



# 口腔溃疡的痛你体会过吗? 这样预防最有效!

近日，某男子口腔溃疡一年瘦62斤的新闻登上热搜。流行病学研究显示，5人中就有1人至少有过1次口腔溃疡。口腔溃疡俗称口疮，属于口腔黏膜损伤性疾病，常发生在口腔的唇、舌、颊、软腭、牙龈黏膜等处，溃疡面呈现出圆形或者是椭圆形，且溃疡面常伴随凹陷、有白色或者是黄色的中心，周围也会有充血、红肿的表现，患病后会伴有明显的疼痛感。我国口腔溃疡的发病率较高，很多人都饱受该疾病的困扰，经常、反复地发作更是严重影响到患者的日常生活和工作。

## 口腔溃疡的病因

1. 遗传因素 经调查显示，约有40%的口腔溃疡患者有家族史。

2. 免疫因素 人体免疫力下降会使机体更易遭受到病原体的侵袭，在免疫反应的过程中会消耗免疫蛋白，打破口腔免疫平衡的状态，从而造成口腔溃疡的发生。

3. 精神因素 在人的精神压力较大时易产生烦躁、紧张、焦虑等不良情绪，睡眠质量下降，机体的免疫功能也会随之下降，机体更容易受到病毒入侵而造成口腔溃疡的发生。

4. 饮食因素 偏食会导致人体内的维生素等营养物质摄取不均衡，如锌属于人体内多种酶的重要成分，能够影响到细胞的分裂和再生，如果摄取不足会减少口腔黏膜消化黏液蛋白的合成，导致口腔黏膜层剥脱，引发口腔溃疡。不健康的饮食不仅会对口腔造成刺激，还会导致免疫力下降，更易造成口腔溃疡的发生。

5. 创伤性因素 以物理性损伤最为常见，如食用尖锐食物造成的划伤或磨损、佩戴牙套、自身牙齿误

咬、牙刷划伤等，都容易造成口腔黏膜的损伤，从而引发口腔溃疡。

另外，胃溃疡、十二指肠溃疡、肠炎、肝炎、女性经期等都可能成为口腔溃疡的诱发因素。

## 口腔溃疡临床症状

1. 轻型口腔溃疡 好发在唇、舌、软颚等部位的黏膜上。初发病时，发病部位会出现充血、水肿、粟状红点的症状，并伴有明显的灼痛感。随着病情的发展，发病部位会形成圆形或者是椭圆形的浅表溃疡，大部分患者会在1~2周后愈合，不留瘢痕。

2. 重型口腔溃疡 初发病时好发在口角部位，之后出现向口腔后部蔓延的发病趋势，溃疡面大而深，似弹坑形状，发病部位的周围现出红肿并伴有微微隆起，有剧烈的疼痛感，病程可长达1~2个月，甚至是更久，愈合后会留有瘢痕。

3. 瘢痕型口腔溃疡 好发在唇、舌、软颚等部位的黏膜上，数目多是该类型口腔溃疡最为典型的临床症状，疼痛剧烈，大部分患者会在1~2周后愈合，不留瘢痕。

除上述症状外，部分患者还可



能出现低热、乏力、烦躁、头痛、淋巴结肿大等全身症状。

## 常患口腔溃疡怎么办

口腔溃疡属于一种多发疾病，目前临幊上不能完全根治，应注意预防。

1. 保持口腔卫生 早晚认真刷牙，选择合适的牙刷和牙膏。牙刷不能太硬，防止划伤口腔黏膜，从而引发口腔溃疡；避免使用含有十二烷基硫酸钠成分的牙膏，该成分会对口腔黏膜造成刺激，从而引发口腔溃疡；掌握正确的刷牙方法，减少口腔内的细菌，有效清洁的同时注意避免造成损伤；每半年进行一次口腔健康检查，更好地了解自己的口腔健康情况。

2. 适当锻炼 根据自己的爱好和身体状况适当进行体育锻炼，增强自身免疫力。

3. 劳逸结合 养成良好的生活作息规律，避免熬夜，注意劳逸结合，保持愉悦的心情。

4. 合理控制饮食 多食用富含

矿物质和维生素的新鲜蔬菜和水果，少食用烧烤、腌制以及辛辣刺激性食物，同时避免食用过硬、尖锐或过烫的食物，避免对口腔黏膜造成损伤。特别是常患口腔溃疡的女性更要注意日常的饮食，少食用生冷食物，摄入适量的优质蛋白，维持雌激素的正常分泌。

多数口腔溃疡在一周左右的时间便可自愈，如反复发作或持续时间较长，需要及时到正规医院就医，查找病因，进行针对性的治疗。

口腔溃疡这么烦人，以毒攻毒能行吗？当然不行！患者不要自己用浓盐水、花椒、醋、白酒等来给口腔“消毒”，因为刺激溃疡面会更加疼痛难忍，还可能带来更严重的黏膜损伤，恢复会更慢。有人担心溃疡反反复复会癌变，这个不用担心。复发性口腔溃疡具有自限性，一般不会癌变，但溃疡超过两周没有愈合，应尽早去医院诊断、治疗。

防城港市第一人民医院  
口腔科 刘玺章

# 异物卡喉,用海姆立克急救法能救命!

## 为什么会异物卡喉？

异物卡喉是指食物或其他杂物被卡在喉咙或气管内，导致呼吸急促、窒息等症状的疾病。常见的异物包括硬币、小玩具、水果、鱼刺、牙刷刷毛等。特别是对于幼儿来说，他们由于经验不足和好奇心重，更容易将异物放进口中，造成异物卡喉事件频繁发生。卡喉异物通常卡在喉咙或气管的分岔处，这个部位是最容易受到异物堵塞的位置。当异物卡在此处时，会妨碍人的呼吸，导致氧气供应不足。轻度异物卡喉情况下，患者可能会感觉喉咙痒或者咳嗽，如果不及时处理可能会恶化为窒息的状态，对生命构成威胁。因此，一旦出现异物卡喉症状，应该立即采取正确的急救措施，避免严重后果的发生。

## 异物卡喉的症状有哪些？

异物卡喉时，患者会出现呼吸急促、窒息感、气喘等症状。咳嗽、打鼾、喉咙疼痛、口干舌燥等也是常见的症状。有时候，异物卡喉还可能导致胸口疼痛或晕厥。

## 异物卡喉怎么办？

异物卡喉可采取海姆立克急

## 救法。

1. 胸部挤压法 将婴幼儿平放在手掌上，身体稍微倾斜，头部低于胸部。用两根手指放在婴儿的胸骨下缘，进行快速、轻柔的向内挤压，重复几次，以帮助排除异物。

2. 胸部打击法 将婴儿平放在手掌上，身体稍微倾斜，头部低于胸部。用另一只手轻拍婴儿的背部，力度适中，以刺激其咳嗽和呼吸，帮助排除异物。

3. 腹部挤压法 站在窒息者背后，用一只手臂环绕其腰部，拳头放在肚脐上方，另一只手握住拳头。迅速向内向上挤压，产生一个冲击性气流，以将阻塞气道的异物推出。重复此过程直至异物排出或患者恢复呼吸。

如果以上方法都无法解决问题，争取在最短时间内将患者送往医院进行治疗，以免出现严重后果。医生会使用食管镜来帮助确定异物的位置，并采取相应的措施将其取出。

食管镜（也称食道镜）是一种狭窄、灵活的管子，通过口腔插入食道，可以提供更直接的视

野和操作空间，更好地处理食道问题。根据异物的大小和位置，医生可能会使用特殊的器械或方法来安全地取出异物。在急救异物卡喉的过程中，需要保持冷静并分秒必争采取正确的措施，避免因恐慌而导致不必要的错误。

## 食管镜治疗异物卡喉有什么优势？

1. 定位准确 食管镜可以直接插入食道，提供更准确的定位和视野。医生可以清楚地观察到异物的位置、形状和大小，有助于制定针对性的治疗计划。

2. 操作灵活 食管镜柔软且灵活，可以在食道中进行精细的操作。医生可以使用各种器械和技术，如镊子、吸引器或外科手术，针对异物进行取出和处理。

3. 高安全性 相比其他取出异物的方法，食管镜治疗异物卡喉具有较高的安全性。食管镜能够提供更精确的控制和操作，更加精确地控制器械的位置和力度，避免进一步伤害食道和喉咙组织。

4. 即时解决 通过食管镜治疗，医生可以立即采取行动来解决异物卡喉的问题。一旦异物被

发现，医生可以立即进行操作，使患者得到迅速的救治，减少进一步的不适和并发症的风险。

## 怎样预防异物卡喉？

异物卡喉是一种常见的急症，吸入异物、误食异物等原因都可能导致异物卡在喉部而无法呼吸，我们应该在日常生活中注意以下几点：

一是小心饮食，避免咀嚼过快、过大的食物。尤其是小孩子、老人和口腔功能较弱的人更要小心。同时注意不要在口中含有异物，如牙签、鱼刺等。二是不要同时将多个食物或物品放进口中，尤其是运动时或者精神紧张时更需注意。三是给儿童买玩具时避免有小零件的危险玩具，同时保持玩具的清洁卫生，并监督低龄婴幼儿使用玩具。四是平时要学习一些急救知识，在面对突发情况时能够正确地处理异物卡喉等急症问题。如果出现异物卡喉情况，应立即采取相应措施，如给予背部叩击、做呼吸道清理等。

总之，异物卡喉是一种紧急情况，需要专业医生的帮助。上述步骤仅用于应对紧急情况期间的暂时措施。及时就医是关键，以确保异物能够安全地被取出，以防止并发症的发生。

贵港市平南县第二人民医院 赵洁红