

干燥、脱皮、开裂……

冬天到,当心唇炎找上门

文/图 本报记者 吕晓磊

入冬以来,天气干燥寒冷,不少人嘴唇出现干燥、脱皮、开裂现象,因患唇炎前往医院就诊的患者也明显增加。聊城市第四人民医院皮肤科副主任医师王东提醒,预防唇炎,应当让唇部保持湿润,纠正不良习惯。

15岁的秀秀(化名)嘴唇及周边皮肤红肿了一个多星期,起初,还以为是什么东西过敏导致的。11月21日,她来到聊城市第四人民医院皮肤科就诊,被确诊为唇炎。

“唇炎很常见,尤其是在季节交替变化时,门诊总能见到这样的患者。尤其以年轻的女孩子居多。”王东说,唇炎属于黏膜类疾病,常见症状为口唇干燥、脱屑、皲裂、瘙痒、红肿等。

据王东介绍,唇炎的病因复杂多样,一些患者是接触了致敏物质,比如涂口红、吃芒果等,经过专业治疗及避免接触过敏源,即可痊愈;还有的患者是日晒后出现唇炎症状,减少日光照射时间后,症状即可缓解;还有一种比较常见的唇炎类型,与环境、特殊体质等多种因素有关,单发于唇部,或是其他皮肤疾患的一部分症状,遇到这种情况,医生会仔细询问患者身体其他部位是否有皮炎。此外,学习、工作压力过大,也可

能引发唇炎。

“如果有唇炎症状,一定要尽早干预治疗。”王东说,唇炎有急性和慢性之分,急性唇炎如果得不到及时有效治疗,就容易转变为慢性唇炎,其症状容易反复发作,治疗起来较困难。

王东建议唇炎反复发作的患者可以留心记录一下自己的日常生活,比如最近接触了什么新奇、特殊的物质,以便及时发现病因。比如使用了新唇膏、口红后,导致了唇炎发作,可以先停止接触上述物质,如果两到三天症状仍未好转,则需及时就医。“还有一部分患者就诊用药后,病症有所缓解,便自行停药或不再复查。这样很容易导致炎症复发,转为慢性唇炎。”王东说。

王东表示,唇炎治疗首先要积极寻找病因,进行对症治疗。其次,要根据具体体征,采用不同的药物对症治疗。唇炎患者要纠正频繁舔唇(唾液蒸发更易使口唇干燥,加重病情)等不良习惯。王东建议,可适当外用一些抗敏保湿的唇膏滋润唇部肌肤,每天涂抹两三次即可,不可过度涂抹。

王东还提醒,慢性唇炎患者在生活中应注意避免刺激因素,包括日晒、寒冷、风吹、刺激性食物等,要戒烟酒、忌食辛辣食物。对于爱舔嘴唇的孩子,家长要及时关注并且耐心帮助孩子改正舔嘴唇的不良习惯。



相关链接

烂嘴角不是“上火”,是口角炎

本报记者 吕晓磊

天气寒冷干燥时,很多人会出现嘴角溃烂的现象。不敢张嘴吃饭,更不敢大笑,嘴巴张太大还会出血。很多人认为这种现象是“上火”造成的,其实并非如此。

聊城市第四人民医院皮肤科副主任医师王东表示,“烂嘴角”其实是一种冬季常见的口部皮肤疾病,是口角炎的表现,一般出现在嘴角两侧。患病人群男女老幼皆有,在秋冬换季时多发,临床表现为口角发红、

起疱、皲裂、结痂、脱屑等,张口还可能出血。气候干燥、工作压力大、缺乏B族维生素等都是造成这种口腔黏膜病的原因。一些疾病比如糖尿病、免疫缺陷等也会引起口角炎,此外,使用劣质、过期或易过敏的口红、唇膏也容易诱发口角炎。

很多人担心“烂嘴角”结痂后会留下痕迹,王东建议,结痂部位要以保湿为主,可以多擦一些保湿霜,不能用舌头去舔。如果痕迹颜色过深,可以在医生的指导下擦一点有去除色素作用的药膏,加快代谢。

空腹吃柿子胃里长出结石,专家提醒——

柿子鲜美,食用方法有讲究

本报记者 吕晓磊

露脆秋梨白,霜含柿子鲜。秋冬季节,香甜多汁的柿子新鲜上市,柿子虽好吃,但食用方法要得当,否则有可能会“吃”出结石。

11月18日下午,在聊城市中心医院外科病房,副院长、外科主任刘庆来正在为张静红(化名)检查身体恢复情况。几天前,张静红因为腹痛在家人的陪同下来到医院治疗。问诊时,刘庆来了解到张静红特别爱吃柿子,并且爱空腹吃,判断张静红可能因长期食用柿子方法不当,长了结石。后经过检查,证实了刘庆来的诊断。

“每年都有因为吃柿子‘吃’出结石的患者。前段时间接诊的一位患者,也是因为一时贪嘴,连续多日食用了过多的柿子,长出了结石。”刘庆来说,结石卡在患者的小肠中,造成患者痛苦不堪,不得不做手术将结石取出。

网上有很多关于吃柿子的禁忌,比如空腹不能吃柿子,柿子不能与牛奶同食等。刘庆来解释,食用柿子之所以有很多禁忌,是因为柿子内含有鞣酸、果胶、树胶,尤其是未成熟或未去皮柿子的鞣酸含量更高。鞣酸在胃酸的作用下,和蛋白质结合,形成鞣酸蛋白。鞣酸蛋白和食物中的淀粉、膳食纤维混在一起,就会形成一种很硬的“石头”。这种“石头”一般都比较大,

能随粪便排出。如果这种“石头”在胃里,大多数病人就会感到上腹不适、恶心或疼痛;有些病人会出现类似慢性胃炎的症状,如食欲不振、消化不良、上腹部肿胀、反酸、烧心等。如果这些硬块不能被排出,便会像滚雪球一样越来越大,有造成肠梗阻的风险。

对于网络上流传的“柿子不能和牛奶或螃蟹一起食用”的说法,刘庆来表示,这主要是因为鞣酸会与牛奶或螃蟹中的蛋白质溶合在一起,形成不易被人体吸收的物质,进而影响食物消化吸收。“不光是牛奶和螃蟹,高蛋白的食物都不宜和柿子同食。”刘庆来说。

《随息居饮食谱》中有记载,鲜柿,甘寒养肺胃之阴,宜于火燥津枯之体。意思是说吃柿子有助于润肺镇咳、凉血止血,所以柿子的营养价值还是很高的。“柿子可以吃,但吃的时候要注意食用方法。”刘庆来说。

如何正确吃柿子?刘庆来提醒,首先,要吃熟柿子,不能空腹吃柿子,更不能贪吃;柿子不能和橘子、猕猴桃等酸性水果一起吃,最好不与螃蟹、牛奶、肉类等高蛋白的食物混吃,也不宜与薯类等淀粉含量高的食物同吃。此外,糖尿病患者、脾胃虚寒者、缺铁性贫血者应慎食或不吃柿子。“尤其是胃酸多的人,吃柿子更容易长结石,要特别注意。”刘庆来说。

如何正确吃柿子

- ◆ 要吃熟柿子,不能空腹吃柿子,更不能贪吃
- ◆ 柿子不能和橘子、猕猴桃等酸性水果一起吃
- ◆ 最好不与螃蟹、牛奶、肉类等高蛋白的食物混吃
- ◆ 也不宜与薯类等淀粉含量高的食物同吃
- ◆ 糖尿病患者、脾胃虚寒者、缺铁性贫血者应慎食或不吃柿子
- ◆ 尤其是胃酸多的人,吃柿子更容易长结石,要特别注意

制图:宫亮杰

提醒

初冬时节要警惕阑尾炎

本报记者 吕晓磊

初冬时节,气温骤降,室内外温差大,不仅感冒、腹泻患者增多,阑尾炎患者也多了起来。11月18日,记者在聊城市中心医院采访时了解到,仅当天,该院外科就收治了3例阑尾炎患者。

“最近接诊的阑尾炎患者明显增多,这3天已经接诊了十几例患者。”聊城市中心医院副院长、外科主任刘庆来介绍,“秋冬换季时,天气变化多端,是阑尾炎的高发期,高发人群主要为抵抗力较弱的青少年和老年人”。

刘庆来表示,一般情况下,吃不卫生的食物或者辛辣食物容易导致阑尾炎发作。因此要注意饮食卫生,不吃生冷食物,少吃辛辣食物。同时,注意合理休息也可有效防控疾病。

刘庆来提醒,阑尾炎症状一般为上腹部疼痛,几个小时后会出现右下腹疼痛,很多人会误认为是胃疼。如果出现上述相应症状,应及时就医,以免延误病情。

