

口腔反复溃疡怎么回事?

可能是复发性阿弗他溃疡作祟,虽不能根治但可预防

生活中很多人都受到过口腔溃疡的困扰,口腔黏膜反复溃疡最有可能是患了复发性阿弗他溃疡。这是最常见的口腔黏膜疾病,大约有10%至30%的人患有复发性阿弗他溃疡。



►►症状 根据临床表现一般分为三个类型:

●轻型口疮 最多见,溃疡数目1个至3个左右,溃疡面直径大小2毫米至5毫米,有黄白色伪膜覆盖。

●口炎型口疮 主要特点是数目多,可达10个至30个或更多,分布于口腔内,溃疡面小,多数只破坏上皮层,疼痛明显,有时伴有发热等全身症状。

●腺周口疮 溃疡面较大,可达1厘米至2厘米以上,周围黏膜水肿,边缘隆起,溃疡中央凹陷,呈弹坑状。溃疡波及黏膜下层及腺体,持续时间长,可达3个月到半年,愈合后留有瘢痕。

复发性阿弗他溃疡发病特点是反复发、可自愈、不传染、不癌变、不除根、会遗传。复发性阿弗他溃疡发病多与遗传有关,临床常见的诱发因素很多,如消化不良、便秘、肠道寄生虫、睡眠不足、精神紧张、月经周期和更年期。同时发现该病与某些全身疾病、消化系统疾病、微量元素缺乏和口腔局部创伤有关。

►►治疗 偶尔发生的单个溃疡,可以用口腔溃疡膜贴于患处,也可选用溃疡膏涂于患处。溃疡膜和溃疡膏有较好的消炎、止痛、促进溃疡愈合的作用。中药散剂和喷剂可在发现口腔后部溃疡时选用。对于口腔溃疡

反复发作没有间隔的患者,可有针对性地选择全身治疗药物,调节机体的免疫功能,去除与口腔溃疡有关的全身致病因素,减少溃疡的复发。

►►提醒 虽然复发性阿弗他溃疡还不能根治,但是如果注意营养和保健,积极参加各种体育锻炼,增强体质去除诱因,减少可能的致病因素,保持口腔卫生,就可以延长复发间隔,减轻局部症状,加快溃疡愈合。虽然复发性口腔溃疡与遗传关系密切,但只要加强后天的保健,消除环境因素对遗传因素的影响,复发性阿弗他溃疡是可以预防的。

散步时不要背着手溜达

散步是许多老年人日常的健身方式。专家提醒喜欢散步的老年人,散步虽看似普通,却有不少讲究。

●随意走走停停地溜达,不能算散步。运动量过小,达不到有氧代谢,就起不到运动的效果,如同做家务不能算做锻炼一样。健康的老年人,可按“3、5、7”原则散步,就是每

天走3000米,30分钟内完成,一周走5次,每分钟心率控制在170减去年龄的那个数。比如一位65岁的老人,用170减去65,那他散步的心率应保持在每分钟105次为宜。

●背着手走路不能充分活动身体各部位,也不利于身体放松,因此不能达到最好的运动效果。如果遇到石子或

夕阳生活馆



坑洼路面,背手走路不能迅速平衡身体,很容易摔倒。因此,散步时要保持正确的姿势。

●不要在坡多的地方散步。专家认为,老年人很容易出现老年骨性关节炎,这也与不当散步有关系。爬坡或爬楼梯会导致膝关节负荷过重,加重关节磨损。

老人久坐腰痛如何解决

老年人如长时间久坐不动,很容易导致腰肌萎缩,促使纤维环脆弱或退变,进而引起髓核突出,压迫后方神经,导致下肢疼痛。下面介绍几种解决腰痛的方法。

●后弯腰:背部距墙壁半米处站立,双腿与肩同宽,双

手叉腰,四指在前,拇指在后。将拇指按在腰眼处,转头带动上半身向后转动,到能承受的最大限度后复原,反复做18次。动作要缓慢,幅度由小到大,循序渐进。

●垫软枕:仰卧位,将高约10厘米的软枕置于腰骶部

或腰下疼痛的部位,但要调整到自己感觉舒适、满意为宜。

●热敷法:将炒热的粗盐、粗沙包放在布袋里,趁热敷在患处,每次30分钟,早晚各一次,注意不要烫伤皮肤。

家用血压计 别选水银的

高血压防治从关注自己的血压开始,开展家庭自测血压是一项基本工作。其中,选好血压计也很关键。

水银柱血压计虽然是经典的器具,但不适合在家庭测压时推荐,其原因有以下几个方面:1.水银柱血压计用的是水银,使用中如操作不当,导致水银的泄露,水银既会对环境产生污染,也会对人体造成危害,即使在各级医院中也将逐渐停用。2.使用水银血压计,需要由经过专业培训的人员来测量听音(即柯氏听音法),而且自己不能给自己测

量血压等诸多因素,都会对血压测量结果产生误差。

为此,电子血压计逐渐替代了水银柱血压计作为主要的血压测量工具。家庭自测血压中,推荐使用上臂式电子血压计,测量的血压值比腕式和指套式血压计更准确。

腕式电子血压计携带方便,尤其对肥胖者的测量,不会遇到因手臂太粗无法使用袖带的尴尬。不过,其测压结果也会受到以下因素的影响:

1.测压时的腕部位置低于心脏,测量的结果会偏高。2.腕部的结构因素,腕部桡动

脉受到骨头的紧贴和肌腱的包裹,腕带的压力有时不一定完全压在动脉上,此外腕部的弯曲和过度伸展,也会影响测压的结果。3.桡动脉血管口径比肱动脉小,对患有严重动脉硬化,合并严重糖尿病致外周血管病变者,更易出现血压值的误差。

指套式电子血压计虽然使用方便,但其测量的相关部位不同于肱动脉,且受到温差的变化和肢体位置等因素影响血压的测量结果,也不推荐在家庭自测血压中使用。

(本版综合)

当季菜谱

长期低血压 试试加味生脉粥

长期低血压会引起头晕目眩、全身乏力、心悸心烦、气短、口干咽燥等症状。下面为大家推荐一款缓解长期低血压的药膳方——加味生脉粥。

做法:准备党参20克、麦冬15克、黄芪15克、橘皮12克、炙甘草9克、五味子6克。所有材料加水煮,留汁去渣,再加入粳米和适量水,共煮成粥,即可食用。

美容养颜喝桂花杏仁葛粉羹

材料:桂花糖5克、杏仁粉5克、葛根粉50克、玫瑰酱5克。

做法:先用凉开水调葛根粉和杏仁粉,再用沸水冲化葛根粉和杏仁粉,使之呈晶莹剔透的糊

状。加入桂花糖、玫瑰酱各1勺,调匀即可。

功效:桂花杏仁葛粉羹具有温中散寒、暖胃、美容养颜的作用。每日1次,餐后适量服用。

吃蘑菇或预防轻度认知障碍

新加坡的一项研究表明,每周吃两次以上的蘑菇,可预防60岁以后出现记忆和语言障碍。

蘑菇中的一种特殊抗氧化物可能对大脑有保护作用。吃蘑菇越多的人,在思维和处理测试中的表现就越好。但研究人员表示,他们还无法证明菌类与大脑功能的直接联系。

研究人员发现,与每周不食用蘑菇的人相比,每周食用两次

以上的蘑菇,可将患轻度认知障碍的概率降低50%。轻度认知障碍可以使人健忘,影响记忆力,并带来语言、注意力和空间感等方面的问题。这些改变可能是细微的。

食用蘑菇较多的人在大脑测试中的表现更好,而且处理速度更快——这一点在每周吃蘑菇达到两次(相当于300克)以上的人身上尤其明显。

