

# 牙龈“长包”就是“上火”引起的？

很多人都经历过牙龈红肿，甚至“长包”的情况。大家的第一反应是口腔上火引起的，觉得喝点降火凉茶就没事了，但事实上是这样的吗？

上火是中医中的一个概念，可能会导致牙龈红肿或者“长包”，但不一定是引起牙龈“长包”的直接原因。民间所认为的牙龈“长包”，临床上称之为牙龈瘻管或者窦道，其产生的原因主要与牙齿疾病有关。其中最常见的原因因为根尖周炎和牙周脓肿。

## 何为根尖周炎

如果你有蛀牙、牙齿变色或是受过外伤，偶然发现牙龈出现脓包，破溃后又反复出现，有时出现肿胀甚至疼痛的症状，那么你很可能会患有根尖周炎。

根尖周炎是临床常见的口腔疾病，指发生在牙根尖周围组织的炎症性病变，主要分为急性根尖周炎和慢性根尖周炎。当细菌侵入牙髓后，牙髓内的感染会通过根尖孔等组织

结构扩散至根尖周组织，导致牙槽骨出现破坏。随着炎症组织的不断堆积，在对应牙龈组织上破溃出来，出现“长包”现象。

当牙髓内的致病菌毒力很强，而机体抵抗力较差时，病变发病急、症状重。急性根尖周炎发作时，症状明显，多有咬合痛、自发痛、持续性痛等症状，痛感强烈，患者常难以忍受。反之，若机体抵抗力较强，而病原菌毒力相对较弱，则表现出慢性疾病症状。慢性根尖周炎患者，大多无明显症状，可能在进食过程稍有不适，或仅仅发现牙龈上针尖大小的“包”，患者疼痛症状多不明显。许多患者常因症状不明显，而未及时就医，错过最佳的治疗时机。

## 何为牙周脓肿

牙周脓肿是牙周炎晚期的常见症状之一，是发生于牙周袋深部牙周结缔组织中的化脓性炎症。脓肿因牙周袋迂回曲折，未能及时排出，引起局部牙龈肿

胀。

急性牙周脓肿发病突然，常在患牙的唇颊侧牙龈形成椭圆形肿胀凸起，疼痛较剧烈。慢性牙周脓肿一般无明显症状，在牙龈表面可见窦道开口，压时有少许脓液流出，当脓液流出不畅时，又可急性发作。

## 牙龈长包怎么办

1. 脓包自己不要胡乱戳破  
自己拿尖锐物品戳破脓包，容易因器械污染或伤口消毒不当，加重局部的感染症状。即使戳破脓包后，局部症状消退，然而只要病因没有解决，仍然会反复发作。因此，是否需要戳破或者切开引流，需经过医师专业的诊断和操作。

### 2. 发现问题及时就医

根尖周炎的患者通常需要通过根管治疗来消除根管内及根尖周的炎症。但对于严重的根尖周病变，若不能保留换牙，则需拔除。而对于牙周炎引起的脓包，则需进行牙周治疗。

## 牙龈长包，能预防吗

针对牙龈长包的病因，不难看出预防的关键在于防治龋病、牙周病。因此，日常生活中维护口腔健康的手段均可用来预防牙龈长包。

每天坚持正确的刷牙方式仍是最经济且最有效的预防方式。改善饮食习惯，减少甜食摄入频率，少喝碳酸饮料。进食甜食后应及时漱口，保持牙齿卫生清洁。每年定期进行口腔健康检查，及时处理口腔问题。不要用牙齿咬瓶盖等硬物，在激烈的户外运动中佩戴护牙套，以防牙外伤的发生。

引起牙龈“长包”的病因有很多，除了上述提到的根尖周炎症、牙周炎，还可与智齿冠周炎、颌骨骨髓炎甚至肿瘤相关。所以，日常生活中发现牙龈“长包”，需要及时到口腔科就诊，寻找病因，并进行相关治疗，避免错过最佳的治疗时机。

(作者:黄健 福州大学附属省立医院 口腔科 主治医师)

# “造口人”饮食小贴士

肠造口是由消化系统疾病引起的，需要通过外科手术将肠管一端引出到腹壁形成一个排便出口，俗称“人工肛门”，其作用是临时性或永久性代替肛门排便功能。“造口人”和普通人一样，每天都需要均衡的饮食，从而能吸收足够的营养来维持机体的日常活动。但由于肠道结构的改变，“造口人”在一日三餐上还是有需要特别注意的地方。

## 术后进食原则

术后少量多餐、循序渐进。从术后早期流质，术后1周逐渐过渡到半流质，术后2~3周开始进食软食，术后1个月若无特殊不适可逐步过渡至普通饮食。

每餐间可加餐一次，每次食量以达到6~7分饱即可。

根据自己的进食感受循序渐进地增加食量，以进食后不出现呕吐、腹胀和排便困难为准。

## 康复后的饮食注意事项

进食高蛋白、低脂、维生素

丰富的食物增加机体营养，如：鸡蛋、牛肉、鱼类、虾、鸡胸肉等。

忌生冷、辛辣的食物，否则容易导致肠道不适。

避免油腻的食物，此类食物会加重肠道负担，不利于消化。

少吃产气的食物：产气的食物如芝士、萝卜、豆类等会使肠道排气频繁，导致造口袋鼓胀。此时应及时将造口袋内的气体放出，防止造口袋爆炸。

少吃产味的食物：产味的食物如洋葱、韭菜、青椒等会加重大便的臭味，导致不良气味的散发。如进食有气味的食物可随身携带清新剂，防止社交时产生气味引起尴尬。

尽量避免进食粗纤维食物：防止肠梗阻。如需进食粗纤维的蔬菜如芹菜、玉米、青菜时，可将其榨汁后食用，也可将其咀嚼后吐渣。

戒烟戒酒。对于肠造口患者来说，手术后应当戒烟戒酒，养成健康的生活习惯；在日常生活中可以多喝水，保持大便通畅，避免造成便秘再次入院。

## 其他小贴士

1. 一日三餐定时定量，避免睡前进食。

2. 进食时闭嘴咀嚼、细嚼慢咽，不要边吃边说话，防止吞入过多空气导致腹胀。

3. 不可暴饮暴食。俗话说：吃得多吃得多。如果不及时更换造口袋就很容易使造口袋爆炸，出现大便渗漏。

4. 注意控制体重。肥胖后肚皮增厚会导致造口周围皮肤不平整，造口底盘与皮肤贴合不紧密，容易造成漏便现象。同时，变胖后会造成腹内压增大，容易出现造口旁疝、造口回缩。

5. 观察排便情况。肠造口患者除了要保证饮食结构正确，每天还要注意观察自身的排便情况。正常情况下1~2天会排便1次；若是在正常进食的前提下，3天都不排便，同时感觉到没有食欲、腹痛、腹胀等，应当及时前往医院就诊。若是粪便比平时较硬，应当在饮食上多喝水，

建议每日1500~2000ml水量。增加富含纤维的食物。

## “造口人”科学食谱参考

早餐：营养均衡、易消化。参考食谱：馒头、小米粥、小馄饨、蒸南瓜、水煮蛋、炖蛋等。

午餐：要吃饱。参考食谱：软米饭、肉末茄子、红烧鲫鱼、排骨汤、西兰花炒肉片、水煮虾、炒山药等。

晚餐：避免暴饮暴食，选择易消化的食物。参考食谱：面条、大馄饨、鱼汤、鸡汤、鸽子汤、炒四季豆、花菜、冬瓜、番茄炒蛋等。

加餐：选择新鲜的水果，如苹果、橙子、猕猴桃、香蕉等，但切记不可进食过多，担心不易消化的可以榨汁后食用。

总之，“造口人”的饮食需遵循“适应肠胃、均衡营养、关注反应”原则，保持积极心态，定能更好地适应造口生活。

(作者:唐晓燕 福州大学附属省立医院 胃肠外科8区 主管护师)