

专家问诊

有一种钻心的疼叫口腔溃疡

良好的心态,饮食健康卫生可预防

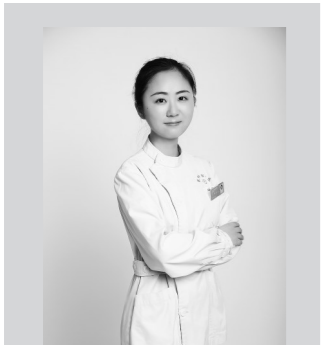
■记者程雪

多年来,李大伯口腔内反复长溃疡,每次长一个或好几个,长溃疡的位置不固定。李大伯有时候吃点药缓解疼痛,有时候症状较轻便干脆不予理会,每次长溃疡两周左右的时间愈合,他一直没把这个“小病”放在心上。不过,前段时间,李大伯口腔溃疡又复发,疼痛难忍,影响饮食,便去医院看病。检查发现,李大伯舌尖左侧可见5×6mm大小溃疡,表面覆盖黄色伪膜,周围黏膜充血,基底软,有触痛,最后诊断为复发性口腔溃疡。

溃疡灼痛明显
与遗传、环境及心理因素有关

复发性口腔溃疡是最常见的口腔黏膜溃瘍类疾病。调查发现,至少人群的10%~20%患有复发性口腔溃疡。女性患病率一般高于男性,好发于10~30岁,其症状为溃疡灼痛明显。

杭州口腔医院城西院区牙周科主任,浙江省牙周专委会委员,中华口腔医学学会会员,水激光高新技术团队技术总监。主诊慢性牙周炎的诊断和治疗,牙周炎导致牙缺失的种植修复,种植体周围炎的诊断和治疗,擅长牙龈萎缩,露龈笑以及辅助正畸治疗的各种手术,是浙江省首批将激光应用于牙周病及种植体周围炎治疗中的医生。



童慧 副主任医师,杭州口腔医院城西院区牙周科主任,浙江省牙周专委会委员,中华口腔医学学会会员,水激光高新技术团队技术总监。主诊慢性牙周炎的诊断和治疗,牙周炎导致牙缺失的种植修复,种植体周围炎的诊断和治疗,擅长牙龈萎缩,露龈笑以及辅助正畸治疗的各种手术,是浙江省首批将激光应用于牙周病及种植体周围炎治疗中的医生。

健康警示

孩子16岁都没有例假 卵巢功能几乎为0 月经初潮延迟需警惕

■王菲

杭州市妇产科医院妇科内分泌科医生金雪静第一次见到小红的时候,只见她人瘦瘦小小的,皮肤又黑又粗糙,而且没有自信,根本看不出来已经16岁了。

妈妈说孩子一直没有月经来潮,很担心,所以来看月经病门诊。因为没有其他特殊症状,医生先给小姑娘安排了一些初步的检查。

发现第二性征发育不全,子宫只有幼稚子宫的大小,卵巢更是只有正常的一半,相当于小拇指指头那样。于是医生进一步给她安排了性激素、甲状腺功能、染色体等一系列检查。

结果出来后确诊为:早发性卵巢功能不全。早发性卵巢功能不全是指女性在40岁之前出现卵巢功能的减退,主要表现为月经异常(闭经、月经稀发或频发),分为原发性和继发性。

妈妈看到结果后,很着急,问医生,“为什么会得这个病?”“能治吗?”“不来月经是不是以后都不能生孩子了?”

医生说,早发性卵巢功能不全的常见病因有很多,包括遗传因素、免疫因素、环境因素等等。遗传因素占20%~25%,这其中又包括染色体异常和基因异

常,非常复杂,有半数以上的患者病因都不明确。从医学的角度来讲,卵巢中的卵泡一旦耗竭,就没有再生的可能了。也就是说卵巢功能衰竭是不可逆的,但是可以依靠外部补充性激素,同时还要注意长期的健康管理。

医生给小姑娘制定了激素治疗方案,在积极的激素补充治疗后,她的第二性征进一步发育。后来每次复诊看见她的时候,都有好的变化,不再是瘦瘦小小的了,肤色变白腻,整个人的状态也变得阳光又有自信。

卵巢对于女性来说是一个非常重要的器官,它具有两项生理功能。一是分泌女性激素,促进女性性特征和生殖器官的发育,维持正常月经周期,保持良好的性欲和性反应;二是产生和排出卵细胞,这是生儿育女的决定性因素。卵巢一般在青春前期(约13~15岁)开始发育,青春期以后逐渐成熟,此后一直维持至绝经前期(约50岁)。如果妈妈们发现孩子在16岁后还没有月经初潮,应该引起重视,及时就医。

当然,孩子来了月经初潮也要正确指导,家长平常也要多“科普”这方面的知识,做一个有准备的家长,让孩子青春来袭来毫无烦恼。

健康新政

■朱旭

病有所医、弱有众扶,医疗保障是关系群众切身利益的重大民生工程。为了深化医保制度改革要求,优化营商环境,杭州市对原《杭州市基本医疗保险办法》进行修订,并已于今年1月1日起实施。日前,市政府召开新闻发布会,详细解读新《办法》中的具体政策和亮点。

推进市级统筹:临安人享受市区居民同等医保待遇

原先,杭州市的医疗保险分为5个统筹地,即市区(含萧山、余杭、富阳)、临安区、淳安县、桐庐县和建德市。各统筹地医疗保障制度框架是统一的,但各地仍存在一些碎片化政策,在医保筹资、待遇以及管理方式等方面也存在部分差异。

黄色假膜、周围有红晕带,中央凹陷、疼痛明显。

复发性口腔溃疡的病因不明,但目前认为与遗传、环境和免疫有相关性。

复发性口腔溃疡的发病有遗传倾向;患者存在细胞免疫功能下降和T淋巴细胞亚群失衡;该疾病患者的行为类型、生活事件和工作环境引起的心理反应、营养失衡,生活节奏和生活习惯等环境和社会因素,以及患者本人的精神因素等,均与复发性口腔溃疡的发病有一定的关系。

临床发现,复发性口腔溃疡还和胃溃疡、十二指肠溃疡、溃疡性结肠炎、局限性肠炎、肝胆疾病以及由寄生虫引起的各种消化道疾病或功能紊乱密切相关。

此外,缺乏微量元素也可能导致复发性口腔溃疡。

轻型可短期自愈
重型持续1~2月

复发性口腔溃疡分为轻型、重型、疱疹型三类。

“患者初发时多为轻型。”童慧介绍说,溃疡好发于唇、舌、颊等位置,局灶性黏膜充血水肿,灼痛明显。轻型复发性口腔溃疡一

般5天左右开始愈合,溃疡面有肉芽组织形成,创面缩小,红肿和疼痛都逐渐减弱,10~14天溃疡愈合。

和轻型复发性口腔溃疡愈合后不留瘢痕相比,重型溃疡大而深,溃疡期持续时间可达到1~2个月,甚至更长,愈合后会留下瘢痕。此型一般开始发于口角,然后向口腔后部移行,容易影响人的吞咽等。有些患者可能出现低热乏力、全身不适等症状。

需要注意的是,重型复发性口腔溃疡与癌性溃疡有类似的地方——都是久久不愈。但重型的溃疡表面有灰黄色假膜或灰白色坏死组织,好发于青春期,所谓容易复发是在同样的位置溃疡复发;癌性溃疡深浅不一,边缘不齐,周围有浸润、质硬,多见于老年,原理为细胞癌变,在口腔内任何位置复发。

疱疹型复发性口腔溃疡好发于年轻女性,发病时,患者溃疡数目比较多,甚至可以达到几十个,“它们如同满天星一般散布在患者的口腔里。”童慧说,当相邻的溃疡融合成片,黏膜充血发红,非常疼痛,有些患者会伴有头痛、低热、全身不适等症状。

偏方不可信
药物治疗最靠谱

网络上流传着很多治疗口腔溃疡小偏方,如“将少许白糖涂于溃疡面”“蜂蜜漱口并敷在创面”“包裹蒜瓣的透明薄膜敷在口腔溃疡处”等。“其实这些原理都一样,就是在口腔溃疡处形成一层保护膜,让创面免受外界刺激。”不过,童慧不建议患者尝试偏方,她表示,轻型患者可以购买一些软膏、凝胶、膜剂、散剂、贴剂等消炎类药物,如西瓜霜,敷在溃疡创面。

对于中重度复发性口腔溃疡患者,为了减少复发、争取缓解病情,在治疗的时候也会采取全身用药的方法,常用的药物包括糖皮质激素、免疫抑制剂,免疫增强剂以及中医药治疗等。

除了药物治疗,也会进行激光疗法、超声波雾化疗法等物理治疗,以及适当的心理治疗。

童慧提醒大家,要避免食用膨化油炸食品,或过烫食品对黏膜造成损伤,注意营养均衡,少吃烧烤、腌制、辛辣食物,保持规律进餐习惯;保持充足睡眠;养成每日定时排便习惯;保持口腔环境卫生,避免口腔黏膜创伤。

智能健身器材“现身”小区

能给手机充电还能计算卡路里



引进智能健身器材,更换破损健身路径,村社设置“体育委员”……2020年下半年以来,宁波鄞州区采取扎实有效措施,着力解决群众身边的健身难问题。

据了解,因为有些健身路径设在户外,常年风吹日晒,再加上使用频率高,设施设备不同程度损坏,存在一定的安全隐患。

为解决鄞州区群众对现代化体育设施

的实际需要,当地积极布点“二代”健身路径。这些健身路径的健身器材采用太阳能供电,实现手机充电,每件器材上配置智能显示屏、传感器,可对锻炼者的运动时间、次数、里程、热量消耗等进行计算,并通过小程序进行数据采集和一键分享。焕然一新的健身器材深受百姓欢迎,让老百姓强身健体更有保障。

通讯员崔小明 摄

育儿大百科

暖宝宝竟能煮熟鸡蛋 冬天小心被“取暖神器”烫伤

■主持人许瑞英

天冷了,不少人用上了暖宝宝和热水袋,每年这个时候,都会有许多人“低温烫伤”,严重者伤及皮肤真皮深层、皮下深部组织,甚至深达骨质,特别是皮肤娇嫩的小宝宝,更容易被这些“取暖神器”烫伤,家长们一定要非常小心,切不可盲目给小孩使用。

那什么是“低温烫伤”?怎样预防呢?人体烫伤的阈值是45℃,长时间持续接触中等温度(一般指44℃~50℃)的热源,便可造成从真皮浅层向深层及皮下各层组织的渐进性损害,这种烫伤称为低温烫伤。

入冬以后,天气变冷,人们睡觉时喜欢在被窝里用暖水袋、暖宝宝取暖,由于入睡后皮肤敏感度降低,若紧贴热水袋的位置长期不换,第二天醒来就会发觉局部被烫起了一个水泡,这就是低温烫伤。

近日,有媒体测试了多种暖宝宝的加热效能:将生鸡蛋包裹2片暖宝宝,3小时后,鸡蛋就被加热成半熟状态!暖宝宝外包装

显示,其释放的热量可达53℃!

一般情况下,皮肤与低温热源短时间接触,仅造成真皮浅层的水疱型烫伤,但如果低温热源持续作用,就会逐渐发展为真皮深层及真皮下各层组织的烫伤。

低温烫伤和高温引起的烫伤不同,创面疼痛感不十分明显,仅在皮肤上出现红肿、水疱、脱皮或者皮肤变白的现象,通常烫伤面积不大,烫伤皮肤表面看上去不太严重,但创面深且烫伤严重者甚至会造成深部组织的坏死,如果处理不当,会发生溃烂,长时间无法愈合。所以,某些情况下持续低温烫伤比直接烫伤更严重。

为了避免发生低温烫伤,使用电热毯的家庭,温度不要设得过高,也不要整夜使用,不要长时间地贴近暖气等取暖设备。使用热水袋取暖时,时间不要过长,最好是睡觉前先放在宝宝的被子里暖被窝,睡觉时取出来,尽量避免整夜放于被窝内,如果想在睡觉时将热水袋放在宝宝脚下取暖,一定要用毛巾把热水袋包上,不要使热源表面直接作用在小宝宝的皮肤上。

健康资讯

浙大妇院让新技术对老年人“更友好”

■通讯员孙美燕 记者王艳

APP预约挂号、自助缴费、线上咨询……医疗信息技术的发展,给大部分患者和家属带来了方便,但也给一些上了年纪的患者带来难题。为了有效解决老年人在运用智能技术挂号就医方面遇到的困难,浙江大学医学院附属妇产科医院(简称浙大妇院)以老年友好型社会为目标,多举措并行,切实解决老年人在就医过程中运用智能技术方面遇到的突出困难。

线下看病有保障

设置预检分诊便捷通道:浙大妇院实行三道门预检分诊,逐级进行体温测量和健康码查看,对于没有或不会操作智能手机的老年人,医院加强现场人员引导和帮助,让防疫便民两不误。

现场挂号老人专属:医院门诊1楼大厅综合服务中心专门设置老年人优先窗口,方便老年人挂号、缴费,所有窗口保留为老年人挂号服务,妥善处理老年人在就医过程中遇见的各种问题,切实关爱老年人。

便民惠民老人先行:门诊大厅设置服务台,为行动不便的老年人免费提供轮椅、老花镜、纸笔、针线包等,方便老年患者使用。诊区叫号屏、自助设备尽量使用大字体、大声音,方便老年人使用;志愿服务延伸到全门诊时间段,积极主动为老年患者提供必要指引和帮助。

检验检查优先服务:对70岁

以上(含70岁)的老年患者提供优先检查服务;门诊大厅也设有服务台,工作人员为有需求的老年患者提供检查化验报告人工打印服务。

社区联动服务更近:浙大妇院积极配合浙江省预约转诊平台完善预约转诊服务,积极推进社区预约转诊,号源向社区优先倾斜(可提早10天预约号源)。老年人在社区就近就诊后,如有需要,及时转诊,方便老年患者。

线上就医有方便

预约挂号方便多样:医院充分考虑老年人习惯,便利老年人使用,提供多种渠道的预约挂号服务。老年人可以通过电话预约挂号;医院现场所有自助机均开通预约挂号功能,方便不会使用智能手机的老年人预约挂号;也可以由家属、亲友代预约7天的号源;对于需要复诊的,医生可以直接在就诊时优先为老年人预约6周内的号源。其次,医院提供多种电话途径的人工咨询服务,如健康服务热线、医院总机、门诊办公室、各服务台电话等,为老年人提供就医指导服务。

线上咨询简单易用:复诊患者通过互联网医院平台以及医院官方微信公众号线上可直接咨询,答疑解惑,给予就医指导。未来,“妇院好E生”互联网医院将开通复诊患者线上开单缴费、药品邮寄到家等服务,为老年人提供更周全、更贴心、更便利的医疗服务,减少老年患者就医路途周折和线下就医的感染风险。

健康养生

一年一度腊八粥开熬

■秦利

随着腊八节来临,年味儿渐浓,按照习俗,很多市民都会喝上一碗热腾腾的腊八粥。但是这一碗香甜的粥,却让许多人疼痛不适、辗转难眠……

浙江绿城心血管病医院消化内科陈达伟主任介绍,腊八粥虽好,但并不是人人皆宜的食物,在熬制或购买腊八粥时需要多加注意。

糖尿病患者:糖友的饮食原则是“宜干不宜糯”。如果要喝腊八粥最好不要加糯米和白米,用燕麦、荞麦来增加粥的粘稠感,同时加入小红豆、绿豆、芸豆等豆类,不要加桂圆、红枣以及糖。其次,糖尿病患者喝腊八粥不要熬太久,因为粥熬得越久,越容易消化吸收,餐后血糖也升得快。

消化不良的人:煮腊八粥的主要食材有大米、糯米、豆类、花生、红枣、桂圆等,豆类不好消化,而且容易产生气体。对于消化不良的人来说,腊八粥要少放豆子,其他食材最好提前浸泡,这样容

易煮熟,也更容易消化。

“腊八粥食材,并非越杂越好,要看食材质量,而不能单看数量。”陈达伟主任表示,“如果食材中有比较多的粗粮和杂粮,比如黑米、高粱米、红小豆、薏仁米,那么确实会提升腊八粥的营养价值。如果往粥里加入各种果干、糖果等,则会使粥糖分过高,反而对健康不利。”

腊八粥里的多种粗粮豆类,其维生素和矿物质含量比精白米高出几倍到十几倍,而且富含多种膳食纤维和抗氧化成分。这些食材几乎都有各自的保健作用,无论是对强身健体,还是对控制血糖、血脂都有意义,只需按体质选择即可。

“但腊八粥里放杂粮的量,应该有个限度,并非越多越好。”陈达伟主任提醒,对于消化功能不是特别好的老人、小孩,一次性吃太多杂粮会增加消化负担。总体来说,建议公众按照《中国居民平衡膳食宝塔(2007)》中推荐的膳食搭配去吃,这样才最健康。