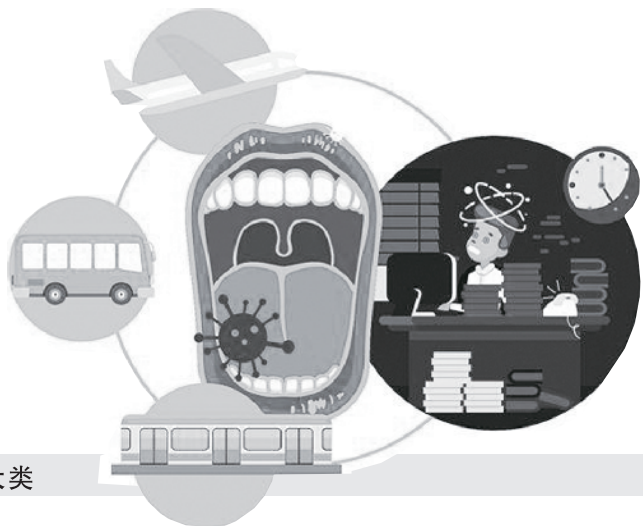


春节胡吃海喝、日夜颠倒 易得口腔溃疡

春节期间,家家团聚、喜喜乐乐,吃吃喝喝在所难免。难怪人们说,过年过节也很忙,忙的是那张嘴。贺年糖果、煎堆油角、饼干巧克力、薯片瓜子、火锅烧烤……以往知道限制着吃的食物,到了春节都吃得停不下口,再加上春节期间作息紊乱,熬夜、日夜颠倒等情况不少见,所以口腔溃疡非常普遍。



口腔溃疡有三大类

专家指出,口腔溃疡是以口腔黏膜溃烂为明显特征的口腔黏膜病,患病率高,可发生在口腔黏膜的任何部位,表现为单个或多个大小不等的圆形或椭圆形溃疡,溃疡局部灼痛明显,还具有周期性、自发性、自限性的特征,能在一定程度上影响患者生活质量。

冬季口腔溃疡多发,中医学认为口腔溃疡与火热上炎有关,一方面心脾积热上冲,如吃了太多辛辣口味食物,脾胃积热;或情志抑郁、心火亢盛,或风热外袭、引劫内火,使心脾火热、循经络上熏口舌,致热腐溃烂;另一方面是阴虚内热而生虚火上炎,烧灼口腔黏膜。

口腔溃疡可以分成几大类,一类是偶发在口腔的溃疡,包括复发性口腔溃疡、创伤性口腔溃疡、饮食过敏性口腔溃疡、一般性感染性溃疡;第二类就是全身系统性疾病相关性溃疡;还有一类就是有恶性病源的口腔溃疡,如口腔上皮来的癌肿、全身各器官的癌肿,还有血液细胞来的癌肿、肺呼吸道来的癌肿、消化系统来的癌肿等。“第一类占发病人数大多数,患者往往通过自行饮食调理或服用简单清热药物解决,而到医院就诊所占比例不高;第二类容易被人们忽略,容易错过早期发现;第三类往往是恶性疾病的早期表现,就是反复的或是难愈的口腔溃疡,开始受到大家的注意。”专家称。

饮食、气候改变与口腔溃疡有相关性

每到气温下降,口腔溃疡发病往往是个发病小高峰,一方面与饮食有关,与各人的体质有关,也与气候改变有关,另一方面与相关系统疾病在秋冬气候转变而发病或加重有关。

专家称,冬季气候干燥,“燥邪”可引起人体中微妙的生理变化,使机体抵抗能力下降,也会加重口腔溃疡情况。火锅配料中,含有不少“易上火”的诱发溃疡引物,加上同时进食大量高蛋白肉类,机体消化与代谢负

担过重,餐后容易发生口腔溃疡。季节的转变,出现气候的急剧下降,也是各种上呼吸道病菌感染的高发季节,如单纯疱疹病毒、EB病毒、流感病毒、肠道病毒等,一旦感染,可以先出现口腔溃疡这个表征。气候环境的改变,本身就是复发性口腔溃疡的一个诱发病因,秋冬因季节转换口腔溃疡易发就不奇怪了。季节、温度、气候、个人体质都会影响到口腔溃疡的发病。

四道食疗方应对口腔溃疡

食疗一:玄参莲枣饮(玄参、莲子、蜜枣煮水)

【功效】养阴降火,适用于心火过旺、口干舌红、渴欲饮冷水、经常失眠患口腔溃疡者。

食疗二:玉米饮(红萝卜、鲜茅根、玉米连须、白扁豆、云苓煮水)

【功效】清热祛湿,适用于上火、挟湿、口干口渴、口腔溃疡者。

食疗三:绿豆粥、蒲公英绿豆粥

(绿豆、蒲公英煲粥)

【功效】和脾胃、祛内热,适用于脾胃不和、食欲不振、消化力弱、经常口腔溃疡者。

食疗四:云苓糙米粥(云苓、淮山、陈皮、糙米煲粥)

【功效】健脾胃、祛湿,适用于脾胃虚弱、口淡、苔白厚、便秘、经常口腔溃疡者,大人小孩均可。

(梁瑜)

公民健康素养 66 条

第三十二条

生、熟食品要分开存放和加工,生吃蔬菜水果要洗净,不吃变质、超过保质期的食品。



生、熟食品要分开存放和加工,生吃蔬菜水果要洗净,不吃变质、超过保质期的食品。

生、熟食品要分开——避免“交叉污染”

生食品:未烹调加工过的食品原料,如鱼、肉、禽、蛋、菜等,包括冷冻

食品、净菜。

熟食品:经过烹调加工可直接食用的食品,如卤菜、火腿肠、包子、馒头、米饭等。包括包装即食食品、凉拌菜。

加工过程“三分开”:砧板、刀具、抹布等用具分开;容器分开;用水分开(生水、开水)。

存放过程“二分开”:盛放容器分开,容器加盖;冰箱隔层或抽屉分开;厨房存放温度,>70℃ 或 <10℃。

食品烹调加工:食品原料要煮熟烧透,煮开 10 分钟,冰箱内存放的剩菜剩饭要彻底加热,碗筷餐具要洗净、消毒。

有条件的话,还应做到:荤、素食品的分开加工和存放。

生吃蔬果要洗净——避免“外表污染”

生吃蔬菜、水果要洗净,蔬菜水果表面,含有致病菌、寄生虫卵、农药残留。

一般清洗方法(通用):清水浸泡,10 分钟,擦洗(软布或用手),各

个部位,净水流动冲淋,5 分钟,晾干。

洗消毒剂:过氧乙酸、表面活性剂、农残降解酶等。

对细菌、寄生虫卵的处理:一般清洗方法,洗消毒剂浸泡法——过氧乙酸、表面活性剂。

对农药残留的处理:一般清洗方法,小苏打水清洗方法。

变质食品要抛弃——避免“食物中毒”

不吃变质、超过保质期的食品。

食品储存时间过长或不当都会引起食品污染或腐败变质,任何食品都有储存期限,即使放在冰箱内也不能例外,购买包装食品要查看保质期,不买过期食品。

腐败变质或超过保质期的食品不能食用。

家庭冰箱储存食品:蔬菜不超过一周(冷藏),肉品不超过一个月(冷冻)。

(未完待续)
(市卫计委宣传科提供)