



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,属于口腔黏膜溃疡性损伤疾病,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、软腭等部位的黏膜上。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. 疱疹型口腔溃疡 好发在唇、舌、软腭等部位的黏膜上,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,目前临床上不能完全根治,应注重预防。

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 刘奎章

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、窒息等疾病的疾病。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

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发生的风险。

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