



口腔溃疡的治疗方法有哪些?

口腔溃疡指的是由于口腔黏膜表层组织发生局限性的坏死脱落，口腔上皮完整性受到破坏，从而导致口腔黏膜形成组织缺损或凹陷的情况。口腔溃疡是常见的口腔黏膜疾病，在我国的发病率较高，10%~20%的人群患有复发性口腔溃疡，好发年龄为10~30岁。口腔溃疡虽然是一种较为微小的疾病，但是由于其发生的部位，一旦发生疼痛反应较为明显，同时还会对患者的日常进食、吞咽、说话等造成较大的影响。部分患者的口腔溃疡会出现反复发作的情况，给生活带来极大的不便。那么，哪些原因可能导致口腔溃疡的发生？针对口腔溃疡又应该如何治疗呢？

口腔溃疡有哪些类型？

口腔溃疡主要分为复发性、创伤性、疾病伴发三种类型。

1. 复发型的口腔溃疡 也被称为复发性阿弗他溃疡、经常性口腔溃疡，其最为显著的特点就是反复发作，同时溃疡存在一定的间隔期和自愈性特征。轻型病症溃疡的直径在5~10毫米之间，一般数目小于十个；重型的溃疡直径在10毫米以上，可能同时存在1到数个溃疡；而疱疹样的溃疡直径一般较小，小于5毫米。但数目较多，往往多于十个。

2. 创伤性的溃疡 主要是受到了外界的刺激，例如食物中鱼骨、砂石等硬物、牙刷、牙齿表面沉积的牙结石等对于口腔黏膜的刺激；在使用阿司匹林等镇痛口含药物对牙痛进行治疗时，使用硝酸银、碘酊等刺激性较大的药物时，化学物质对于口腔黏膜的刺激能够引起局部黏膜的损伤；而在日常生活中水温过高或食物过烫引起的黏膜灼伤

或者在口腔内进行低温治疗操作不当引起的黏膜冻伤等。

3. 由疾病伴随发生的溃疡 多为较严重的情况，例如白塞病、赖特综合征、肿瘤等伴发的溃疡，是疾病的主要表现或继发性损伤的一种表现。当出现溃疡长时间不愈合，或无痛时，可能是恶性的疾病的表观，此种症状需要更加警惕，要及时就医，结合其他疾病进行综合诊断，以免延误病情。

口腔溃疡发生的原因有哪些？

口腔溃疡的致病原因尚不明确，多种因素均可能诱发，主要包括遗传因素、饮食因素、免疫因素等，并且具有较为显著的个体差异。遗传因素与口腔溃疡的发生存在着紧密的联系，约有40%的患者存在口腔溃疡家族史。免疫力的下降会使机体更加容易受到外界病原体的侵袭，导致口腔溃疡的发生；同时免疫反应的过程中会对免疫蛋白进行消耗，使得口腔中的免疫平衡受到破坏，加速口腔溃疡的发

生。当人们的精神压力过大，更加容易产生烦躁、焦虑和紧张等负面情绪，睡眠质量不佳，机体免疫力下降就会导致口腔溃疡的发生。偏食可能导致人体出现维生素等营养物质的缺乏，从而增加口腔溃疡的发生几率。

口腔溃疡的治疗方法有哪些？

1. 针对复发性口腔溃疡 当复发性口腔溃疡发作时，如果症状较轻或复发次数较少，可不予处理或仅进行局部药物治疗；对于症状较重或频繁发作者，需采用局部和全身联合用药以控制病情，促进愈合，减少复发。大部分口腔溃疡都是采用局部治疗，主要目的是进行消炎、止痛、促进溃疡愈合，可采用含漱剂、含片、药膜、散剂、止痛剂、局部封闭或激光治疗等方法，均能够针对患者所存在的口腔溃疡取得较为显著的治疗效果。

2. 针对创伤性口腔溃疡 进行治疗时需要去除刺激因素，纠正不



良习惯，必要时辅以局部治疗，溃疡便能明显好转，且愈合后不会再出现复发的情况。

3. 针对疾病伴发类的口腔溃疡 有口腔溃疡时间过长，超过3个星期的、反复发作的、无痛的、症状加重等情况，应及时就医，排除疾病；例如有反复口腔溃疡外，还伴有结节红斑、痤疮样皮疹等皮肤损害、眼部炎症、生殖器溃疡等症状，可能为白塞病，后者又称为“口-眼-生殖器三联症”，应及时到相应科室及风湿免疫科行进一步检查和治疗。预防方法主要是注意饮食，营养均衡，减少刺激性或过硬过烫食物的摄入，同时注重口腔卫生；生活中保持愉快心情，充足睡眠，适当运动。

柳州市人民医院医疗集团
中西医结合院区 宁禄

骨质疏松的原因和预防

骨质疏松是我国排名第四的慢性疾病，相对于高血压、糖尿病等其他慢性疾病来说，骨质疏松往往不被人所重视，但在生活中，大多数人都会听到这个疾病，但人们往往认为，简单吃点钙片补一补就好。真的这么简单吗？

骨质疏松是什么

骨质疏松也就是老人们常说的骨头糠了，骨头脆了，骨头朽了。由于骨头里的钙沉积、减慢以及脱钙加快，从而导致骨头的质量下降，含钙量下降，骨小梁变稀，这种骨头强度下降、骨密度降低的疾病，就是骨质疏松。

在多数骨质疏松中，骨组织的减少主要是由于骨质吸收增多所致。以骨骼疼痛、易于骨折为特征。女性往往发生于更年期绝经期之后，男性一般是高龄的老年人。

骨质疏松的原因

骨质疏松是目前非常常见的一种疾病，想要避免骨质疏松的发生，就要先了解骨质疏松出现的原因。比较常见的原因有饮食、遗传等，除此之外，也与年龄的增长有很大的关系。

1. 遗传因素

有些人之所以会出现骨质疏松，很可能的原因就是遗传因素。

骨质疏松往往会受到遗传和环境因素的双重影响。资料显示，白人出现骨质疏松的概率相比黑人较高，这是因为黑人的骨密度天生就相对较高。同时如果直系亲属中有人存在骨质疏松，那么这个人发生骨质疏松的概率就相对较高。这是由遗传因素决定的，其骨密度相对正常人来说就相对较低。

2. 饮食因素

骨质疏松的出现与饮食也有着密不可分的关系。在日常的饮食中，如果摄入的维生素D或钙元素都相对较少，同时摄入的蛋白质也较少，那么很有可能骨密度就相对较低，很容易出现骨质疏松。这是因为钙元素以及蛋白质等物质是骨骼的重要组成部分，维生素D可以起到促进钙元素吸收的作用。另外，在生活中，如果经常抽烟或酗酒也很容易诱发骨质疏松。

3. 年龄因素

年龄的不断增长也是造成骨质疏松的一个重要原因。这种情况在女性身上表现得更为明显。由于年龄的不断增长，女性体内雌激素的分泌就会不断减少，而雌激素的减少也会导致骨质疏松出现。再加上，随着年龄的不断增长，人的运动量也会逐渐降低，肌肉强度也会

随之减弱，骨量也会不断下降，就更容易引发骨质疏松。

除上述原因外，某些疾病也可能导致骨量减少，进而诱发骨质疏松，例如类风湿性关节炎、慢性胃肠道疾病等。

骨质疏松的预防

现实生活中，尤其是一些上了年纪的老人，很容易因为年纪增大而出现骨质疏松，影响他们的正常生活。那么，该如何预防骨质疏松呢？

1. 饮食方面

(1) 增加钙的摄入。适当的补钙，可以很好地预防骨质疏松。在生活中，可以多吃一些钙含量高的食物，例如牛奶、鱼以及豆腐等。如果缺钙的现象比较严重的话，也可以通过钙剂来补充。

(2) 补充维生素D。在生活中，可以多吃一些维生素D含量高的食物，例如鸡蛋、鱼肝油等，促进钙的吸收和利用。也可以通过晒太阳的方式

的方式来促进体内维生素D的合成。

(3) 控制盐的摄入。每天食盐的摄入量不得超过6克，因为高盐饮食往往会导致体内钙流失。

2. 运动方面

(1) 有氧运动。可以适量做一些有氧运动，例如慢走、跳操等，

将频率保持在每周3~4次，每次40分钟左右即可，让自身的关节活动起来，降低骨折和拉伤的风险。

(2) 耐力运动。可以适当做一些像举哑铃、靠墙深蹲等耐力运动，增强身体耐力，更好地预防骨质疏松。

(3) 微运动。上班的时候可以利用空闲时间做一些简单的运动，例如站起来走动等。

3. 生活方面

(1) 戒烟戒酒。想要预防骨质疏松，就要戒烟戒酒，同时也要少喝咖啡和碳酸饮料。

(2) 减轻压力。如果长时间处于压力较大的状态下，也会给人的骨骼带来不良的影响。

(3) 注意姿势和身体负荷。长期处于不良的姿势，例如跷二郎腿、驼背等，都会加重骨骼的负担，很容易诱发骨质疏松。同时，长期高强度的运动也会加重骨骼的负担。因此，在生活中要注意正确的姿势和保持适量的运动，给骨骼减负。

骨质疏松的预防不是一朝一夕的事情，而是一个长期的过程，需要我们长期坚持，才可以有效预防骨质疏松，保持骨骼健康。

钦州市第二人民医院 吴华凤