

防治口腔溃疡的十个高招

口腔溃疡是一种常见的口腔黏膜疾病,又称口疮,发作时疼痛非常明显,可未经治疗而自愈。也有的反复发作,称为复发性口腔溃疡。防治口腔溃疡只需以下十招:

1. 远离辛辣油腻食物。多吃富含维生素C的新鲜水果及凉拌蔬菜。多食用新鲜酸奶、奶酪等奶制品。
2. 使用冷水、热水交替漱口,或者用冰块冷敷溃疡点,以缓解肿胀。
3. 淡盐水漱口,具体做法是在一杯温开水中加入1至2茶匙食盐(或者烘焙苏打),口含淡盐水,口腔两侧来回漱口,每天可重复几次,另外,平时养成饭后漱口和睡前刷牙漱口的好习惯,也有助于预防口腔溃疡。
4. 在口腔溃疡点涂抹蜂蜜,或者用蜂蜜和咖喱调成糊,涂抹溃疡点。蜂蜜不但有助于保持湿度防止脱水,而且有益于缩小创面、加速新组织

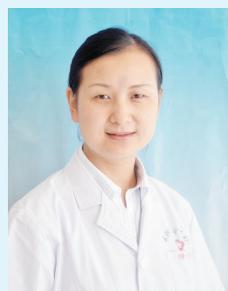
5. 嚼薄荷叶,适当加点水,每天嚼三四次,可加快口腔溃疡愈合。
6. 在医生指示下,涂抹药物或用药水漱口。
7. 注意口腔卫生,吃完食物要随时漱洗干净。保持口腔卫生,刷牙使用软毛牙刷。
8. 避免吃太硬或纤维太粗的食物,以免刺激伤口。
9. 食物不要挑口味过重,如太咸、太辛辣的食物。少喝酒及碳酸饮料等刺激伤口的饮料。
10. 在医生指示下,补充维生素B2、维生素C及叶酸。王丹

栏目协办: 市中医院

保健与养生

地址: 漯河市交通路649号 电话: 2186333

专家简介



华莹, 市中医院副主任医师, 毕业于河南职工医学院, 从事口腔专业十余年; 曾在第四军医大学唐都医院进修口腔专业; 对牙髓病, 根尖周病, 口腔溃疡等口腔疾病的诊疗经验丰富, 擅长制作烤瓷牙, 全钛钢托和残根残冠的疑难修复等。

传播华夏五千年优秀文化

中医中药

本栏目上版电话: 13663958567 13839593178



贾长明, 出生于中医世家, 2012年, 被漯河市卫生局授予“民间知名中医”称号, 行医40年

擅长: 子宫腺肌症、子宫异位症、月经不调、顽固性痛经、子宫肌瘤、多发性子宫及卵巢囊肿、久婚不育、输卵管粘连、卵泡发育不良及孕后滑台等各种妇科疑难杂症。

咨询电话: 13839502229



柴森, 1947年出生, 2008年, 当选河南省中西医结合烧伤专业委员会委员; 2012年, 被漯河市卫生局授予“民间知名中医”称号

擅长: 外科——烧烫伤、电烧伤、化学烧伤、烧伤溃疡、疤痕、瘙痒及溃疡面长期不愈等疾病。

内科——浅表性胃炎、糜烂性胃炎、萎缩性胃炎、胃食管反流性胃炎及结肠炎和溃疡性结肠炎等疾病。

咨询电话: 13939537099



图片新闻

9月20日上午, 漯河医专二附院(市骨科医院、市第五人民医院)医疗志愿服务队走进郾城区德国小镇小区, 开展第29个“全国爱牙日”义诊活动, 专家为现场群众进行了专业细致的口腔检查, 受到了现场群众的欢迎。卢闯摄

预防冠心病应从生活细节入手

1. 掌握一套身体锻炼和心理调节的方法。如自我放松训练: 通过呼吸放松、意念放松、身体放松或通过气功、太极拳等活动, 增强自身康复能力。
2. 保持肠道的通畅, 不便秘。平时要注意养成定时排便的习惯。积极治疗便秘。多喝水, 最好在晚上睡前和早晨起

3. 均衡营养, 科学饮食。坚持低胆固醇、低脂肪、低盐(每天不超过6克)、低糖饮食。多吃水果、蔬菜等富含维生素丰富的食物, 少吃动物脂肪、油炸类食物、蛋黄(每周不超

- 过2个)、晚餐不宜过饱。
4. 保证血糖、血脂、血压达标。血糖、血脂、血压保持达标, 那么, 患冠心病的危险就会大大降低。
5. 保持平和的心境。减少心理压力, 不要对自己要求过高, 避免过度紧张、激动和忧郁等对心血管系统的不良刺激。据人民网

如何正确自查红眼病

自觉患眼刺痒如异物感, 严重时有眼睑沉重、畏光流泪及灼热感。有时因分泌物附着在角膜表面瞳孔区, 造成暂时性视力不清, 冲洗后即可恢复视力。

检查时可见眼睑肿胀, 结膜见上下睑被分泌物连在一起。当病变侵及角膜时, 畏光、疼痛及视力减退等症明显

加重。少数患者可同时伴有上呼吸道感染或其他全身症状。

检查时可见眼睑肿胀, 结膜充血呈鲜红色, 以睑部及穹隆部结膜最为显著, 严重的结膜表面可覆盖一层易于揉掉的伪膜, 又称假膜性结膜炎。球结膜不同程度充血水肿, 失去透明度。

一般说来, 发病3~4日, 病情即达高潮, 随即逐渐减轻, 约10~14日即可痊愈。由杆菌和肺炎双球菌感染引起病情较重者, 有时伴有全身症状如体温升高及全身不适等。病程可持续约2~4周。本病常双眼同时或相隔1~2日发病。

据人民网

哪些因素会引发提前闭经

1. 卵巢病变

月经是由卵巢分泌激素作用于子宫内膜而发生脱落、出血形成的, 如卵巢失去分泌激素的功能, 即会引发子宫内膜病变, 进而导致闭经。导致卵巢分泌功能异常的常见病因有先天性卵巢发育不良、卵巢早衰等, 患者大多伴有女性特征发育不良或退化现象, 如乳房逐渐变平等。

2. 子宫病变

子宫性闭经是因子宫疾病导致的, 如子宫发育不良、瘢痕性子宫内膜炎症等, 即使患者卵巢功能良好, 女性特征发育正常, 也

可能引发闭经。

3. 中枢神经刺激

中枢神经系统包括大脑和下丘脑, 对垂体的活动和卵巢功能均有指导和控制作用。当中枢神经受到不良刺激时, 即会发生卵巢功能病变, 继而引发闭经。

4. 垂体病变

脑垂体位于大脑下方, 虽然体积很小, 但作用很大, 统领全身所有内分泌器官。一旦垂体功能发生病变, 就会直接影响卵巢功能, 进而诱发闭经。导致垂体功能病变的原因主要有两个, 即垂体肿瘤、垂体功能低下症。贾长明

消化道出血的原因是什么

十二指肠溃疡是消化道出血的主要原因之一。溃病人出血多半发生在季节交替的时候, 或者与过度疲劳、饮食失调有关。这种病人往往有明确的溃疡病史, 或者发病前有上腹痛加剧的表现, 大约有十分之一的溃疡病病人为无痛性溃疡。这种病人平时没有任何症状, 未被及时治疗, 一旦出血, 往往比较严重。

部分患者出现消化道出血是由急性胃粘膜病变所致。这种疾病的特点往往是呕血和黑便不是十分严重。常常是服用某些止痛药、消

炎药或大量饮酒, 或是患有严重的心、脑、肾等疾患。对这种急性胃黏膜糜烂、浅溃疡或出血, 应该在发病后24~48小时内进行胃镜检查, 以便发现出血的原因。

食管及胃底静脉曲张破裂出血, 往往呕血和黑便的量较大, 常表现为失血性休克, 如果处理不及时, 近半数病人可能死亡。病人多有慢性肝炎病史, 也有不少病人在发生消化道出血后才知道患有肝硬化。一般认为, 每天摄入乙醇量多于80克, 连续10年以上, 就有可能发生酒精性肝硬化。柴森