

口腔溃疡是口腔黏膜疾病中的一种常见病，其中又以复发性口腔溃疡最为常见。口腔溃疡的病因尚不明确，可能与免疫异常、内分泌紊乱、消化系统疾病、微量元素缺乏等有关。除此之外，口腔溃疡的发病与精神因素密切相关。临床经常可见有些学生考试前就患口腔溃疡，这与考前心理压力大有关。现代人生活紧张，精神压力大，更容易发生口腔溃疡。



口腔溃疡 并非都因“上火”

1 治疗口腔溃疡需要耐心

口腔科专家罗刚博士指出，口腔溃疡是口腔黏膜疾病中的一种常见病症，其中又以复发性口腔溃疡最为常见。“口腔溃疡是一种周期性反复发作的慢性病，目前医学界对其发病机理仍不十分清楚，因此在治疗上针对性不是很强，这往往加大了治疗难度。”

很多人一有口腔溃疡就饮凉茶，认为口腔溃疡就是“上火”引起的。这是一大误区，饮凉茶可能适得其反。对于不同程度的口腔溃疡，应有针对性地采取不

同的治疗措施。对于一两个月发作一次、溃疡个数少、7~10天可自行愈合的轻度溃疡患者，建议局部用药，保证充足的睡眠，多通过食物来补充维生素，保持口腔卫生。

如果溃疡复发频繁，此起彼伏，溃疡数目较多，甚至合并身体的其他症状，如关节酸痛、腹泻、皮肤红疹等，这类患者应到口腔专科医院黏膜病专科就诊，做一些相关检查，找出原因后，进行免疫调节等对症治疗。

对于女性患者，如果口腔溃

疡经常在经前规律地出现，应检查一下体内性激素水平，然后在医生指导下使用药物调整性激素水平，可使病情得到改善。

罗刚指出，大概有10%的复发性口腔溃疡与系统性疾病相关联，口腔溃疡只是这些疾病的一种表现，如白塞病、克隆病以及一些传染性疾病等，都会有口腔溃疡的表现。这就不仅仅是口腔科可以控制的问题，患者首先应积极治疗原发病。

2 口腔溃疡可引发口臭

口腔溃疡除了影响健康，还会影响形象。为什么？因为经常口腔溃疡会引起口臭。口腔科专家翁志强介绍，口腔溃疡，又称为“口疮”，在日常生活中非常常见，每个人都会碰到，如有时候吃东西时不小心咬到了嘴巴或舌头，就会产生口腔溃疡。

“经常口腔溃疡会引发口臭。”翁志强解释，口腔内寄生着众多可以分解蛋白性腐败物的细菌，这些细菌主要为厌氧菌，能将蛋白性物质分解，产生挥发性硫化物及其他异味物质，从而导致口腔产生腐臭气味。而在众多的寄生细菌中，以寄生在口腔内的幽门螺杆菌

分解蛋白、产氨最明显。另外，口腔黏膜上发生细菌感染、病毒感染往往会引起舌苔的病理改变，也可以导致口臭的发生。

有研究表明：30%~48%的口腔溃疡患者有消化道疾病，而消化系统疾病恰恰也能引发口臭。因此，首先要积极治疗原发病。

3 少吃刺激性食物

做好口腔的清洁护理，建立良好的生活和饮食习惯，对防止口腔溃疡的反复发作非常有帮助。首先必须要做好口腔的卫生清洁工作，在这个前提下，生活起居有规律，保证充足的

睡眠，坚持体育锻炼等。其次，饮食方面要多吃水果和蔬菜以补充维生素，少食辛辣、刺激性或太烫的食物，可减少对口腔黏膜的刺激。另外，对于口腔内的牙齿残根、残冠应该及时拔

除，注意更换不合适的假牙。值得一提的是，女性经期前后要注意多休息，保持心情的愉快，多喝水以减少口腔溃疡的发生。

(谢哲)



口腔溃疡长时间不愈要警惕

很多患者担心口腔溃疡经常发作会导致癌变，不少患者是因为恐慌来就医的。罗刚明确指出，复发性口腔溃疡只是一种周期性发作的慢性病，一般7~10天可自愈。只要是能自愈的溃疡就不会发生癌变，患者没必要过于紧张。但他同时提醒，部分口腔癌的癌前病变也可表现为溃疡，对于位置固定且超过一个月无法自愈的溃疡则要高度警惕，及时到医院确诊，以免延误了病情。

资料显示，我国60岁以上人群中骨质疏松的发病率56%，其中，女性发病率高达60%至70%。很多都市人都有了预防骨质疏松的意识，会主动“补钙”。很多人选择吃钙片，有说液态钙吸收好，有说乳酸钙效果更好，还有人说来自食物的最好，多吃点虾皮小鱼、大骨头加醋熬汤补钙最强。到底哪种方式补钙最好？哪种最徒有虚名？我们特请营养科专家对各种补钙招数逐一点评。



补钙 别忘了晒太阳

【最不靠谱奖】大骨头汤

很多人认为喝大骨头汤补钙效果尤其好。事实上，众多的研究表明，骨头汤里所含的钙并不多，高压锅蒸煮两小时之后，骨髓里面的脂肪纷纷浮出水面，但汤里面的钙却微乎其

微。加醋熬制会使骨头汤中的钙有所增加，但含量仍然较低，所以骨头汤不能作为补钙饮食，倒是里面含有不少的胶原蛋白、磷脂、微量元素等营养成分，对人体有益。

【最佳补钙奖】牛奶、豆制品、虾皮、坚果、蔬菜

只要能够正常进食，从天然的食品中获得钙，是营养科专家谭荣韶最为推荐的补钙方式，“这是因为天然食物中的钙最易为人体所吸收利用”。牛奶和豆制品中的钙含量最高；其次是连骨一起吃的小鱼和虾皮；再次是坚果类食物，还有蔬菜中也含有一定量的钙。这里特别要说一下蔬

菜，很多人认为蔬菜里面只有些膳食纤维和维生素，与骨骼健康无关，实际上，蔬菜不仅含有大量的钾、镁元素，可帮助维持酸碱平衡，减少钙的流失，而且蔬菜本身也含有不少钙。绿叶蔬菜大多是钙的中等来源，如小油菜、小白菜、芥蓝、芹菜等，都是不可忽视的补钙蔬菜。

【最方便奖】钙片 & 复合营养素片

钙片和复合营养素片是都市白领们最偏爱的补钙方式，与它们易于服用有关。钙片和复合营养素片中，含有的钙多是“合成钙”，比如碳酸钙、乳酸钙、柠檬酸钙、葡萄糖酸钙等。从含量来看，碳酸钙的钙含量较高，若从吸收率来看，碳酸钙则较好，柠檬酸钙和乳酸钙

次之，葡萄糖酸钙则更次之。谭荣韶认为，一般人群没必要用这种方式来补钙。对于老年人，由于胃口变差，消化能力逐渐衰退，从正常的饮食中可能难以获得推荐剂量的钙，这种情况下可以用通过钙片和复合营养素片来补充钙。

【最会包装奖】液态钙

最近，“液态钙”也是一个热门词汇，记者在网上搜索，不少人推荐服用液态钙来补钙，称液态钙吸收好，尤其适合婴幼儿服用。谭荣韶介绍，液态钙中所含成分其实和钙片相同，都是合成钙，不过就是一个制成了片剂，一个制成了液体。从服用角度来说，液态钙对于孩子来说可能更易服

用。不过，从吸收的角度来说，其和相同成分的钙片是没有区别的。

这里要多说一句，有些妈妈生怕孩子缺这少那，输在起跑线上，什么钙、铁、锌一起补，殊不知如果补钙过多的话，是会抑制对铁和锌的吸收的。所以在补之前，一定要检测清楚孩子到底缺什么。

【最事半功倍奖】维生素D&晒太阳

说到补钙。不能不说维生素D。有的人其实钙摄入并不少，但仍然缺钙，这是因为钙被吸收利用的效果差，我们吃的钙要想被吸收，离不开维生素D的促进。人体可以从两个渠道获得维生素D，一是晒太阳，一是饮食。儿童保健医生常常会建议年轻的父母，哪怕是在冬天，也要经常带孩子到户外去晒太阳，就是这个用意。其实应该这样做的还有都

市白领们，他们一整天都呆在写字楼里，披星戴月地回家，极少晒太阳。

在冬天太阳日照不足的地区，人体内的维生素D水平就需要依靠体内储存量和饮食中的维生素D来补充了。富含维生素D的食物包括：大马哈鱼、鲭鱼、沙丁鱼等油性鱼，红肉和蛋黄中也含有少量维生素D。如果你从食物中能获得足够的维生素D，就没必要吃维生素D补充剂了。

【最低成本奖】运动

多做体育运动也可以补钙哟，还可以不用花一分钱。运动可使肌肉互相牵拉，强烈地刺激骨骼，加强血液

循环和新陈代谢，减少钙质丢失，推迟骨骼老化，同时有利于人体对饮食中钙的吸收。

(陈辉)