

相信不少人都有过被口腔溃疡折磨的经历,吃饭的时候痛,喝水的时候痛,甚至连说话都痛,虽说只是一个小小的溃疡,却把我们折磨得苦不堪言。大家都知道口腔溃疡就是“上火”了,广东三九脑科医院康复训练中心主任刘初容指出,你是否知道这个火有“实火”与“虚火”之分?

### 什么是口腔溃疡

口腔溃疡,因其容易反复发作,所以又叫复发性口腔溃疡,是一种常见的发生于口腔黏膜的溃疡性损伤病症,多好发于唇、颊、舌、牙龈等部位,原因是这些部位的黏膜缺乏角质化层或角化较差。口腔溃疡发作时疼痛剧烈,局部痛明显,严重者还会影响饮食、说话,对日常生活造成极大不便。还可并发口臭、便秘、头痛、头晕、恶心、乏力、烦躁、发热、淋巴结肿大等全身症状。

### 中医里的“口疮”

口腔溃疡属于中医“口疮”“口糜”的范畴,在《素问·

# 口腔溃疡疼痛 虚实火对症治疗

本报记者 黄志群 通讯员 杜晨博 周武



资料图片

气交变大论》中有关于“口疮”及其发病病机的描述:“炎火上行……民病口疮”,《医宗金鉴》中有“口糜”的记载:“口糜,阴虚阳火成”。其发生常与过食辛辣厚味、嗜饮醇酒、外感风火燥邪、病后劳损等因素有关;病位在口舌,心开窍于舌,脾开窍于口,脾经连舌本,散舌下,肾经夹舌本,故与心、脾、肾密切相关。基本病

机是脏腑热毒或虚火上炎于口舌。

### 如何治疗口腔溃疡

刘初容强调,口腔溃疡病因病机的关键是火,而火又可分为虚火与实火,因此,临床治疗多从虚与火两个角度进行辨证论治。其中针对实火的治疗以祛火为原则,如清心泻火,清脾胃之热,清利肝胆

等;虚证的治疗原则在于补虚,具体可分为健脾养胃、滋养肾阴、温补肾阳、补益气血等。而以我们现在的饮食习惯来说,比较常见的就是心脾积热型的“实火”与阴虚火旺型的“虚火”。

#### 心脾积热型

表现:唇、舌、颊等黏膜处出现圆形或椭圆形的淡黄色或黄白色小点,周围鲜红微肿,表面凹陷,局部灼热作痛,伴有口渴、小便短赤、舌红、苔黄腻、脉滑数等。

治疗原则:清心泻火

方药:导赤散、泻心汤加减。

食疗:银耳莲子羹,银耳25克,莲子50克,洗净入锅中,加水煮至熟烂,加冰糖或白糖至溶化,早晚各食一小碗。银耳有滋阴润肺,益气生津,提高机体免疫力的作用;莲子可清心火,适合由上火引起的口腔溃疡。

#### 阴虚火旺型

表现:口疮灰白,周围颜

色淡红,溃疡面较小而少,反复绵延,舌红,苔少,脉细数。

治疗原则:滋阴降火。

方药:知柏地黄丸加减,可配合云南白药涂抹溃疡处。

食疗:二花麦冬饮,银花、菊花各8克,麦冬、枸杞各10克,用水洗净,放入杯中,泡水代茶频饮,每日1剂。其中银花、菊花清热解毒,麦冬养阴生津,枸杞滋阴补肾。

#### 注意事项

1. 注意口腔卫生,吃完食物要随时漱洗干净。
2. 避免吃太硬或纤维太粗的食物,以免刺激伤口,加重疼痛。
3. 禁食辛辣刺激的食物,少喝酒及碳酸饮料,以免刺激黏膜。
4. 太烫或太冰的食物会加重口腔溃疡的疼痛感,宜避免。
5. 在医生指导下,补充维生素B2、维生素C及叶酸。
6. 保持大便通畅是治疗口疮的关键。

## 抽筋是不是缺钙引起的

小时候总听大人说,晚上腿抽筋都是因为缺钙。那么,抽筋真的是因为缺钙吗?“抽筋”学名为肌肉痉挛,是指肌肉突然、不自主的强直性收缩的现象,会造成肌肉僵硬、疼痛难忍。小腿抽筋原因,主要有以下几个因素:

**一、过度疲劳。**如果近期较为疲劳,休息不好,晚上睡觉的时候也可能出现抽筋,所以在尽可能的情况下保证休息。另外,老年体弱,肌肉力量差,机体代谢功能减退,和年轻人相比,也更容易抽筋。

**二、寒冷刺激。**多见于冬季或夜间气温比较低的情况下,小腿受凉,血管收缩,肌肉缺血会出现疼痛。所以,温度低的时候建议做好腿部保暖。

**三、缺钙。**与大多

数人的认知一致,缺钙是抽筋的重要原因之一。血液中钙离子浓度太低时,肌肉容易兴奋而痉挛。老年人钙质吸收能力减弱、钙质流失明显,因此,常受到抽筋的困扰。

**四、下肢动脉硬化闭塞。**患有心脑血管病、高血压、高血脂、糖尿病者,当出现下肢酸痛、腿抽筋、行走不便等症状时,应该想到是否有动脉硬化、狭窄或闭塞。

**五、腰椎间盘突出症。**有研究表明:腰椎间盘突出症的患者,小腿抽筋的发生率可高达70%;因脊神经根受压和脊神经根内血流量下降,发生腿抽筋。

**六、不宁腿综合征。**该病发作时与“夜间小腿抽筋”的症状十分类似,多发生于中老年人中。表现为下

肢自发的难以忍受的异常感觉,下肢深部或骨头内有撕裂、蠕动、刺痛、灼烧、瘙痒感,并且双下肢有一种急迫的想要运动的感觉,患者常被迫踢腿、活动关节或按摩腿部。症状一般持续数秒,反复发生,静止不动时,不适感尤为明显。因而常在夜间发作,严重影响患者的睡眠质量。

**七、局部压迫。**还可能是一些外在因素导致,比如:过重的被褥压在脚面,或睡觉姿势不佳等,压迫腿脚,也会引起肌肉“被动挛缩”和血供不足。

**八、某些疾病导致。**某些先天性疾病或神经损伤,如中风、癫痫、破伤风等,会使肌肉失去神经的正常支配,过度兴奋,而容易痉挛抽筋。

(健康广东)

## 如何巧应对易醒困扰

人的一生约有1/3时间在睡眠中度过,优质的睡眠对人体养精蓄锐、增强免疫力、延缓衰老等方面都有积极作用。美国阿尔茨海默病协会数据显示,每晚睡眠7小时左右的老人,大脑状态相对年轻。可以说,老人的睡眠质量决定着晚年的生活质量。

老人长期早醒,睡眠质量不高,轻则导致白天精神萎靡,引起记忆力减退和头疼,重则使免疫力降低,增加心脑血管疾病急性发作风险。受到早醒困扰的老人,建议采取以下方法和措施:

积极治疗躯体疾病。缓解影响睡眠的喘憋、呼吸困难、心慌、胸闷,以及各种疼痛症状。

合理安排退休生活。退休是新生活的开始,老人不妨热热闹闹地安排起来,多参加跳舞、唱歌等文娱活动,同时每天保持半小时至1小时的运动,有助于夜晚睡得更香甜。

保持平常心,宠辱不惊。老人要争取做到“拿得

起、放得下、吃得香、睡得着、想得开”。

如果确因睡眠时间不足或早醒导致第二天萎靡不振、头晕脑胀,或存在抑郁焦虑情绪,应尽快到精神心理专科就诊,采取一定的药物和心理治疗,避免因睡眠问题引发躯体疾病。

注意睡眠卫生。告诫自己“床只能用于休息”,尽量不要在床上看书、吃饭、吸烟。睡前不宜过度饱餐、运动、思虑、受凉,不喝茶和咖啡。

卧室最好别放钟表,以免“嘀嗒”声引发焦虑情绪,起夜后尽量别看时间,否则可能更难入睡。

需提醒的是,进入老年后,人的睡眠能力会逐渐下降,睡眠时间相应缩短,老人要坦然接受这个事实,不用过分焦虑。老人睡眠需求时间一般在6-8小时,但由于个体差异,不必过分纠结于“标准”,只要第二天精神饱满、体力良好、记忆力好,就不必给自己施加太多压力。

(李娟)