

# 烂嘴角长期反复可能会增加患癌风险

■ 王维波

近期气温逐渐上升,受到春季燥火和饮食的影响,很多人发现自己烂嘴角了。嘴角一烂,饭也吃不好,话也说不通……烂嘴角到底是个什么病?又该如何预防呢?

## 烂嘴角到底是个什么病

烂嘴角医学上称为口角炎,一般表现为在上下唇两侧以及口角区发生炎症,出现潮红、脱皮、起疱、皲裂、糜烂、结痂等现象,可见于各个年龄段的人群,儿童和老年人多发。如果治疗办法不对或者没有从根本上解决烂嘴角的问题,会导致烂嘴角反反复复,长期下去可能会导致口角溃烂、疼痛进一步加重,甚至增加患口腔癌的风险。

从医学角度来讲,口角炎可以分为四种类型,分别是感染性口角炎(包括细菌、真菌、病毒等微生物)、接触性

口角炎(过敏反应)、创伤性口角炎(包括环境干燥、舔嘴角等不良习惯)、营养不良性口角炎(缺乏维生素等)。

## 得了口角炎怎么处理

### 感染性口角炎

对于细菌性感染,可选择红霉素、金霉素软膏等细菌性抗生素;对于真菌性感染,可选择咪康唑乳膏等真菌性抗生素;对于病毒性感染,可使用阿昔洛韦乳膏等抗病毒药物。

### 接触性口角炎

对于接触性口角炎,建议明确并避免接触过敏原,如果自己不明确对什么过敏,可以去医院做个过敏原筛查,做进一步判断。

### 创伤性口角炎

对于运动撞击造成的嘴角损伤,可适当使用西瓜霜喷剂,如果出现糜烂发炎,再选择合适的抗生素等药物

治疗。如果家里或者办公场所干燥,可以辅助放一个加湿器或者增加绿植等,增加环境的湿度。有舔嘴角、撕扯嘴角干皮等不良习惯的人群,从现在开始要避免这些坏习惯。

### 营养不良性口角炎

患营养不良性口角炎的人要多摄入富含维生素B<sub>2</sub>的食物,比如动物肝脏、蛋类等。注意饮食多样性,减少辛辣、过烫的食物摄入。

值得注意的是,很多人得了口角炎都会用红霉素来治疗,这样做是不科学的,只有细菌感染导致的口角炎使用红霉素才对症,所以并不是得了口角炎就一定要用红霉素。要先分清是什么原因导致的口角炎,在医生的指导下用药。

## 如何预防口角炎

### 均衡饮食

水果、蔬菜、鱼蛋肉等统统都要补

充,保证身体营养充足。

### 积极运动、充足睡眠

多运动,充足良好的休息,增加抵抗力,得疾病的概率自然会降低。

### 保持口腔卫生

注意个人卫生,勤洗手洗脸,减少感染风险。有牙齿缺损或者牙齿位置不合适的人群,注意及时到口腔科看牙。

### 充足饮水

保证每日饮水量1500~2000ml,差不多一次性纸杯8杯,也可以通过观察尿量及颜色,排除药物等因素,尿量足、颜色浅一般说明摄入的水量充足,不能等到口渴才喝水,同时减少饮料的摄入。

### 克服不良习惯

避免舔嘴角、撕嘴角干皮等坏习惯。可选择含有维生素E、凡士林等保湿修复作用的唇膏,避免选择含有香精、色素、防腐剂的唇膏,特别是在气候干燥的季节和环境,适当涂抹,保持唇部湿润。



## 看别人抖腿心里烦可能是厌动症表现

■ 邓玉琴

看到坐在旁边的人抖腿、转笔、拨弄头发,你会不由自主地想让他们停下来吗?你会因此感觉焦虑烦躁吗?如果答案是肯定的,那你可能存在厌动症的表现。

有心理学家指出,厌动症是指看到别人某些细小但重复的动作时,会产生强烈厌恶情绪的现象,这样的人并不少。认知神经科学家认为,这可能是大脑中“镜像神经元”的作用导致的。这些神经元会在我们自己行动时激活,在我们看到别人行为时,也会激活。这就是“镜子”一词的来源,因为我们在大脑中反映了他人的运动。镜像神经元是“感同身受”的神经基础,人类共情能力也由此发展起来。例如看到别人受伤了,我们自己也会感到疼痛并躲避。厌动症的发生可能也基于此。因为人在焦虑的时候小动作会增多,于是我们看到别人有这些小动作时,下意识地认为他们紧张焦虑,瞬间共情了他人,自己也着急、烦躁起来。

如果你时常因为受不了别人的小动作而影响了工作、人际关系,可以试试用这些方式来缓解:1.“眼不见为净”。转移注意力,闭眼转而认真做别的事,能起到立竿见影的效果。2.放松。如果就是控制不了自己去看别人,那就练习放松自己紧张的心态,深呼吸、冥想都有帮助;3.脱敏疗法。直面他人的小动作,产生不安后马上做深呼吸和放松练习,让自己慢慢适应这类刺激,直到负面情绪消退;4.沟通。偶尔出现的情况下,如果实在忍受不了,试着和他人友善沟通。

## 10部门:到2025年社区卫生服务中心和乡镇卫生院中医馆实现全覆盖

新华社北京电(记者 田晓航)国家中医药管理局等10个部门日前联合制定了《基层中医药服务能力提升工程“十四五”行动计划》。行动计划提出到2025年社区卫生服务中心和乡镇卫生院中医馆实现全覆盖等5个“全覆盖”的具体目标。

这一行动计划提出,到2025年,社区卫生服务中心和乡镇卫生院中医馆实现全覆盖,鼓励有条件的地方对15%的社区卫生服务中心和乡镇卫生院中医馆完成服务内涵建设;基层中医药服务提供基本实现全覆盖,100%社区卫生服务中心、乡镇卫生院能够规范开展10项以上中医药适宜技术;基层中医药人才配备基本实现全覆盖,社区卫生服务中心和乡镇卫

生院中医类别医师占同类机构医师总数比例超过25%。

同时,到2025年,县办中医医疗机构(医院、门诊部、诊所)基本实现全覆盖,80%以上的县级中医医院达到“二级甲等中医医院”水平;基层中医药健康宣教实现全覆盖,所有县级区域依托县级医院设置中医健康宣教基地,推动中医药健康知识普及。

《“十四五”中医药发展规划》提出,做实基层中医药服务网络,实施基层中医药服务能力提升工程“十四五”行动计划,全面提升基层中医药在治未病、疾病治疗、康复、公共卫生、健康宣教等领域的服务能力。

为此,行动计划提出完善基层中医药服务网络,推进基层中医药人才建设等7个方面的重点任务,其中包括开展“中医阁”建设、招录7500名中医专业农村免费订单定向医学生、每个县建设1个中医药适宜技术推广中心等举措。

根据行动计划,到2025年,融预防保健、疾病治疗和康复于一体的基层中医药服务网络更加健全,服务设施设备更加完善,人员配备更加合理,管理更加规范,提供覆盖全民和全生命周期的中医药服务,中医药服务能力有较大提升,较好地满足城乡居民对中医药服务的需求,为实现“一般病在市县解决,日常疾病在基层解决”提供中医药保障。

## 今天吃2份水果明天不吃可以吗

■ 于康

按照目前国家推荐的标准,对于一般成人来说,平均一天吃的水果量净重不要超过350克,大约是中等大小一个苹果的量。有人问:有时候生活太忙碌,顾不上每天都合理安排,那么今天吃两份,明天不吃,这样行不行?

对没有相关饮食禁忌的一般人来说,偶尔这样吃也可以,平均下来一天吃一个就行。

吃水果最好放在两餐之间。不要在餐后马上吃,以免血糖负荷会大。上午十点或者下午三四点吃水果是比较好的时间。

还有一点必须注意,千万不能拿水果替代蔬菜。如果做不到上午十点或下午三四点吃水果,需要在晚上吃,时间最好离睡前间隔1~2小时。

如果实在做不到两餐之间吃水果,那就放在正餐前吃而不是正餐后,尤其外面餐厅聚餐的时候,往往正餐已经吃得酒足饭饱了,最后再来个果盘解腻,这样容易额外增加热量摄入,甚至加重胃肠负担。

