

# 近期口疮多发,不一定因“火气旺”

## 专家介绍,口腔溃疡跟暖气无直接联系,多喝水、规律饮食和作息能预防



见习记者 高亚恒 通讯员 牛牧青

入冬以来,尤其是在本月15日我市集中供暖以后,因为口腔溃疡(俗称口疮)去看医生的人越来越多。有人在猜测:口腔溃疡多发,是不是因为天气干燥?是不是因为用暖后室内温度太高?有人想知道:口腔溃疡患者需在生活中注意哪些事情?怎样做能在冬季有效预防口腔溃疡?带着这些问题,记者咨询了河科大一附院的口腔科专家。

### 冬季发病多,但跟暖气无直接联系

秋冬季是口腔溃疡的高发期,得了这种病很难受,病情严重者连喝水、吃东西都很困难。过去,口腔溃疡往往被认为是“火气旺”所致,但口腔科专家解释说,目前,口腔医学界认为口腔溃疡发病除了有遗传因素,还有温度、气候、个人体质、作息、饮食、维生素或者微量元素摄入状况、精神状况等因素。

口腔溃疡的发病和季节有无关系主要取决于患者个人体质。有些人夏季容易发病,有些人秋冬季容易发病。家里或者办公室里有暖气,确实比较容易引发口腔溃疡:室内外的温差容易让人感冒,而感冒会使人免疫力下降,病毒在此时比较容易发作,口腔溃疡就形成了。

### 精神焦虑,也会引发口腔溃疡

除以上客观因素,口腔溃疡的发病和患者的心情也有很大关系。如果一个人长时间处于睡眠不足、精神紧张、焦躁不安的状态,就容易患复发性口腔溃疡。

这是因为,当人体处于焦虑状态时,局部血管会出现收缩、痉挛,进而使局部组织出现溃烂。

### 长期不愈可能癌变,该看医生还得看

一般来说,患了口腔溃疡,10天之内就会自愈。在此过程中,要注意保持口腔卫生,少说话,多吃清淡的食物,少吃刺激性食物,戒除烟酒。

如果口腔溃疡超过2周还没有愈合,就到正规医院就诊。口腔溃疡如经久不愈,在说话、咀嚼等动作的刺激下,溃疡可能会发生癌变。

### 多喝水、规律饮食和作息能有效预防

专家提醒说,口腔溃疡频发,可能跟生活不规律、心情不好有关系。合理调整心态、规律饮食、规律作息、到户外释放压力等做法都可以调节心情,减少口腔溃疡发病的几

率。在平时的生活中,要注意口腔卫生,多喝水,常用淡盐水漱口。家里有暖气的人尤其需注意,要及时补充体内水分,不要等渴了才喝水。

## 您需要这些童衣和篮球吗?

均是新品,为两名经商的热心市民所捐,需要者请拨打 66778866

见习记者 裴希婷

您身边有需要衣物的孩子吗?您的孩子需要一个篮球吗?日前,热心市民张先生和郭先生拨打本报热线,说想捐赠480个篮球和130多套儿童衣物给需要的孩子。

张先生说,他原来和妻子经营一家儿童服装店,近几年妻子身体不太好,他们不再做服装生意了,店里还剩130多套儿童春秋

天穿的衣物,适合1岁到3岁的孩子穿。市民郭先生经营一家体育用品商店,该店库存480个篮球。虽然有的球已存放了好几年,但都是新的,充气后就可以使用。郭先生说,他在不断进新货,库存的篮球当废品很可惜,能捐给需要的孩子们最好。

读者朋友,如果您身边有需要这些衣物和篮球的孩子,请拨打本报热线电话66778866告诉我们。

## 采暖遇难题 专家帮解决

徐童

自“问暖热线”开通以来,66778866 每天都能接到不少读者来电,读者反映了管道漏水、暖气片不热、采暖改造等诸多问题。

“百姓一线通”便民服务团队的采暖专家在解答读者问题时发现,不少读者家中用暖出问题是由改造采暖设施不当引起的。出于美观考虑,不少市民在装修时会改装暖气片,但改造的设计及施工却并不符合相关标准。专家说,房间内的采暖设备要与供热管网的压力、流量和房间的热负荷相匹配,如果没有专业技术人员指

导,供热不足、漏水、阻塞等问题就可能出现。

怎样解决采暖问题?如何科学改造采暖设施?洛报集团“百姓一线通”将于本周日下午开展“今冬采暖 专家护航”专项便民活动,专家将为市民答疑解惑并免费上门指导服务。

凡参与活动的市民,均可获赠精美礼品;活动现场还将抽取3名幸运市民,每人将获赠价值498元的卫生间背篓式散热器一个。报名截止时间为本月27日。如您有采暖方面的问题,可随时拨打24小时便民服务热线66778866咨询。

### 为您支招

对市民赵女士提出的哪里可以买到脚踏式缝纫机的问题,热心市民支了招。

市民蔡女士 老城青年宫西大街文博城对面有很多家出售、维修脚踏式缝纫机的店铺,可以去看一看。在这些店里,新机器和旧机器均有售。

(裴希婷 整理)(蔡女士获得20元券)  
(如果您的支招被采用,可领取20元超市券。领取时间:周一至周日上午9时至11时,领取地点:洛报集团定鼎南路办公区4号楼202室,领取时请携带有效证件并提供支招时所用电话的号码)



### 捡到请举手

23日,武会芳在天津路大张盛德美丢失一个黑色袋子,里面有一个红色钱包,包内有武会芳的身份证、章小圈的医保卡及大张购物卡等物,请捡到者拨打电话15896584066联系失主。

21日中午,赵先生从九都路小肥羊火锅店到涧西某地,途中将一个棕色挎包弄

丢,包内有嵩县丰基新能源电力有限公司的重要资料,请捡到者拨打电话15537951688联系失主。

23日,赵女士在芳林路丢失一个棕色钱包,里面有赵素蝶的身份证、银行卡、保险公司的资料、笔记本电脑、钱包、存折等物,请捡到者拨打电话13333897536联系失主。



### 失主看过

22日早上,赵先生在定鼎路捡到周安波的企业法人营业执照副本、组织机构代码证、合同、林权证,请失主拨打电话13721630175联系认领。

21日下午,环卫工人人在中央百货附近的果皮箱里捡到吉林省王得余的身份证及一张农行卡,请失主拨打魏先生的电话

68801209联系认领。  
18日9点左右,曹先生在关林庙外面的广场上捡到一串钥匙,共有七八把,其中两把是汽车钥匙,钥匙串上还有一个指甲刀,请失主晚上8点以后拨打电话15036786586联系认领。  
(敬芳 整理)

**看本地信息 只上洛阳网**

- 权威身份: 中共洛阳市委宣传部主管,洛报日报报业集团主办,党报优势,新闻权威。
- 超群实力: 十三年成功运营,alexa统计全球排名1.7万,日均IP量8万,日均PV量120余万,全市第一,全省前三。  
“洛阳社区”人气火爆,注册会员超26万人。
- 核心优势: 共享洛报日报报业集团全媒体采访中心新闻,最新鲜,最生动,最详尽,最接近。
- 荣耀见证: 河南省十佳网站,全国地方门户创新品牌奖,网盟理事单位。

广告咨询电话: 65233818 地址: 洛阳新区开元大道洛报报业集团22楼