

# 为什么我会反复长口腔溃疡

刘沛希

四川省眉山市彭山世家刘牙科诊所 620860

[中图分类号] R781.5 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2022) 07-096-01

几乎每个人都有口腔溃疡的经历，当口腔溃疡发展的到一定地步的时候，确实会让人感觉疼痛难忍。而事实上，引起口腔溃疡最常见的因素有以下几点：一是不小心咬到粘膜；二是平日里经常吃一些刺激性食物；三是本身免疫力低下，这些都有可能造成口腔溃疡。如果口腔溃疡一个月出现一次，或者是连续三至六个月反复发作，那么就要特别注意了，临床上称之为复发性口腔溃疡。

复发性口腔溃疡的典型特征是上一个溃疡刚好没多久又开始出现，甚至可能出现左边的溃疡还未好，右边又开始出现，重复性很高。患者自述周而复始，不断地发生。一般复发性口腔溃疡都有以下几点诱发因素：（1）有抽烟的习惯。一根烟里面，含有四千多种化学物质，其中也包含一大堆的致癌物质，例如尼古丁。尼古丁可以直接刺激我们的口腔黏膜，从而导致口腔溃疡反复发生。（2）喜欢吃辛辣刺激的食物。辛辣、刺激的食物对于口腔黏膜也有非常严重的影响，容易造成复发性口腔溃疡。（3）常常感觉睡眠质量不好。最常见的是当代学生群体，学习压力较大，尤其是在重大考试前期，较多学生睡眠不佳，容易造成口腔溃疡反复发生。（4）时常处于压力大的状态。压力大对于复发性口腔溃疡的影响较为剧烈，因为压力是无形中产生的，当压力产生时，整个身体交感神经亢进，此时人们会感觉到更劳累，从而导致免疫能力下降。（5）有口呼吸的习惯。这一点在儿童群体较为多见，习惯用嘴巴呼吸，会导致口干舌燥，病菌容易积上牙齿，口腔溃疡发生的几率较高。一般而言，口呼吸的患者都是由于鼻子不太好，例如鼻炎或鼻塞。要想改善鼻塞，可以在嘴里含一口温水，缓慢吸气吐气，然后捏住鼻子做抬头点头动作，当感到不能呼吸时，缓慢吸吐气后再重复动作。

在民间有一种偏方，认为发生口腔溃疡时，补充维生素

B2 可以帮助尽快好转。但其实，当代社会大部分人群营养过剩，真正缺乏 B2 的其实不多，大多数口腔溃疡患者都是由于免疫力比较低，或者是自己咬破口腔造成的，此时可以吃一些维生素 C，多吃一些富含蛋白质和锌的食物，但无论是哪种原因，等到出问题才补充维生素，都无法立刻达到效果。这时可以用一些药物来帮助修复，通常使用药物 2 天以后，伤口就会开始愈合。口腔黏膜的再生性是很强的，因此只要防止感染，很快口腔溃疡就会消失。

临床上对于口腔溃疡的治疗药物虽然比较多，但由于它的病因较为复杂，因此也没有特效的药物。口腔溃疡作为一种症状，看似小病，但一步一步发展也可能引起其他疾病，甚至可能是舌癌通过口腔溃疡发出的一种警告。复发性口腔溃疡为什么反复发作，是因为它涉及全身很多脏器，如心、脾、肾等，根本问题不解决，口腔溃疡就会三天两头反复发作，因此若口腔溃疡频繁发作，不一定是“吃东西上火”，要警惕身体其他方面的问题。舌癌的一大症状就是口腔溃疡反反复复，长期不愈合，变深变大。还有很多疾病在病理上都可能与复发性口腔溃疡有关，如口腔白斑、慢性舌炎、唇炎、干燥症、口腔扁平苔藓等。这些疾病大多数都与全身器官有关，属于慢性难治疾病，而更重要的是有些疾病会演变成癌症的发生，例如糜烂性口腔扁平苔藓，长期不治疗就可能演变成癌症，因此一旦出现长期未愈的口腔溃疡，要十分注意。虽然口腔溃疡难以根治，但是通过有规律的治疗之后，大多数口腔溃疡都能得到良好的控制，但当同一个部位的口腔溃疡超过两周还未消失，甚至摸起来有硬块感，患者要特别注意，及时去医院进行检查，若有其他疾病，要及时对症治疗，将疾病扼杀在摇篮里。

(上接第 100 页)

可以有有效的提高患者的治疗效果，同时还可以改善患者的生活质量，降低并发症的发生率，在临床上值得推广和使用。

### [参考文献]

[1] 王德分. 对下肢多发性骨折合并休克患者进行急诊护理的体会 [J]. 双足与保健, 2019(19): 147-148.

(上接第 101 页)

应用 [J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2020, 8 (18): 117+194.

[2] 杜妙春, 孙小莉, 张玲莉. 标准化急救护理应用在老年急诊危重症患者抢救中对降低危险事件发生率的价值 [J]. 医学食疗与健康, 2020, 18 (12): 152+154.

表 1 两组患者并发症的对比情况

组别	例数	静脉血栓	肺部感染	褥疮	并发症发生率
实验组	40	0	1	1	2 (5.00)
对照组	40	2	3	3	8 (20.00)
$\chi^2$					4.114
P					0.043

[3] 张鑫娜. 标准化急救护理在老年急诊危重症患者抢救中的效果及对抢救时间、抢救成功率的影响分析 [J]. 全科口腔医学电子杂志, 2019, 6 (36): 94+106.

[4] 张莉. 标准化急救护理应用在老年急诊危重症患者抢救中的临床效果 [J]. 世界最新医学信息文摘, 2018, 18 (65): 275.