

预防

贴士

口腔溃疡如何好得快

提到口腔溃疡,大部分人的第一反应就是最近又“上火”了。这些嘴唇或舌头上的白色小点,不但影响日常饮食生活,有时还会反复发作,让人苦恼不堪。

诱因或有多种

目前,口腔溃疡的病因机制仍不明确,可能与遗传易感性、病毒和细菌感染、食物过敏、维生素和微量元素缺乏、全身疾病、激素缺陷、机械损伤及焦虑等因素有关,而非单纯“上火”导致。

可能经常复发

复发性口腔溃疡,又称“复发性阿弗他性口炎”,常见于唇、颊、舌等部位,可反复发作或多个溃疡同时发生,表现为圆形或椭圆形,覆盖着白色或黄褐色硬皮。

口腔溃疡一般不痛或轻微疼痛,可自行愈合,严重时会引起局部出血。经常复发的溃疡不仅会降低生活质量,而且可能加重心理焦虑。口腔是有菌环境,若口腔卫生不佳,还可能造成溃疡伤口感染。



多种治疗方式

复发性口腔溃疡的治疗方式具有多样化特征,可运用多种方法联合用药降低发病率,临床主要以局部治疗为主。

1. 口腔溃疡膜剂:为新型双层药膜,其中含有可卡因、四环素、樟柳碱、泼尼松等。该药膜遇到水分后会形成溶胶,增加与溃疡处的贴合程度,从而使局部溃疡得到改善,加快康复速度。

2. 口腔溃疡含漱剂:临床上常用康复新液,其具有消肿止痛、促进愈合等功效,针对复发性口腔溃疡患者,可有效改善局部微循环,促进上皮细胞生长,加快溃疡愈合。

3. 口腔溃疡片剂:目前,临床上常见的口腔溃疡片剂为西地碘含片、西吡氯铵含片、苯佐卡因含片等。可杀菌消炎、促进口腔处的愈合速度,并改善患者的疼痛程度,缩短治疗时间。

治疗同时,患者应多参加体育活动,增强身体免疫力,从而加快口腔溃疡的恢复。

日常预防要点

1. 注意饮食

食物以清淡、营养丰富、易消化为主。少吃煎炸、腌制、辛辣等食物和含糖量高的食品,特别注意避免过冷、过辣、过热等刺激因素。日常保持大便通畅,每天定时排便。

2. 生活规律

避免熬夜,劳逸结合,保证充足睡眠,保持情绪稳定。培养良好睡眠习惯,每天睡眠时间保持8小时以上。

3. 补充营养

多吃蔬菜、水果,增加维生素的摄入;多喝白开水,促进维生素C和叶酸等吸收,避免维生素C缺乏症。

4. 戒烟限酒

烟酒会刺激口腔黏膜,易导致溃疡感染,口腔溃疡患者应避免吸烟、喝酒。

复旦大学附属中山医院口腔科 毕 玮
审核:余优成(主治医师)

“流感疫苗+肺炎疫苗”联合接种益处多

两种疫苗可否同时接种?

可以。

接种流感疫苗和23价肺炎疫苗,能很好保护老年人不患流感和肺炎球菌性疾病,或减轻病情甚至降低死亡风险。流感疫苗和23价肺炎疫苗在我国属于非免疫规划疫苗(自费接种),老年人流感疫苗接种率(21.7%)和23价肺炎疫苗接种率(13.6%)均处于较低水平,而联合接种被认为是提高接种率的有效手段。

研究显示,老年人联合接种流感疫苗和23价肺炎疫苗,在降低流感和肺炎的发病率、住院率和死亡率方面都要优于单独接种,而且联合接种是一种具有成本效益的预防策略。

哪些老年人能同时接种?

联合接种两种疫苗不仅可以为老年人提供更及时、全面的保护,还可减少老年人前往接种门诊的次数,避免因排队接种时人群聚集而感染相关传染病的风险。

60岁及以上老年人作为流感的高危人群,建议每年接种流感疫苗。

对于无23价肺炎疫苗接种史的老年人,或前一剂23价肺炎疫苗接种间隔超过5年的65岁及以上老年人,推荐在当年流感季联合接种流感疫苗和23价肺炎疫苗,从而降低流感和肺炎球菌性疾病的患病风险。

流感疫苗和肺炎疫苗免费吗?

本市2013年9月启动重大公共卫生服务项目,为60岁及以上户籍老人免费提供接种1剂23价肺炎疫苗的服务,非户籍老年人基于自愿自费原则选择接种。流感疫苗作为自费疫苗,老年人可基于自愿自费原则选择接种。

现在正处于流感季,建议老年朋友们携带二代身份证原件,前往预防接种门诊接种流感疫苗和(或)23价肺炎疫苗。

徐汇区疾病预防控制中心 吴强松

健康

提示

盘点护眼

“红黑榜”

在眼科医生的眼里,什么样的护眼好物值得被“种草”?又有哪些与护眼相关的物品不予推荐呢?下面,为大家盘点护眼“红黑榜”。

红榜

蒸汽眼罩

对于干眼症患者,日常使用蒸汽眼罩能够增加泪液中油脂的成分,减少水分蒸发,从而缓解眼部干涩不适。

干眼症治疗相关眼药水

值得注意的是,不同类型的干眼症需对症使用相应眼药水,患者应在医生的建议下选择适合自己的眼药水。

叶黄素

对于患有高度近视或老年性黄斑变性等眼底疾病的人群来说,适当补充叶黄素,可以保护视力和视功能。

角膜接触镜的护理液

对于需要长期使用隐形眼镜的人群来说,维持隐形眼镜的干净卫生非常重要,可按需选择生理盐水或去蛋白的护理液。

眼科专业体检套餐

相较于市面上常见的全身体检,眼部的详细检查常被忽略。建议定期为眼睛做全面体检,以了解眼部的健康状态,预防眼病发生。

黑榜

各类抗生素、激素类眼药水

很多人遇到眼睛红、痒等情况,可能会选择一些抗生素类或激素类眼药水。但是,长期错误使用抗生素类眼药水,不仅不会药到病除,还可能增加耐药性;如果没有医生的指导和监测,长期使用激素类眼药水,也会大大增加青光眼及其他疾病的患病风险。

成分不明的眼药水

很多人会在网上或药店自行购买一些成分不明的眼药水,如为了增加清凉、祛红血丝的功能而添加收缩血管成分的产品。虽然短时间使用此类眼药水确实会让人感觉神清气爽,长时间使用却可能引发眼病。

洗眼液和洗眼设备

门诊中,经常有患者咨询是否可以在家使用洗眼液或洗眼仪器自行清洁眼部。答案是否定的。在眼部没有异物或其他特殊情况下,定期清洗眼部并无必要,这不仅会破坏眼部自身的微环境稳态,还会增加外部感染及外伤风险。

未经过专业医学验光的配镜

很多人为了追求“性价比”,选择在网上进行配镜。殊不知,一副合适的配镜需要专业医学验光及试戴,如果忽略这些步骤而直接配镜,则可能因度数不符导致视力下降。

未在医生指导下眼科治疗设备

由于现代社会生活和工作模式的巨大转变,无论中老年人还是学龄期儿童,都可能因为用眼过度或不当,出现各种眼部不适,很多人因此会自行尝试各类眼部治疗设备。目前,眼科的治疗仪器都已通过临床试验,但对于并未大量应用于临床或医生并未提及的治疗仪器,需要咨询医生后再谨慎选择。

上海市眼病防治中心 杨帆 主治医师