床上凡属阴虚阳亢、邪实内闭及热毒炽盛等病证,要慎用灸法,否则易使邪热内郁,如两眼干涩、面部烘热、口咽干燥、五心烦热、潮热盗汗、面红目赤、烦躁、便秘的人也不适合灸关元穴。

有人问,用暖水袋行不行,暖水袋只是加温,当然达不到艾灸的效果。不过,道家还有一个小秘法,就是每晚睡觉前,将双手搓热,把手掌的劳宫穴对准关元穴,慢慢入睡即可。

2.国庆假期,一下子放松下

来,每天看电影逛街,睡得晚起得晚,但是最近两天要上班了,非常焦虑,心情烦闷。这是传说中的假期综合征吗?应该如何调整?

山东大学第二医院心理咨询科副主任医师郭公社:假期综合征其实是一种心理适应不良,从而产生了一系列心理和生理症状。有的人平时工作忙碌,一旦放松下来不知道干什么,特别是有的与家人关系不好,平时逃避到工作中,放假在家更不知道怎么办,表现为烦闷、无所事事,甚至头疼等;另一种症状就如同这位读者所说的,一进入假期,吃喝玩乐无所节制,晚上不睡早上不起,生活规律全打乱了,彻底放松下来,一想起节要过完了,要回到千头万绪的工作中就特别焦虑,害怕上班,而上班后

消极怠工,效率低下。

工作状态与假期状态的转变要平稳过渡,避免“急刹车”,建议上班前拿出一两天来提前想想工作的事情,规划下节后的工作,做做准备,或者给同事打个电话,交流交流,算是对工作的预热,将有助于减轻上班前的焦虑。其实,完全没有压力也并不是一件好事情。假期是融洽家庭关系的好时机,建议大家少下饭店,多与家人共处,可以到户外游玩,增进家庭关系。

如果您有关于疾病和健康的任何疑问,请将问题发至电子信箱:qlshengming@163.com,或拨打96706120热线电话,也可以给新浪微博“齐鲁晚报-生命周刊”发送私信,我们将竭力帮您解答。

本报记者 徐洁