

# 口腔溃疡超两周,一定要警惕

## 肿瘤专家:刷牙时可自查7个部位



长了口腔溃疡,吃饭疼、说话疼、刷牙更疼……普通口腔溃疡一般可以自愈,但有一些却很危险。

### 1 口腔溃疡超两周不愈要警惕

口腔溃疡多数时候忍忍就过去了,但也有人口腔长溃疡总不好,还越来越严重。反复发作、经久不愈、持续存在的口腔溃疡,如果在初期没受重视,就可能错过最佳治疗时机,引起后患。

近日,重庆一位患者口腔溃疡,两个多月了都没好,且越来越疼,医生检查后确诊为口腔溃疡。

其实,错把口腔癌当成口腔溃疡并不是个例。在临床上,根据发生部位,常见口腔癌分为舌癌、牙龈癌、颊黏膜癌、腭癌、口底癌等。其中,舌癌

大多发生在舌侧缘,也可发生在舌尖、舌背,大多表现为溃疡型,容易被误认为是“溃疡”。

为此,专家提醒,口腔溃疡超过两周不愈就要警惕。如果同时伴有言语不清、张口受限、吞咽疼痛、牙齿疼痛、松动、颈部摸到相对固定的肿大淋巴结等,应尽早就医,千万不要存在侥幸心理。

口腔癌是发生在口腔颌面部的恶性肿瘤的总称,进展速度快、浸润范围广、预后比较差,因此早发现、早治疗尤为重要。

### 2 每天刷牙自查7个部位

**脸部** 看脸部左右是否对称;再看表面皮肤,观察颜色是否相同;注意突出的地方,如痣、硬块是否比前变大、变厚或颜色改变。

**唇** 检查时用手将上下唇均往外翻,自己观察是否有异常情形,如溃疡或突起、白斑。

**牙龈** 将唇往外翻,使牙龈部分露出,检查颊侧及舌侧,看颜色是否有异常,表面是否有肿块、溃疡、出血及不正常的牙齿动摇。

**颊黏膜** 颊部内面是口腔癌的好发部位,表面常呈乳头状或溃疡状,近咬合面处易被牙齿咬到,留意其是否有病变、损伤。

**舌及口底肌肉** 检查时将舌头伸出嘴外,左右摆动,查看舌头的活动性,正常情况下应该很灵活。接着将舌头卷起,查看舌腹面,看左右舌缘、口底底部组织,用手指触摸口腔底部有无突起。

**腭部** 检查时将头向后倾,口张开即可见到(舌在嘴里往上翘所接触的平面),注意有无溃疡、粗糙表面或突起。

**颈部两侧** 检查时以手触摸两侧颈部,看有无硬块,包括颈部各区大于2厘米的淋巴结群。

### 3 有这些症状需要看医生

什么样的口腔溃疡需要看医生?存在以下任意一条都建议去口腔科进一步检查:

**面积** 口腔溃疡面积过大,最大直径超过0.5厘米。

**时间** 绝大多数口腔溃疡7天—10天就能痊愈。但如果同一处溃疡数周或数月

不愈,就需及时去医院检查。

**形状** 溃疡的形状凹凸不平,边界不清。

**伴随其他症状** 除了溃疡,还伴发其他症状,比如发热、皮疹、腹泻等。

**位置** 危险溃疡的好发部位,常见于舌尖两侧、舌根两侧、两侧颊部。

**其他部位疼痛** 除了溃疡部位疼,还会伴有其他部位如舌头、牙齿等的疼痛。但这种不好的口腔溃疡发病率很低,大多数时候是复发性口腔溃疡,1周—2周内可自愈,以周期性反复发作为特点。

### 4 三分治,七分养

口腔溃疡具有复发性、周期性、自愈性等特点,通常见于唇内侧、舌头和软腭等部位,常伴有明显疼痛,影响日常生活质量和正常进食。

**口腔溃疡病因** 精神心理因素:如精神压力;饮食因素:频繁食用腌制、烧烤、煎炸类,或过烫、过硬的食物;维生素和微量元素的缺乏:如铁、锌、维生素B1、B2、B12及叶酸等;

**口腔卫生因素** 口腔不清洁,刷牙习惯不好;

**遗传因素** 口腔溃疡的遗传率为8.2%;

**免疫因素** 机体免疫力

下降时发生率升高,如熬夜、过度疲劳、感冒等;

**细菌因素** 口腔溃疡与幽门螺杆菌密切相关。

根据口腔溃疡的发病因素,建议三分治,七分养。“三分治”,体现在医学上的对症治疗,可以归为三类,含漱液、止痛药、促愈合药,分别从清洁口腔、减轻疼痛、加速愈合上来治疗口腔溃疡。长了口腔溃疡,越早应用这些治疗方法,溃疡愈合速度就越快。

“七分养”,指生活方式的选择:加强运动、改善体质;保持充足的睡眠;不挑

食,多吃黄色和深绿色的水果、蔬菜,例如橙子、黄瓜等;多喝水,保持大便通畅,经常用温水漱口,保持口腔卫生。

另外,老年人口腔溃疡反复发作,查查牙。临床发现,有老年人因放任嘴里的牙残根不管、不合适的假牙将就着用,结果蹭来蹭去,腮帮子三天两头被磨出溃疡来,最后溃疡处癌变了。

因此提醒老年人,有坏牙一定要赶紧处理,不然“创伤性”口腔溃疡可能会找上你。

据《生命时报》

## 流感疫苗和新冠疫苗接种 必须间隔14天

流感疫苗接种的最佳黄金时期是9月—10月,以保证在流感高发季节前获得免疫保护,通常接种流感疫苗后需要两周到四周的时间产生有效的免疫力。很多人担心,接种了新冠疫苗,是不是不能接种流感疫苗?专家称,接种流感疫苗与新冠疫苗必须间隔14天,如果间隔时间短,会引起交叉免疫,进而引起不良反应,比如发热、皮肤过敏等。

除接种流感疫苗外,日常预防流感很重要,平时要坚持锻炼身体、生活规律、均衡饮食、勤洗手、戴口罩,避免脏手接触口鼻,保持室内空气流通,避免去人群聚集场所。



海杰

## 智能老花镜 免费申领!

老花镜只需一副智能多焦镜 看报 看手机 看电脑都很方便

我们身边好多中老年人佩戴普通老花镜时间稍长,眼睛会发涩发胀、畏光、流泪、眼疲劳、头晕、头痛,为了眼睛的健康,一定要选择佩戴适合自己的老花镜。

**“蜂胶蓝莓智能老花防护镜”三大特点 安全放心佩戴**

第一:选用的太空镜片,摔不碎,划不破,压不烂。

第二:采用抗冲击性能复合材料,镜架的韧度强,双非镜片,更平、

更轻薄、更安全。

第三:防止眼睛疲劳,避免中枢神经紊乱损伤。

**免费领 每天仅限200名**

即日起至10月15日,每天8:00至18:00,凡年满60岁的老人,每天前200名打进热线可免费申领一副蜂胶蓝莓智能老花防护镜。

**申领电话:400-919-8822**

## 五香酱牛肉 先煮后酱 老汤熬制

市场价98元 今后3天特价仅需33元



小时候只有过节或者参加婚宴的时候,才有机会吃上五香酱牛肉,肉烂筋软,入口即化,就着白蒸馍那种美妙的香味,让人回味无穷,饱食红烧牛肉成了从小的愿望。

淮大牌五香酱牛肉选用来自大草原的原生态牛肉,采用传统工艺添加参茸补品老汤熬制而成,具有“肉烂筋软、色泽鲜亮、浓香怡人、酥烂可口”的特点。

牛肉蛋白质含量高,营养物质丰厚,还能强筋健体,常吃能增强抵抗力,并且

大部分都是瘦肉,所以脂肪含量低,男女老少都适合吃,因此特别受欢迎。

**买3袋送3袋 快递到家**

秋天正是吃肉进补的时节,为了让市民吃上地道的五香酱牛肉,厂家采取快递方式直接送货到家,省去层层中间费用,市场价98元/袋的五香酱牛肉,今后3天工厂价直销仅需66元,一次买3大袋送3大袋,每组6大袋仅需198元,每袋足足200克仅需33元,非常划算!真空包装,保质期300天,均为最新批次,可以放心购买存放。

订购电话:400-966-0557