



口腔溃疡反复发作不只是上火

春节期间,口腔溃疡的患者多了起来,有些患者的病情甚至反复发作。口腔溃疡虽算不上什么大病,然而缠绵难愈让人很烦恼,尤其在春节期间,面对美食无法享受,更是惹人烦上加烦。口腔溃疡真的只是“上火”吗?如何防止与治疗?本报与您共同关注口腔溃疡,告诉你如何防止及尽快愈合,保证让你在元宵佳节张开大口吃上美食大餐。

三诱因导致口腔溃疡

有关资料显示,口腔溃疡在人群中的发病率超过15%,但是到门诊看病的口腔溃疡患者不足10%,许多去治疗的都是反复不愈的患者。对此,专家表示:“口腔溃疡虽是小病,也要重视。”之所以要重视口腔溃疡,是因为它有时并不单纯是一种小病,如果反复发作,则有可能是某种病变的信号。

一般来说,口腔溃疡反复发作有三大诱因——上火、体内缺乏某些元素以及精神压力过大。上火是引起该病的首要因素。一般来说,上火火导致口腔溃疡的情况最为常见,其次是体内缺乏某些元素。研究发现,反复口腔溃疡,一定程度上,还与精神压力和荷尔蒙的刺激有关系。

治疗口腔溃疡不能只是败火

口腔溃疡是人人都会遇到的小麻烦。多数人认为,口腔溃疡就是上火了,要败火才行,但也有败火败不掉的口腔溃疡。王女士就是一个典型,她经常口腔溃疡,有时疼得直咧嘴,还长时间好不了,所以她一溃疡就买凉茶当水喝,还自己到药店买中药来败火。药是吃了不少,可她的溃疡仍然“此起彼伏”,还落下个腹泻的

毛病。

治疗上,实火型口腔溃疡适合用牛黄解毒丸、六神丸、华素片等,同时还可配合使用西瓜霜喷剂、双料喉风散。服用牛黄解毒丸时,注意每次不要超过6粒(0.3克),一般吃2~3天溃疡面会明显缩小。虚火型口腔溃疡可服用六味地黄丸、知柏地黄丸、杞菊地黄丸等。需要注意的是,等溃疡完全愈合后,还要再吃上两天,以巩固疗效。

防治口腔溃疡多吃板栗

专家提醒,防治口腔溃疡要多喝水,保证充足睡眠,同时也可以通过饮食调节,比如多吃点新鲜上市的板栗就不错。板栗里含有核黄素,有利于口腔溃疡愈合。此外,板栗是碳水化合物含量较高的干果品种,能供给人体较多的热能,并能帮助脂肪代谢,具有益气健脾、厚补胃肠的作用,尤其适合天气干燥的霜降节气后食用。

口腔溃疡,属中医学“口疮”范畴。中医认为,本病主要因情绪过激,郁而化火,心火上炎,或久病火热灼伤阴津,从而发病。临床常见心火亢盛、阴虚火旺两种证型。推荐中医食疗方——莲子甘草茶,材料:莲子15克,甘草2克,绿茶叶5克;制法:将上物一并放入茶杯内,冲入开水浸泡。

预防口腔溃疡有方案

1.注意口腔卫生,避免损伤口腔黏膜。很多人因为疼痛不敢刷牙,这样是不对的。要坚持早晚刷牙、饭后漱口,保持口腔卫生。
2.保证充足的睡眠时间,避免过度疲劳。长期睡眠不足、劳累过度是口腔溃疡反复发作的常见诱因,这些不当行为会耗伤人体阴血,阴虚则火旺,常会从口腔黏膜上“出火”引起口疮。

3.保持心情舒畅、乐观开朗,避免因烦躁而上火。情绪不好的人应善于自解烦恼,宽容待人,与人和睦共处,保持乐观的生活态度。

4.起居规律,营养均衡,戒除烟酒,坚持体育锻炼。要避免食用辣椒等辛辣食物。另外,有效治疗胃肠道疾病常是解决复发性口腔溃疡的“根本途径”。

治疗口腔溃疡多吃黄色食物

工作压力大、体内缺乏维生素B和核黄素等,都可能引起患者的口腔溃疡反复发作。要改善这种情况,就要多吃健脾利湿的食物,尤其是富含维生素B和核黄素的黄色食物,如胡萝卜、黄色彩椒、南瓜等。还可以多吃些绿叶菜和五谷杂粮,这些食物都富含维生素B。用玉米、莲子、山药、绿豆、红豆等做粥,或是用冬瓜做汤,健脾利湿的效果最好。

口腔溃疡长期不愈要警惕病变

“上火!”不少人在口腔溃疡后的第一个反应就是这个。口腔溃疡真的都是由上火引起的吗?其实,口腔溃疡往往是由全身健康问题引发的,上火只是原因之一。此外,睡眠不足、身体过度疲劳、胃肠道不畅通、女性生理周期、内分泌失调、免疫力下降等等,都可能是致病因素。

一般来说,不管有没有用药,口腔溃疡在2周内就能够愈合。如果病程迁延,超过一个月还是没有好转的迹象,那么大家就要提高警惕了。

(仁旺)

博爱孕育讲堂

主办:周口晚报 周口博爱妇科医院 周口市医疗救助基金会

“两镜一丝”孕育生命奇迹

“前几年想趁年轻打拼事业,没想过要小孩;现在事业是有了,可年龄大了,却怀不上孩子了。”33岁的张女士提起自己的经历,就满是遗憾。

不孕不育症比例逐年上升

周口博爱妇科医院不孕不育专家李巧玲说,现在不孕不育患者已占育龄夫妻的很大一部分,而且不孕不育患者年轻化趋势越来越严重。值得重视的是,这些不孕患者绝大多数都不是原发性疾病,而是属于继发性症状。李巧玲介绍,很多不孕患者都有相似的经历,多次流产造成了不孕症。由于人流的手术创伤使子宫腔的自然防御能力下降,导致生殖道感染、宫腔感染、盆腔炎等,形成输卵管阻塞、盆腔粘连、子宫内膜异位症等原因的不孕症。这类不孕症仅靠药物难以起到良好的治疗效果,通常应抗炎治疗同时进行微创介入疗法治疗。

针对这种情况,“两镜一丝”技术(宫腔镜、腹腔镜、美国COOK导丝介入技术)成为不孕不育综合诊疗的金标准。

神奇的“两镜一丝”造福不孕女性

宫腔镜:可一次性清晰检查子宫内部及其附件是否病变,快速、准确测出各种不孕不育病因,同时还可以进行宫腔镜下手术,解除受孕障碍。

腹腔镜:精确检查腹腔内任何部位的病变并实施手术,解除

腹腔粘连、子宫肌瘤等各种影响受孕的因素,必要时可重新为输卵管造口。

美国COOK导丝术:在可视状态下将一根导管通过阴道放至子宫的开口部位,管中有根0.038毫米的铂金导丝,这根导丝比头发丝还细,对粘连、梗阻的输卵管进行疏通,从而使输卵管恢复到正常的通畅状态。

专家介绍

李巧玲:不孕不育科主任

★原周口市中医院不孕不育科主任

★现任周口博爱妇科医院不孕不育科主任

★周口著名不孕不育专家

毕业于河南省中医学院,长期致力于男女不孕不育疾病的诊疗与研究,擅长各种久治不愈的不孕不育疾病。采用中西医结合的方法治疗各种女子输卵管疾病、排卵障碍、抗体异常、多囊卵巢以及男子少精、弱精、精子成分异常等有较丰富及独特的诊疗理论与实践。数篇医学论文发表在省、地、市刊物上,获得过多项科技成果奖。从事不孕不育工作40余年。

治疗范围:

女性:不排卵、习惯性流产、卵巢囊肿、乳腺疾病、输卵管不通、月经不调、妇科肿瘤等女性不孕症。

男性:少精、精子活力低下、精液不液化、阳痿、早泄、前列腺炎、睾丸炎等。

“博爱在我心中”

有奖征文启事

为回顾周口博爱妇科医院的发展历程,记录博爱六年来所取得的成就,讲述博爱与患者之间的感人故事,展示博爱人昂扬向上、追求卓越的精神风貌,倡导时尚就医新理念,周口日报、周口晚报、周口市医疗救助基金会、周口博爱妇科医院联合举办“博爱在我心中”有奖征文活动。具体事项如下:

一、征文宗旨

体现博爱品牌、博爱理念,展现博爱人热情、耐心、主动、真诚的风采

二、大赛主题

博爱在我心中

三、主办单位

周口日报、周口晚报、周口市医疗救助基金会、周口博爱妇科医院

四、参赛细则

1.作品要求:作品体裁不限,小故事、散文、通讯、诗歌、图片均可,字数在1200字左右。作品内容要求健康积极向上,感染力强,

题目自拟。

2.投稿方式:来稿请邮寄至周口博爱妇科医院或将文章电子稿发送至boai120@126.com。(来稿请注明详细通讯地址、联系方式)

3.投稿日期:即日起至2011年12月31日。

4.评奖方法:评审团队为主办单位有关领导。来稿将择优在《周口晚报》每周五的医疗周刊发表(稿酬每篇300元),并为作者建立两年博爱健康档案,每年一次免费健康体检;同时,可参加每季度的“好作品评选”,届时评出一等奖1名、二等奖2名、三等奖5名,获奖名单及时在《周口晚报》刊登,统一颁发荣誉证书与奖品。活动结束后,将评出年终奖1名,奖金800元。

5.稿件版权:本次活动的主办单位对所参赛作品拥有改编、整理等权利,包括整理后的出版权,作者对作品的出版和发表拥有署名权。

豆浆美味百变新吃法(1)

古人早就说了,宜食菽以寒之。“菽”是什么呢?就是豆子,特别是大豆。大部分人都把豆浆当成饮料,其实,豆浆加入其他食品当中,是非常好的烹调原料呢!

豆浆蒸米饭

用黄豆打制豆浆,去渣,用豆浆替代白水加入电饭锅中煮米饭。味清香,米饭可口,能充分发挥豆和米的营养互补作用。夏天吃这种米饭

清爽、滋养而健康。

豆浆粥

既然能够煮饭,豆浆更能煮粥。把不知该怎么处理的剩米饭取出来,加一倍水煮成稠粥,然后加入等量的豆浆继续煮几分钟,就好啦。不想浪费豆渣的话,也可以一起放进去。这种粥有豆浆的清香和米粥的柔美,可以当早餐,做夜宵也非常不错!(京华)



名院推荐:

本栏目向市民推荐医疗技术水平高(或具有特色)、医院信誉好的医院,欢迎广大群众推荐,愿越来越多符合条件的医院参与这个栏目,让本栏目成为患者寻医购药的好所在,感谢你对本栏目的支持。推荐电话:0394-8166126

周口市新农合医定点医院
周口手外科医院
周口市唯一一家以手足外伤、断指(肢)再植、显微外科、创伤骨科为主要业务范围的专科医院。
地址:周口市大庆北路 电话:8288120

头疼头晕哪里看 周口耳鼻喉医院
主治医师:王银邦
主治:鼻炎、上颌窦炎、中耳炎、咽喉炎(本院已成功治愈患者10万余人)
地址:周口市火车站北300米路西
电话:0394-8380632

骗取新农合资金、医疗乱收费、无证行医、医疗事故、雇用医托、出售假药、医院出租承包科室……

监督

热线

13592220126
13781236956
13949993566
15139481255

发现以上情况,请拨打监督热线电话,我们将在第一时间关注您的呼声,通过记者的调查与呼吁,引起有关部门的重视,让您的合法权益得到维护。

Baidu 百度 周口博爱妇科医院 搜索

健康热线: 0394-8366555 QQ: 133120114
院址: 周口市黄河路中段路南 网址: www.8366555.com
乘车路线: 乘3、4路车到黄河路口下车往东100米; 1、7、10、13路车到博爱妇科医院门口下车即到。