



# 经常口腔溃疡,该怎么办?

凌波/文 冷子璇/图



口腔反复“起泡”是怎么回事?经常口腔溃疡会不会癌变?11月10日上午,星报健康热线0551-62623752,邀请了合肥市口腔医院牙周黏膜科主治医师陈渊与读者交流,一起谈谈“经常口腔溃疡怎么办”。

## 反复口腔溃疡是怎么回事?

读者:医生您好,我今年48岁,在工作比较繁忙的时候,就容易患口腔溃疡,口腔“起泡”,并且感觉到明显的疼痛,经常自己买点药缓解一下。最近三个月来,口腔溃疡已复发两次,想问问您,这种情况是怎么回事?

陈渊:复发性口腔溃疡又称复发性阿弗他溃疡,是最常见的黏膜溃疡类疾病,调查发现至少有10%~25%的人群患过该病,在特定人群中,患病率可高达50%,女性患病率一般高于男性,好发于10~30岁。口腔内的任何位置都可能出现溃疡,然后出现反复发作现象。一般它的临床表现为圆形或椭圆形,表面黄色假膜,中央凹陷,周边发红,灼痛明显,故病名被冠以希腊文“阿弗他”(灼痛),简单说就是“红、黄、凹、痛”的临床表现。溃疡的发作有一定的时间周期,长短不一,但是它也有不治自愈的自限性,也就是很多时候大家在发生溃疡后不用药也能在7~10天后自行愈合。

如果最近或长期反复口腔溃疡,建议您去医院先做个体检,排除一些系统性疾病,消除自己的恐惧和顾虑。虽然复发性口腔溃疡的病因及致病机制仍不明,但是研究表明与很多因素有关。比如免疫因素、遗传因素、环境因素等;举个例子:比如学生们是否学习压力较大,饮食不均衡;年轻人或中年人是否经常熬夜,压力较大,劳累等;老年人是否有睡眠差、免疫力低下等表现。大家需要针对性地从自身出发,改变不良生活习惯,改善睡眠,提高免疫力等。保持积极乐观的心态和良好的口腔卫生习惯,定期口腔检查是非常重要的。

## 经常口腔溃疡会不会癌变?

读者:医生您好,我今年51岁,经常口腔溃疡。因为龋齿,有两颗牙出现松动,其中一颗牙上个月断了,牙根部分没有清除。想问问您,这种情况是不是加重口腔溃疡的因素之一?经常口腔溃疡会不会癌变?

陈渊:我想告诉大家的是,虽然经常口腔溃疡,但只要能愈合,属于复发性口腔溃疡表现的,即使愈合时间稍长一些,一般都不会发生癌变。发生癌变的口腔溃疡多见于免疫力低下的老年人,一般口腔内会有一些局部刺激因素,比如长期未处理的边缘尖锐的残根残冠、活动假牙等。癌性溃疡发作时间一般较长,超过1~2个



专家介绍

陈渊 合肥市口腔医院牙周黏膜科主治医师,曾于北京大学口腔医院进修,擅长口腔黏膜病和牙周病的诊治。

月以上无明显愈合迹象,表现为边缘不齐、质地较硬、底部似菜花状。

建议您尽快去医院治疗。

## 经常口腔溃疡,日常生活中要注意些什么?

读者:医生您好,我工作繁忙,应酬较多,每当疲惫的时候,就容易患口腔溃疡。想问问您,这种情况,生活中要注意些什么?

陈渊:虽然复发性口腔溃疡很难彻底根治,但是大家平时生活中养成良好的生活习惯和行为方式才有可能降低溃疡的发病频次。

- 1.营养均衡,饮食清淡。少食烧烤、腌制、辛辣食物,保持有规律的进餐习惯。避免粗糙、硬性食物(如膨化、油炸食品)和过烫食物对口腔黏膜的刺激。
- 2.保证充足的睡眠时间,提高睡眠质量。保持积极乐观的心态,尽量避免焦虑情绪。
- 3.养成每日定时排便的习惯。若有便秘现象,可多食含纤维多的食物,适当运动,必要时去消化内科就诊。
- 4.去除口腔局部刺激因素,检查口腔内是否有残根残冠、不良修复体等,避免口腔黏膜创伤。
- 5.保持口腔环境卫生。每日正确刷牙2~3次,每次3~5分钟,定期口腔检查,每半年至一年洁牙一次。

## 健康一线

# 百岁老人意外查出患白血病,经救治顺利出院

星报讯(王芝涛 沈笑 记者 马冰璐) 百岁老人在家中晕厥摔倒无法动弹,家人火速将其送医救治,经检查得知,老人竟患有白血病。11月14日,记者从安医大二附院了解到,一位101岁超高龄的白血病患者在该院血液内科脱离危险并顺利出院,这也是该院近年来救治的年龄最长的白血病患者之一。

家住肥西的张奶奶出生于1922年,今年已经101岁高龄,据其家人介绍,老人患有肝炎和严重肺部感染等疾病,身体状况近来不是很好。10月19日下午,张奶奶突发晕厥在家中摔倒,由于面部扑地,老人下巴和额头出现多处流血伤口,一时间身体也无法动弹。“发现妈妈摔倒了之后,我们立刻就她送到当地医院做检查了,当时医生诊断为梗阻性黄疸,并且黄疸还在不断加重。”张奶奶的女儿告诉记者,子女们紧急商议,带老人转院寻求治疗。

10月20日凌晨,老人顺利入住安医大二附院急诊外科,经详细检查后医生发现,老人的白细胞计数值明显升高,初步判断可能患有白血病,于是老人被转入血液内科进行进一步的治疗。据安医大二附院血液内科主任、主任医师翟志敏教授介绍,“老人入科时情

况非常危急,我们立即给她做了骨髓穿刺检查,发现她确实患有慢性淋巴细胞白血病。考虑到老人今年已经101岁了,再加上她还有多重病史叠加,治疗难度非常大。”

在明确了老人晕厥是由白血病引起之后,医院为这位具有复杂病史的百岁老人组织了一场多学科MDT会诊,经过各科室专家的仔细评估与商讨,考虑老人的特殊身体状况,医生很快为这位高龄白血病老人制定了个性化的综合治疗方案,包括降白细胞、保肝、退黄等救治措施。经过半个多月的积极治疗,张奶奶终于脱离了危险,病情逐渐好转,趋于稳定。翟志敏教授表示,经过一番努力,最终能让这位老寿星转危为安,全体医护人员都和家属一样,发自内心的感到高兴。

据悉,老人育有8个孩子,其中3个已经离世,目前是5个女儿轮番照顾她的生活起居。“我妈妈这么大年纪,做子女的都希望她健康长寿,这次摔倒误打误撞发现了病情,多亏了医护人员高超的医术和贴心的照护,让她能恢复得这么快这么好!”截至记者发稿,老人已经顺利出院。

## 健康资讯

### 定远县卫健委推动健康口腔行动见实效

近年来,定远县卫健委扎实开展健康口腔行动,多措并举健全完善口腔卫生服务体系,不断提升口腔健康服务能力,推动健康口腔行动走深走实。

根据滁州市健康口腔行动方案要求,截至目前,定远县3家二级综合医院全部单独设置口腔科。定远县总医院加入省儿童医院、省口腔医院医联体,并与两家医院在技术开展、科研管理、人才培养等方面进行深度合作。同时按50%以上的社区卫生服务中心、50%以上的服务人口超过2万的乡镇卫生院配备专职口腔医师要求,2023年该县社区卫生服务中心、乡镇卫生院设置口腔科的医疗机构数需要达到5家。目前乡镇卫生院口腔科已设置4家,一家社区卫生服务中心口腔科计划年底前完成。

定远县卫健委牵头,依托该县口腔质控中心、县总医院口腔科,每年对基层口腔医护专业技术人员开展培训。今年以来,已对61人开展专业培训,完成全年培训任务的203%。

组建健康科普专家队伍,组织各级健康巡讲专家、基层口腔卫生保健宣传员,在中小学开展口腔健康知识讲座。 陶友梅 记者 胡翼

### 共建I-IV期药物试验国际平台为健康安徽建设做出新贡献

“药物研发”离不开“临床试验”,它们对守护人民健康都起着至关重要的作用。为将两者紧密地结合在一起,切实减轻患者痛苦和病人负担,11月14日,中科院合肥肿瘤医院与翰博瑞强合肥大数据科技有限公司签署战略合作协议,共同建设I-IV期药物临床试验国际平台。

近年来,国内药物研发工作得到更多支持,也涌现出更多的国内创新药。而来自临床一线的肿瘤患者迫切希望得到既安全又可以有效控制肿瘤病灶的新药,另一方面,国内外各类已上市的靶向药、免疫疗法也带给肿瘤患者巨大的经济负担。临床试验成为了很多肿瘤患者的首选,很多患者在其中得到切实的受益。

中科院合肥肿瘤医院与翰博瑞强合肥大数据科技有限公司共建的I-IV期药物试验国际平台将为“药物研发”“临床试验”提供更广阔的空间。双方通过导入临床试验项目、导入临床试验病人,共同努力将中科院合肥肿瘤医院打造建设为I-IV期药物临床试验国际平台,更好地造福百姓,为健康安徽建设做出新贡献。 金长贵

### “两癌”筛查促健康民生实事暖人心

“这是我亲身经历觉得不可能的事,也发生在我身上,检查结果显示癌前病变,子女带我到合肥安医做了子宫切除手术,我要感谢政府关心我们农村妇女的身体健康,挽救了我的生命。”11月12日,安庆市怀宁县小市镇毛安村村民丁某高兴地说。

今年5月份以来,该镇组织开展农村妇女“两癌”筛查工作,共对342名妇女进行了宫颈癌筛查,对149名妇女进行了乳腺癌筛查,该镇卫健办组织对宫颈癌初筛有异常的19人到县妇幼保健所,进一步享受免费阴道镜+病理检查。提出诊疗方案及建议;对乳腺癌初筛有异常的51人,组织到怀宁县医院进行复诊,医生根据检查报告,提出诊疗方案及建议。 张敬生