

口腔溃疡总是反复发作? 小心这种癌找上门!

■指导专家:福建医科大学附属第一医院福清分院副院长副主任医师 黄立

□记者 张鸿鹏 漫画 钊铭

没什么可以打败一个成年人,除了……口腔溃疡!口腔溃疡时的痛,就像火山在嘴里爆发!作为一种口腔黏膜疾病,其中最常见的是复发性阿弗他溃疡,患病率高达20%。虽然它很难缠,但很多人可能不会为了它去看医生。可如果口腔溃疡反复发作,就要当心了!

什么是口腔溃疡?

通常口腔溃疡指的是复发性阿弗他溃疡,俗称“口疮”,是一种口腔黏膜的溃疡性损伤病症,多见于唇、舌、颊黏膜、软腭等。



发作时疼痛剧烈,局部灼痛明显,严重者还会影响饮食、说话;可并发口臭、便秘、头痛、乏力、烦躁、淋巴结肿痛等全身症状。

引起口腔溃疡的相关因素

- 身体免疫状态
- 精神心理紧张
- 微量元素和维生素缺乏
- 疲劳
- 遗传因素
- 消化不良
- 内分泌失调

口腔溃疡是口腔癌的前兆吗?

普通口腔溃疡不会癌变,但口腔癌却有可能表现为经久不愈的溃疡。区分二者的关键看口腔溃疡的质地和愈合时间。

多数普通口腔溃疡每次都长在不同的地方,而且短时间就能自愈。



但如果是在同一个地方反复长溃疡,并且很长时间(超过两周)难以愈合,最后还长出菜花或者草莓一样的肿物,甚至一摸有些硬,就要警惕口腔癌了。

需要注意的是,经久不愈、大而深的舌头溃疡,有可能是一种癌前病变,极易癌变,必要时做活检已明确诊断。



哪些人更容易患口腔癌?

据流行病学调查统计,男性患口腔癌的几率大于女性,60岁到70多岁的人患口腔癌的概率更高,因为这种癌症有一个慢慢老化或者磨损累积的过程,所以年龄越大越要小心。

还要注意这些高危因素:



长了口腔溃疡,我们可以做什么?

虽然没有一键消除口腔溃疡的特效药,不过,可以用一些方法减轻疼痛:

1 消炎药物

含漱剂用于局部漱口,口含片等。

2 使用促进愈合的药物

散剂(口腔溃疡散、冰硼散、西瓜霜),将其涂于溃疡面或含漱使用。

3 涂蜂蜜水

漱口后消毒棉签蘸取蜂蜜涂抹患处,15分钟后将蜂蜜连同口水一起下咽,一天多次。

值得注意的是,口腔溃疡时并不建议使用维生素B₂和维生素C粉末涂患处,容易灼伤皮肤。

预防口腔溃疡,记住4件事

- 放松心情。有研究表明,人在处于压力环境下溃疡的发病率明显上升。
- 营养均衡。平时适当多吃粗粮、蔬菜、乳制品等维生素B族含量较高的食物。
- 良好的生活习惯。养成良好的作息规律,避免熬夜。
- 适当锻炼。增强免疫力,溃疡也会更少复发。

打耳洞需谨慎! 干这事前请先看看这篇护理指南

■指导专家:福建中医药大学附属第三人民医院皮肤科主任医师 谢雪榕

□记者 刘伟芳 设计 李钊铭

对于女人而言,衣橱里的衣服、首饰柜里的饰品、梳妆台上的化妆品,永远都少一个,耳饰也是女人们钟爱的饰品之一。

怎么打耳洞,可是个大学问。本期《九点医刻》,特邀福建中医药大学附属第三人民医院皮肤科主任医师谢雪榕,将这份打耳洞护理指南送给爱美的你,男性同样适用。

01.选择正规的机构

- 选择正规机构,严格无菌操作。
- 尽量选择正规医疗机构的皮肤科或整形科。
- 如果是在美容院美甲店打,要先确认卫生是否合格,穿孔师是否佩戴一次性手套、穿孔用具是否消毒。

02.确定自己是否属于瘢痕体质

打耳洞最怕的就是瘢痕体质,穿耳洞后易形成瘢痕疙瘩,影响美观。

瘢痕体质表现为受伤难愈合,伤口愈合后,表面瘢痕呈持续性增大,不但影响外观,而且局部疼痛、红痒,瘢痕收缩,还影响功能运动。

这类人群并不多,但如果是这类体质者,要尽量避免打耳洞、手术、激光等可能造成创伤的医疗措施。

瘢痕体质患者不必和自己过不去,买些耳夹戴也可以美美的。

03.选好穿孔季节

夏天太热,容易淌汗,流到耳朵上的汗液混合物会让穿孔发炎。

冬天太冷,频繁穿脱衣服,可能会拉扯到伤口,轻则拉扯致疼痛,重则发炎。

所以穿孔最好避开夏天和冬天,选择温度舒适的春天和微凉的秋天。

女性建议避开经期。

04.打孔前好好洗一次头



穿孔前,一定要给头发彻底做个大扫除。穿孔后的两到三天是不建议沾水的,以防感染。

05.尽量只在耳垂打孔



绝大多数人,穿耳孔只会在耳垂部,但部分年轻人追求时尚,会选择耳朵的其他部位。

耳朵各部位痛感排名:
(从左往右,由强到弱)

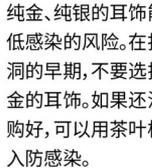
- 耳轮
- 耳廓
- 耳钩
- 前耳轮
- 耳屏
- 耳垂

耳垂没有耳软骨,所以疼痛感最低,也最安全,涉及软骨,感染的概率会大大增加。



06.选择合适的耳饰

纯金、纯银的耳饰能降低感染的风险。在打耳洞的早期,不要选择合金的耳饰。如果还没选好,可以用茶叶梗塞入防感染。



07.消毒护理

打耳洞后,最好每天局部以医用酒精或碘酒擦拭消毒,出现红肿,局部涂抹抗生素软膏。



如果怕疼,可以选择庆大霉素或生理盐水拿小针筒冲洗消毒



08.短期不重复打孔

一旦耳洞自行愈合,也不建议短期内反复在同位置打孔以及反复揉搓、摩擦患处或增生组织,以免无形中刺激瘢痕增大。

