



口腔溃疡 常见但不容忽视的口腔问题

福建卫生职业技术学院口腔医学教研室

什么是口腔溃疡

口腔溃疡,也被称为口腔黏膜溃疡或口疮,是口腔内常见的一种炎症性疾病。它表现为口腔内出现一个或多个小的、圆形或椭圆形的溃疡,中心为白色或黄色,边缘为红色。这些溃疡可能会引起疼痛,特别是在进食、喝水或刷牙时。虽然会引起疼痛等不适,但通常对身体无害,并且大多数会在一两个星期内自行愈合。

口腔溃疡的原因

1. 机械性损伤:如咬伤自己的口腔、刷牙过于用力、佩戴不合适的假牙等。
2. 感染:某些细菌、病毒或真菌感染可能导致口腔溃疡。
3. 免疫系统反应:身体对某些食物或化学物质的过敏反应。
4. 营养缺乏:如维生素B₁₂、铁、叶酸或锌缺乏。
5. 压力和疲劳:长时间的精神压力和身体疲劳可能增加口腔溃疡的风险。
6. 某些药物:如非甾体抗炎

药、β-受体拮抗剂等。

7. 其他疾病:如克罗恩病、风湿性关节炎、HIV/AIDS等。

口腔溃疡如何分类、分型、分期

根据病因不同,口腔溃疡分为四类,分别是复发性口腔溃疡、创伤性溃疡、白塞病、一些其他疾病所导致的口腔溃疡。其中,复发性口腔溃疡是最为常见的。

1. 复发性口腔溃疡:又称为复发性阿弗他溃疡,是一种常见的口腔黏膜疾病。其特点为口腔黏膜上反复出现孤立的、圆形或椭圆形的浅表性溃疡,具有“黄、红、凹、痛”的典型表现,即溃疡表面覆盖黄色假膜、周围有红晕带、中央凹陷且疼痛明显。

根据症状不同,临床上将复发性口腔溃疡分为3种:轻型、重型及疱疹样复发性口腔溃疡。

2. 创伤性溃疡:是一种由机械性刺激导致的溃疡,例如口内锐利的牙尖边缘或不慎咬伤黏膜导致的溃疡,日常生活中最为常见的咬到腮帮子之后出现的溃疡

就是这一类。

3. 白塞病:又称白塞综合征、贝赫切特综合征,是一种自身免疫性疾病。

4. 一些其他疾病所导致的口腔溃疡:包括化疗或放疗诱发的口腔黏膜炎、结核性溃疡、癌性溃疡、克罗恩病、梅毒等。

对于患者来说,这样的分类意味着患者可以更有针对性地注意到自身的临床表现,以便就诊时更全面地告知医生临床症状。

如何预防和治疗口腔溃疡

预防口腔溃疡的措施包括:

1. 注意口腔卫生:定期刷牙,使用软毛牙刷和温和的牙膏,并定期更换牙刷和牙膏品牌。每天至少两次刷牙,并使用牙线清洁牙缝。
2. 均衡饮食:避免偏食和挑食,多吃富含维生素和微量元素的食物,如新鲜蔬菜和水果。
3. 避免刺激性食物:减少辛辣、油炸和过热食物的摄入,这些食物可能会刺激口腔黏膜。
4. 保持规律作息:确保充足

的睡眠,避免熬夜,有助于增强身体免疫力。

5. 定期口腔检查:定期去牙科检查,及时治疗牙周病等口腔问题。

治疗口腔溃疡的方法包括:

1. 局部用药:可以使用口腔溃疡散、西瓜霜润喉片等药物,这些药物有助于溃疡面的愈合。
 2. 口服药物:维生素C片、左旋咪唑片等药物能够补充机体所需维生素,增强免疫力,有助于病情恢复。
 3. 调整饮食:多吃蔬菜、水果等富含维生素的食物,保持口腔湿润,减轻疼痛。
 4. 心理治疗:保持良好的心态,减少压力和焦虑,有助于预防和治疗口腔溃疡。
- 对于口腔溃疡的治疗,如果症状严重或持续不愈,建议及时就医,以获得专业的诊断和治疗建议。
- 总之,虽然大多数口腔溃疡在一到两周内会自然愈合,但如果溃疡持续时间过长、反复发作或伴随其他症状,建议及时咨询口腔医生。



医生茶座

拖延回避慢病 一查心脏已穿孔

□本报记者 林颖 通讯员 陈晗

张大姐曾是干农活的好手,早在10年前就发现患有高血压,因为平时没啥症状,她完全没把高血压放心上,甚至连药都不吃。

5年前,张大姐又被查出糖尿病和高血脂,在家人的劝说下,张大姐才开始吃降压、降糖药,但几乎不监测血压、血糖,高血脂就更无从管起,也没去调整饮食习惯。

前不久,张大姐被送到了福州大学附属省立医院(福建省立医院)胸痛中心。紧急冠脉造影提示

为急性心梗,手术后生命体征趋于稳定。

术后第二天,张大姐胸痛再次发作。心脏超声发现,张大姐的心包内有大量积液,这提示出现严重并发症——心脏穿孔。最终在ICU团队的抢救下转危为安。

“心脏破裂穿孔属于心肌梗死后最严重的并发症之一,发生率在1%以下,但病死率高达90%以上。”福建省立医院ICU主任医师吴畏说。

临床上,像张大姐这样忽视日常健康管理的患者还有很多,他们将慢性疾病如高血压、糖尿病、高

胆固醇等视为无足轻重的“小毛病”,殊不知这些正是心脏病发作的隐形推手。

要想预防或延缓心脑血管疾病的发生,必须严格控制“三高”。因此,日常要合理膳食,控制总热量和减少饱和脂肪酸、反式脂肪酸以及胆固醇摄入,每日不可超过300mg。

吴畏强调,劳动不能替代运动。运动在心脏病的预防和康复中都起到重要作用。对于心梗后的运动需谨记量力而为,循序渐进,建议尽量在心脏康复中心系统评估后进行。

BMI达到或超过28kg/m²为肥胖症

为进一步提高肥胖症诊疗规范化水平,10月17日,国家卫生健康委发布《肥胖症诊疗指南(2024年版)》,对肥胖症的病因学、流行病学、定义、诊断评估、治疗方式以及多学科协作诊疗模式进行了系统性阐述,这是国内首部肥胖多学科诊疗指南。

《指南》提出四项肥胖症的诊断标准,包括基于体质指数的诊断标准、基于体型特征的诊断标准、基于体脂比的诊断标准、儿童青少年肥胖症的诊断标准。其中,基于体质指数的诊断标准指出,在我国成年人中,BMI(体质指数)达到或超过

28kg/m²(体重除以身高的平方)为肥胖症。

《指南》明确肥胖症治疗有多种手段,主要包括:行为心理干预、运动干预、临床营养治疗、药物治疗、外科手术治疗以及中医药治疗等。

(国家卫生健康委官网)

根据《国家新闻出版署关于开展2024年第七版新闻记者证全国统一换发工作的通知》(国新出发函〔2024〕176号)和《福建省新闻出版局关于开展2024年第七版新闻记者证统一换发工作的通知》(闽新出〔2024〕99号)等文件精神要求,现将我单位拟换证记者人员名单公示。名单如下:

陈才源 黄波 陈静 杨静 刘伟芳 林颖 邓剑云 陈坤 张帅 张鸿鹏 朱晓洁 杨晨声 刘碧华 王汉铎 游章友 廖小勇 郭小丹 陈素玲 陈敏 孙牧野 陈香 周千艺 章立强 陈昶晔 丁婷玟 张敏 叶羽舒 叶秀月 林淑婷 李婷

福建省新闻出版局记者证管理举报电话0591-87558447

本报举报电话:0591-87095848

《福建卫生报》社
二〇二四年十月二十四日

二〇二四年度新闻记者证换证公示