

三大诱因导致



据悉,春节期间口腔溃疡的患者多了起来,有些患者的病情甚至反复发作。口腔溃疡虽算不上什么大病,然而缠绵难愈让人很烦恼,尤其在春节期间,面对美食无法享受,更是惹人烦上加烦。口腔溃疡真的只是“上火”吗?如何防止与治疗?本期健康指南与您共同关注口腔溃疡,告诉你如何防止及尽快愈合,保证让你在元宵节张开大口吃上美食大餐。

# 口腔溃疡 反复发作不只是上火

## 三诱因 导致口腔溃疡

有关资料显示,口腔溃疡在人群中的发病率超过15%,但是到门诊看病的口腔溃疡患者不足10%,许多去治疗的都是反复不愈的患者。对此,专家表示:“口腔溃疡虽是小病,也要重视。”之所以要重视口腔溃疡,是因为它有时并不单纯是一种小病,如果反复发作,则有可能是某种病变的信号。

一般来说,口腔溃疡反复发作有三大诱因——上火、体内缺乏某些元素以及精神压力过大。上火是引起该病的首要因素。一般来说,上火导致口腔溃疡的情况最为常见,其次是体内缺乏某些元素。新研究发现,反复口腔溃疡,一定程度上,还与精神压力和荷尔蒙的刺激有关系。

## 治疗口腔溃疡 不能只是败火

口腔溃疡是人人都会遇到的小麻烦。多数人认为,口腔溃疡就是上火了,要败火才行,但也有败火败不掉的口腔溃疡。王女士就是一个典型,她经常口腔溃疡,有时疼得直咧嘴,还长时间好不了,所以她一溃疡就买凉茶当水喝,还自己到药店买中药来败火。药是吃了不少,可她的溃疡仍然“此起彼伏”,还落下个腹泻的毛病。

治疗上,实火型口腔溃疡适合用牛黄解毒丸、六神丸、华素片等,同时还可配合使用西瓜霜喷剂、双料喉风散。服用牛黄解毒丸时,注意每次不要超过6粒(0.3克),一般吃2~3天溃疡面会明显缩小。虚火型口腔溃疡可服用六味地黄丸、知柏地黄丸、杞菊地黄丸等。需要注意的是,等溃疡完全愈合后,还要再吃上两天,以巩固疗效。



## 防治口腔溃疡多吃板栗

专家提醒,防治口腔溃疡要多喝水,保证充足睡眠,同时也可以通过饮食调节,比如多吃点新鲜上市的板栗就不错。板栗里含有核黄素,有利于口腔溃疡愈合。此外,板栗是碳水化合物含量较高的干果品种,

能供给人体较多的热能,并能帮助脂肪代谢,具有益气健脾、厚补胃肠的作用,尤其适合天气干燥的霜降节气后食用。

口腔溃疡,属中医学“口疮”范畴。中医认为,本病主要因情绪过激,郁而化火,心

火上炎,或久病火热灼伤阴津,从而发病。临床常见心火亢盛、阴虚火旺两种证型。推荐中医食疗方——莲子甘草茶,材料:莲子15克,甘草2克,绿茶叶5克;制法:将上物一并放入茶杯内,冲入开水浸泡。

## 预防口腔溃疡有方案

1. 注意口腔卫生,避免损伤口腔黏膜。很多人因为疼痛不敢刷牙,这样是不对的。要坚持早晚刷牙、饭后漱口,保持口腔卫生。

2. 保证充足的睡眠时间,避免过度疲劳。长期睡眠不足、劳累过度是口腔溃疡反复发作的常见诱因,这些不当行为会耗伤人体阴血,阴虚则火旺,常会从口腔黏膜上“出火”引起口疮。

3. 保持心情舒畅、乐观开朗,避免因烦躁而上火。情绪不好的人应善于自解烦恼,宽容待人,与人和睦共处,保持乐观的生活态度。

4. 起居规律,营养均衡,戒除烟酒,坚持体育锻炼。要避免食用辣椒等辛辣食物。另外,有效治疗胃肠道疾病常是解决复发性口腔溃疡的“根本途径”。

## 治疗口腔溃疡多吃黄色食物

工作压力大、体内缺乏维生素B和核黄素等,都可能导致患者的口腔溃疡反复发作。要改善这种情况,就要多吃健脾利湿的食物,尤其是富含维生素B和核黄素的黄色食物,如胡萝卜、黄色

彩椒、南瓜等。还可以多吃些绿叶菜和五谷杂粮,这些食物都富含维生素B。用玉米、莲子、山药、绿豆、红豆等做粥,或是用冬瓜做汤,健脾利湿的效果最好。

## 口腔溃疡涂点香油 助止痛消肿

比较轻微的口腔溃疡,又是由单纯干燥引起的,治疗起来较为简单。

据《本草纲目》记载:“香油有润燥、解毒、止痛、消肿之功效。”中医认为,用香油(南方又称麻油)制成的膏药能生肌

肉、止疼痛、消脓肿、补皮裂。

所以,因干燥引起的口腔溃疡,可用筷子蘸少许香油,均匀涂抹于患处,能够起到润燥和消炎的作用。涂上后口腔可立刻感觉舒适,病痛减轻。

## 口腔溃疡长期不愈要警惕病变

“上火了!”不少人在口腔溃疡后的第一个反应就是这个。口腔溃疡真的都是由上火引起的吗?其实,口腔溃疡往往是由全身健康问题引发的,上火只是原因之一。此外,睡眠不足、身体过度疲劳、胃肠道不通畅、女性生理周期、

内分泌失调、免疫力下降等等,都可能是致病因素。

一般来说,不管有没有用药,口腔溃疡在2周内就能够愈合。如果病程迁延,超过一个月还是没有好转的迹象,那么大家就要提高警惕了。(仁旺)

### 小贴士

#### 小偏方 赶走口腔溃疡

◆将大蒜表皮剥掉,取包裹蒜瓣的透明薄膜,敷在口腔溃疡处。

◆清洁口腔后,用消毒棉签蘸取蜂蜜涂于溃疡面上,暂不饮食。15分钟左右后,可喝水咽下蜂蜜,再继续涂。一天可重复涂数遍,以加快愈合。

◆用云南白药外敷口腔溃疡创面,一日2次,一般2~3天即可痊愈。

◆取生萝卜2个,鲜藕1段洗净,捣烂,榨汁,去渣,用汁含漱。每日3次,连用4天可见效。

◆将维生素C片研成粉末状,若系小溃疡,仅需取少许敷于患处即可;若溃疡面较大,则要轻轻刮除溃疡面渗出物,然后再敷药粉,每日用药2~3次。

◆用针刺破维生素E胶丸,将药液挤出涂于口腔溃疡处,保留1分钟。每日用药4次,于饭后及睡觉前用,一般3天可愈。

◆将维生素B<sub>2</sub>片研成细粉状,用适量香油调成稀糊状,涂于溃疡表面。每日4~6次,一般连用2~3天,口腔溃疡可痊愈。

(人闻)