

冬季嘴唇易干裂怎么办？ 专家教你这些护唇妙招

本报记者 洪 漩

有些人每到秋冬嘴唇就容易干裂,还有些人唇边甚至会有红肿的症状。为了缓解这些症状带来的不适感,很多人会用舌头舔这些部位,但往往是越舔越严重。特别是女性,她们为了能在干燥的冬季,让自己的妆容更加鲜艳精致,往往会抹上鲜艳的口红,但是时间久了就会发现自己嘴唇干裂脱皮,出血结痂。

浙江省中医院中医内科主任医师金涛告诉记者,入冬后,已经接诊了不少长期嘴唇干燥、脱皮、起皮以及疼痛的患者。“其实他们多半是患上了唇炎,唇炎是常见的黏膜损伤病症之一,只不过是发生在嘴唇,因此很容易被忽视。”金涛说。

嘴唇,是人脸部重要的一部分,一旦嘴唇变得干燥脱屑甚至糜烂,不但会大大地影响嘴唇的功能,而且也会对人的容貌和自信心造成影响,由于疗程较长,这一类患者的工作和生活受到很大影响。

“唇炎,中医称之为‘唇风’、‘驴嘴唇’、‘唇肿’等,是以唇部红肿、糜烂、结痂皲裂、起灰白色糠状鳞屑为主要症状的一种慢性疾病,多发于下唇。分为急性和慢性。”金涛解释,慢性唇炎的病因至今尚不明确,一般与长期的舔唇咬唇有关。也与病毒、真菌感染、口腔卫生、日光照射、外用药物等有关,由于慢性唇炎是一种粘膜疾病,与全身情况有关,可能是全身疾病的一种表征。“唇炎还具有一定的癌变率,对于年龄较大患者,尤其是老年人和吸烟者,其恶变可能性更大。”

金涛从中医循证医学的理论出

发,结合传统中医理论,认为慢性唇炎除了从脾胃论治,还应关注患者自身的“体质”问题,即先天禀赋不足。“临床上发现,来门诊治疗唇炎的多为年轻女性,她们经过皮肤科、口腔科的一系列治疗均没有明显的效果。”金涛说,“我考虑患者长期反复的唇炎发作可能与自身免疫系统有关系,而经过检查后也证实了这一点。”

也就是说,慢性唇炎可能是全身疾病的一种表征,与免疫系统密切相关,属于自身免疫病的一种表现,就像干燥综合征患者会常常表现为眼干、口干,变异性结膜炎常常出现眼睛的红肿、流泪等。

“只有恢复人体免疫功能的平衡,才能从根本上改善脏腑气血阴阳的平衡,恢复嘴唇的原貌。”金涛认为,唇炎,除了自身免疫因素外,各种机械刺激、感染因素、营养缺乏,包括遗传因素、情绪波动等等都可能直接影响到过敏性唇炎的发作程度。因此治疗过程中还要提醒患者注意相关细节。

当发现唇炎以后,除了药物治疗,金涛支招,生活当中还可以注意

以下几方面来预防和减轻唇炎。首先,纠正不良的生活习惯。少吸烟,少喝酒,不要随意使用抗生素,不要使用劣质或不适合自己的唇膏,不要盲目去做“纹唇”,加强对唇部的护理,都应使用护唇膏来呵护双唇,尽量选择添加刺激性成分少的无色唇膏,过敏体质的人,用棉签将香油或蜂蜜涂抹到嘴唇上,也能起到很好的保湿作用。

其次,从调整饮食着手,多吃新鲜蔬菜,如黄豆芽、油菜、白菜、白萝卜等,以增加B族维生素的摄取。多吃富含蛋白质的食物,少吃辛辣、油炸等刺激性食物,更不能吃那些用工业盐腌制的、用“地沟油”炸制的、用石灰炒制的劣质食品。金涛叮嘱,“尽量避免风吹日晒等外界刺激,尤其在干燥、日晒严重的地方更要做好防晒补水的工作。及时补充足量水分,充足的饮水量,对于人体机能的均衡有很大帮助,能有效防止嘴唇干裂。

除此之外,还需纠正舔唇、咬唇等不良习惯。金涛提醒广大读者,如果唇部的皲裂、结痂症状长期不愈,应及时到医院就诊。

巧妙养生,高血压患者也不惧寒冬

本报综合报道

时序入冬,是高血压病容易突发的季节,因此如何根据时令做好养生就显得尤为重要了,以下4条原则,可以帮助高血压患者健康过冬。

饮食清淡,起居有常

高血压病人饮食以清淡为宜,一日三餐要粗细搭配,荤素相宜,品种多样,做到饮食有节,常吃些新鲜蔬菜、食用菌、海产品和豆制品。

注意多喝白开水,合理补充水

分,有利于稀释清洁血液,保证血流通畅。可适当进补,切记过量。身体肥胖、血脂异常的高血压病人,更应控制高脂肪、高热量饮食的摄入量,避免酗酒,以免导致血压波动,发生意外。

作息要规律,劳逸结合,顺乎冬天的自然规律,早睡以养阳,待日出后起床以养阴,保证8至9小时睡眠,午睡30至60分钟,有利于人体阴阳和谐,防止血压波动。

防寒保暖,心情愉悦

冬季,高血压病人要注意根据天气变化及时添加衣服,穿的内衣、棉袄、棉裤以纯棉布为宜,再套上外衣,可抵御寒冷。鞋袜宜保暖透气、吸湿性好,鞋底要防滑,脚暖则一身皆暖和舒畅。同时,要保持愉悦心情,学会调整好自己的情绪,有利于保持血压稳定。

适度运动,改善循环

尽管天气寒冷,还是需要适当运动。高血压病人可根据自己的体质状况、血压高低,选择适合的运动,并掌握好运动量,以自我感到浑身舒适为度。比如适当的散步,打太极拳都可以改善血液循环,保持血压稳定。

四、坚持服药,谨防意外

隆冬季节,高血压病人的血压普遍有所升高,如掉以轻心,容易发生中风和增加心源性猝死的危险。所以,要根据医生指导坚持服用适合自己病情的降压药,把血压维持在120/70毫米汞柱的理想水平。如感觉不适,应立即就医。



健康百科

儿童惊厥,掐嘴施救? 医生说,这不科学

最近,一则《3岁男童与医生互相鞠躬》的新闻报道引起众多网友的点赞和关注。报道称,武汉3岁男童突发高烧,送医时意识模糊、牙关紧闭,为避免其窒息,接诊医生将手指伸进孩子嘴里,直至转危为安。

不过,感人不代表科学,温州龙湾区第一人民医院儿科副主任医生周灿表示,从新闻报道看,该男童的这种状况极有可能是小儿时期的常见急症之一——儿童惊厥,掐嘴施救并不恰当。

周灿说,儿童惊厥的病因很多,大体可分为颅内疾病和颅外疾病,颅内疾病如颅脑损伤、颅内感染、先天性脑发育不全等,颅外疾病常见的有高热、代谢紊乱、中毒等,其中最常见的是热性惊厥,其发生率约为3%-5%。

热性惊厥典型表现为患儿突然意识丧失,头后仰或偏向一侧,面部和四肢阵挛性抽搐,牙关紧闭、双眼上翻或凝视,重者有呼吸困难,发绀,如不及时控制,可危及生命。

周灿介绍到,儿童发生惊厥后,有些家长马上将患儿的嘴巴撬开,然后把手指、筷子或其他随手拾到的硬物塞进孩子的嘴巴,就像新闻中施救的那位女医生一样,其实这些方法是不科学的,这样不仅可能会损伤孩子的牙齿或造成窒息,也可能把大人的手指咬伤。

正确的做法是,马上让孩子平躺,头转向一侧,有呕吐物时要及时清理,以保持呼吸道通畅。惊厥发作期间,不要强行按压患儿的肢体,以免造成扭伤,也不要强行给患儿喂水或药物,以免造成误吸。家长应尽快将患儿送医院进一步诊治明确病因,尤其是病因未明的首次发作。

(通讯员 陈密迦)