

郁闷！口腔溃疡了谈“食”色变

记者 彭颖异 通讯员 马萃萃

患者:王小姐

年龄:25岁

就诊科室:市中心医院口腔科门诊

美食是过年不可缺少的组成部分。想象一下,过年和家人围坐在一起,一边品尝热腾腾的独具年味的饭菜,一边谈天说地,是一件多么幸福的事情。然而,连日来,市民王小姐却因为口腔问题谈“食”色变。1月18日,王小姐一脸苦恼地来到市中心医院口腔科门诊就诊。

“近一个星期以来,我的嘴巴里面都泡烂了,吃什么都疼。”王小姐说:“我感觉自己的体质比较容易上火,平时每隔一段时间嘴巴里面就会突然长出几颗溃疡,然后吃几天清淡的,它又渐渐消了。没想到这次过了一个星期溃疡不仅没消除,还越来越疼了。”

原来,王小姐是我市某单位的一名会计。接近年关,她所在的单位开始进行年

终盘底,每天都要加班加点整理材料,制作报表,连续加班让她感觉十分劳累。眼看着年底工作就要结束了,王小姐想着犒劳一下自己,于是就在下班后和几个闺蜜约着一起去吃了一顿火锅。

当天晚上,王小姐睡前刷牙时,发现自己的口腔里又长了几颗溃疡。由于时常会有类似的情况发生,王小姐并没有特别在意,认为这些溃疡很快会自己消掉。

王小姐说:“吃完火锅过了两天左右,我感觉溃疡的地方开始有些疼,舌头总是不经意间会摩擦到溃疡表面,很不舒服。”王小姐表示,当她向同事说起自己口腔溃疡的时候,同事告诉她,吃点消炎药就会好了。于是她又照着同事的办法试了两天,发现不仅没有什么用处,溃疡的情况反而越来越严重,疼起来就连吃饭都吃不下去。

1月18日,当王小姐疼痛难忍来到医院就诊时,她口腔里的溃疡处已经有黄白色角膜,且溃疡周围肿胀非常明显。

市中心医院口腔科主任姜晓辉表示,

经过检查后,王小姐口腔内之所以会经常性发生溃疡,是因为患有复发性阿弗它溃疡。这是一种具有间期性、反复性和自限性的口腔溃疡,严重时可能一个月内就发生2-3次。王小姐这周以来溃疡复发很可能是由于近期内工作繁忙,作息时间不规律,加上饮食没有注意清淡引起的。

姜晓辉说,医学上还没有找到复发性阿弗它溃疡的明确病因,免疫因素、遗传因素、内分泌失调、作息紊乱、便秘等原因都是复发性阿弗它溃疡的诱因,且它具有明显的个体差异。因此,治疗原则主要是消除致病诱因,增进机体健康,减轻局部症状,促进溃疡愈合。目前临床上治疗方法及所用药物虽然较多,但还没有特效药物。所以,患上复发性阿弗它溃疡后,一定要尽量减少刺激其复发的诱因。例如,注意养成良好的作息习惯,避免经常熬夜;饮食不过于辛辣等。

健康明星故事汇



去年,市第二人民医院开展“三个一”活动,通过鼓励全院职工“读一本好书”、“做一件实事”、“写一篇心得”,提升本职工作能力和办事能力,在推动全院文化建设的同时,主动解决职工患者关心和关注的热点或难点问题。图为今年1月18日,该院“三个一”活动成果展示会现场,康复科医护人员正在做成果展示。

彭颖异 郭晓波
摄影报道

别让口疮“击溃”了你

记者 彭颖异

说起口腔溃疡,相信所有人都不会陌生。在日常生活中,口腔溃疡可以说是最常见的一种口腔疾病。这种疾病在患者的认识里,就是嘴里长泡了,这种比起感冒发烧还要常见的小问题,甚至不用去理会它,过一阵子就会自然痊愈了。

那么,口腔溃疡真的像患者认识的这样,是不用理会的小问题吗?患上口腔溃疡后又该怎么治疗呢?市中心医院口腔科主任姜晓辉来给大家支招。

姜晓辉介绍,口腔溃疡,又称为“口疮”,是发生在口腔黏膜上的表浅性溃疡,大小可从米粒至黄豆大小,成圆形或卵圆形,溃疡面为凹状,且周围充血。临床上所说的口腔溃疡通常指的是复发性溃疡。由于复发性溃疡的诱因非常多,局部创伤、精神紧张、食物、药物、激素水平改变、维生素或微量元素缺乏、系统性疾病、遗传、免疫及微生物等都有可能导致口腔溃疡的发生。且复发性阿弗它溃疡还有自限性特点,即1-2周内自动愈合。因

此,口腔溃疡给患者留下的印象就是“常见”、“没什么大事”通常都是忍一忍就过去了,实际上,口腔溃疡十分“难缠”。

姜晓辉表示,刚开始出现溃疡时,患者情况一般较轻,但随着一些不良的坏习惯,溃疡的情况会逐渐加重。例如,过度劳累、熬夜、被焦虑情绪左右会使口腔溃疡反复发作;常食用辛辣、热性食物、在溃疡时吸烟、口腔黏膜受到牙齿等外力伤害、口腔溃疡不刷牙漱口等会加重溃疡情况。当满嘴溃疡,疼痛难忍时,患者就连喝水、说话都十分困难,会对工作和生活造成严重影响。

姜晓辉说,除了复发性溃疡外,全身的疾病也会引起口腔溃疡,若口腔溃疡反复发作,四季不断,则需要引起重视。因为当患者患有胃肠道疾病,如慢性胃炎、胃溃疡、便秘、痔疮等会影响人体对维生素的吸收,也会引发口腔溃疡。如果在口腔溃疡后出现生殖器、眼睛的问题,很可能是“口、眼、生殖器三联征”,这是白塞氏综合征的典型表现。当口腔溃疡前后伴有脱发,颜面部紫红斑,关节疼痛等症状

时可能是红斑狼疮所致。当口腔溃疡伴有持续发热,频繁感染则应考虑血液系统疾病。

姜晓辉介绍,目前口腔溃疡的治疗主要分为局部和全身两部分进行。局部重在消炎、止痛、促进愈合,能有效缓解病情,显著提高患者的生活质量。局部治疗中,西瓜霜、冰硼散等散剂都能促进溃疡愈合。全身治疗则是摸准原发病,患者在医生指导下通过中药调理、免疫抑制剂调理,胃肠道疾病和抗贫血治疗等缩短每次发作的病程,延长两次发作的间隔。此外还要纠正咬唇、咬颊、咬舌等不良习惯,拔除残牙或改装不合适的假牙。

姜晓辉提醒:虽然绝大多数口腔溃疡是良性的,但如果发作时疼痛难忍,或发作频繁,一个月超过两次,或历时较长,超过两个月,或同时出现多个溃疡,且创面大于黄豆大小,却无明显疼痛感等,均应及时前往正规医院的专业科室就诊。

养生之道

常吃红辣椒,可能更长寿

据新华社 喜欢吃辣?恭喜你,因为你有可能更长寿。一项最新研究显示,常吃红辣椒有助降低死亡率,尤其是由心脏病和中风引起的死亡。

美国佛蒙特大学医学院的最新研究分析了美国“全国健康和营养调查”对1.6万名美国人的调查数据,重点研究了受访者进食红辣椒的情况以及他们的健康状况,参与者被跟踪的时间最长达23年。

分析显示,在这项调查期间,经常吃红辣椒的人死亡率是21.6%,而不吃的人死亡率是33.6%。在考虑年龄、性别、生活习惯、疾病影响等因素后,吃红辣椒的人死亡率比不吃红辣椒的人低13%。

研究人员说,虽然辣椒可能有助于延年益寿,但其背后的机理目前尚未明晰。研究人员推测,这可能是由于红辣椒中的辣椒素有助于防止肥胖、调节冠状动脉血流,这也许能说明为什么常吃红辣椒者因心脏病和中风而死亡的风险更低。另外辣椒素还具备某些抗菌特性,能改善人体肠道菌群,从而有助于健康。

当然,并非所有人都适合长期吃辣。比如,有肠胃消化功能不好等问题的人群在食用红辣椒时应谨慎。

血液回收,“抢”回一条命

记者 陈星

1月18日上午11时许,120救护车将一名已经昏迷不醒的病人送到了邵阳学院附属医院,经过检查,发现该病患腹腔内大量出血,普外科主任肖体君在一个小时内将该病患的生命抢救了过来。

该病人叫颜军,当日上午,他开车经过市区宝庆东路汽制附近的时候,和一台大货车追尾发生了车祸,当时整个人就处于了昏迷状态。

现场的人马上拨打了120急救电话,当被送到医院的时候,颜军因为昏迷,担心是脑部出了问题,被送往了神经内科。

经过一系列的检查,发现颜军的脑部并没有问题,而腹腔里面出了大量的血。

神经外科医生赶紧请普外科主任肖体君进行会诊,CT未发现实质性脏器破裂,凭丰富的临床经验,肖体君判断应该为肠系膜血管损伤。

在紧急的情况下,肖体君带领团队医生们10分钟内将病人送达手术室为其进行了开腹手术。术中发现,颜军腹腔里面的肠系膜断了5厘米左右,而肠系膜旁边的分支血管断裂,引起了腹腔活动性大出血。肖体君立即将里面的淤血全部用血液回收器吸干净,将血管缝合起来,在短短的一个小时内就完成了手术,挽救了病人生命。

肖体君介绍说:“颜军的手术是一个非常简单的手术,最关键的就是要跟时间赛跑,我们跑赢了则救人一命,跑输了,输的是一个家庭的幸福。”当时颜军腹腔出血量达到了1600毫升,人体的出血量一般达到了800毫升就会出现休克昏迷的状态,当时颜军的出血量达到了这个值的两倍了,生命危急。

“现在血库紧张,我们医院利用了血液回收器,将患者的血液全部都回收回来,然后进行过滤处理,现场为其进行自体血回输,当时从颜军的体内吸出了2000毫升的血性液体和500克的血凝块。进行过滤后回输了700毫升的血液。”肖体君说。

目前,颜军的情况已经稳定了下来,人也醒了,只是身体还比较虚弱,无法与人交谈。