

# 均衡饮食 预防口腔溃疡反复发作

口腔溃疡是一种与遗传因素、免疫因素以及环境因素有关的疾病,这种疾病有非常明显的自愈性、复发性以及自限性临床特征,无法根治,而且个体差异性很大,不同个体的口腔溃疡诱发主因也不一样。怎样做才能预防口腔溃疡的反复发作呢?

**保持良好的口腔卫生。**良好的口腔卫生环境可以减少食物残渣的堆积,防止口腔内细菌的滋生,避免口腔感染。在日常生活中要养成早中晚刷牙、饭后漱口的好习惯,而且每次刷牙不得少于三分钟,同时,还可以用淡盐水漱口或者用生理盐水漱口,来清洁口腔。刷牙不仅能够巩固牙齿的

健康,而且还能够清除口腔内的细菌,对口腔健康有很大帮助,所以,易发生口腔溃疡的人一定要养成早中晚刷牙的好习惯。

**补充身体需要的营养。**人体正常的运转离不开营养物质的供应,身体免疫力也需要有足够的营养物质来满足各种免疫因子的结合,营养摄入不足的人很容易患上溃疡,保证食物均衡搭配很重要。口腔溃疡反复发作的人一定不要挑食偏食,多吃含锌的食物,如牡蛎、肝脏、鸡蛋、瘦肉、花生等。同时,还要全面摄入各种维生素,多吃新鲜水果和蔬菜,如西红柿、茄子、胡萝卜等。蛋白质可以提高抗病力,

每天一杯牛奶、一个鸡蛋、一块豆腐就可以保证蛋白质的摄入。

**减少身体炎症的出现。**炎症是身体自我保护的表现,如果抵抗力下降,口腔的环境会随之改变,病菌就会入侵口腔上皮,而当身体炎症得到控制的时候,就能够减少口腔溃疡发生的概率,因此,平常一定要尽量减少身体炎症的出现。

**养成良好的生活习惯。**压力让很多人感到焦虑、紧张,从而出现虚火上炎,引发溃疡。经常熬夜或是有抽烟酗酒等不良生活习惯,也会增加口腔溃疡的复发率。因此,要注意调节自己的心理状态,平时要注意改善生活作息,做到早

睡早起、戒烟戒酒,保持好心情,并坚持锻炼。

**定期做口腔检查。**口腔溃疡经常反复发作的患者每年至少要到医院进行一到两次的牙科检查,要定期去医院洗牙,通常半年到一年一次即可,如果患有牙周病,则要进行系统的牙周治疗。

**做到适当忌口。**易反复发作口腔溃疡的患者平时要注意选择合适食物。有不少口腔溃疡患者喜欢吃辛辣刺激的食物,这不仅会造成口腔溃疡,还会增加身体负担,所以建议少吃辛辣刺激的食物,避免对口腔黏膜造成刺激。

河南省人民医院口腔门诊 李文凤

## 专家提醒

### 利用血糖生成指数 丰富糖友饮食

血糖生成指数(GI)简称血糖指数,反映的是某种食物与葡萄糖相比,升高血糖的速度和能力。一般来讲,某种食物的GI越高,其升高血糖的速度和能力就越高。

通常把葡萄糖的GI定为100,GI>70为高血糖生成指数食物,这类食物进入胃肠后消化快、吸收率高,葡萄糖释放快,人体血糖上升也就相对会快。GI<55为低血糖生成指数食物,这类食物在胃肠中停留时间长,吸收率低,葡萄糖释放缓慢,血液的葡萄糖浓度上升得慢,人体血糖上升得也就相对慢一些。GI在55~70之间,则为中血糖生成指数食物,这类食物升血糖的速度和能力介于高GI和低GI之间。

食物血糖生成指数对糖尿病人有一定的参考价值,在整体热量合理控制的前提下,选择血糖生成指数适中或较低的食物,对血糖的平稳控制有很大益处。

常见的高、中、低血糖生成指数(GI)食物:

**高GI食物:**一般来说,精加工食物的GI都较高,如精制面粉做成的面条、馒头、油条、烙饼,米饭,土豆泥,精白面包,饼干等;常见蔬菜水果类中,GI较高的是西瓜、南瓜、胡萝卜。

**中GI食物:**包括全麦面包、高纤维面包、燕麦饼干等;常见的蔬菜水果中,菠萝、芒果、香蕉、葡萄干属于中GI食物。

**低GI食物:**主要包括豆类、乳品、蔬菜、极少加工的粗粮或高纤维即食食品,如各种豆类、牛奶(包括全脂牛奶、奶粉)、酸奶(包括加糖酸奶、酸乳酪)、混合谷物面包等。常见的蔬菜水果有苹果、梨、桃、猕猴桃、柚子、樱桃、柑橘等。

许昌学院医学院 丁琳

## 维生素E 慎与五种药物同服

正在服用药品的慢性病患者,不可随便服用维生素。因为维生素与一些药物之间存在相互作用,同服非但起不到提升健康的作用,反而可能成为安全隐患。

**阿司匹林:**维生素E与阿司匹林都能降低血液黏稠度。当维生素E与阿司匹林同时服用时,应根据医嘱调整服用剂量。

**维生素K:**维生素E对维生素K有拮抗作用,并且能够抑制血小板凝集,降低血液凝固性。外科手术前或正在服用抗凝血药物时,请不要将维生素K与维生素E同时服用。特别是服用维生素K类抗凝剂的病人,更应注意。

**洋地黄:**维生素E可增强洋地黄的强心作用,服用此类药物的患者请慎用维生素E,以免发生洋地黄中毒。

**新霉素:**影响脂肪吸收的药物如新霉素,会影响人体对维生素E的吸收。因此,两者同时服用可能会影响维生素E的吸收,降低疗效。

**雌激素:**长期大剂量(每日用量超过400毫克)服用维生素E,特别是与雌激素合用时,可诱发血栓性静脉炎,应该警惕。

耿康/文

## 季节交替 支气管炎患者如何应对

### 注意防寒 减少感冒

支气管炎患者对天气变化比较敏感,尤其是在季节交替的时候,受到冷空气的刺激后容易出现头痛、头晕、恶心等症状,一定要注意防寒保暖。支气管病主要是由于感冒引起的,所以患者一定要注意天气变化,减少感冒次数。

支气管炎患者在平时应加强体育锻炼,增强机体免疫力,可根据身体情况选择医疗保健操、太极拳、五禽戏等,活动量以无明显气急、心跳加速及过分疲劳为度。

### 开窗换气 减少粉尘

支气管炎病人居住的房间一定要经常开窗换气,保持室内空气的新鲜和流通,控制室内的湿度,室内摆设要尽量精简,减少灰尘的堆积。平时也要经常打扫房间,床单、被褥、衣物要勤换洗。

支气管炎患者尽量不要养猫、狗、鸟类等宠物,动物的皮毛上带有细菌,容易导致支气管受到二次伤害。

### 晒太阳 改善症状

阳光中的紫外线除了能杀灭病原微生物外,还能促进体内维生素D合成,有助于增加钙的吸收。钙能增强支气管的纤毛运动,促进呼吸分泌物如痰液的清除。此外,晒太阳还能有效消除或减轻抑郁情绪,这对老慢支患者的康复十分有益。建议在紫外线不强烈的时候外出晒太阳,每日至少半小时。

### 饮食禁忌 牢记在心

支气管炎患者的饮食一定要清淡,多吃低钠流质食物,在疾病发作期,要增加水分的摄入,补充足够的蛋白质。此外,支气管炎患者在饮食上还有以下禁忌:

忌食生冷咸食。各种生冷



瓜果、冰激凌等冷食对水湿运化不利,从而使支气管炎加重。此外,日常应避免吃过咸的食物,如豆瓣酱、香菇酱等。

忌食辛辣刺激食物。一般辛辣食物都易于生火,增加痰液黏度,对支气管非常不利,故应禁食辣椒、咖喱、胡椒、生葱、生蒜等。

忌食腥发肥腻之物。腥发之物特别是带鱼、虾、蟹等,除助湿生痰外,还可能引起过敏。油炸排骨、烤羊肉串等肥腻之品,易加重慢性支气管炎咳嗽的症状。

洛阳伊洛医院呼吸科 张艳红

## 感冒后耳朵不适或是中耳炎

有的人感冒后觉得耳朵听不清楚了,有闷塞感,就好像隔了一层纸,或耳朵里塞了棉花一样。这是感冒引起的卡他性中耳炎导致咽鼓管堵塞引起的。

当感冒时,鼻子发生炎症,

分泌物增多,如果鼻腔内压力增加,比如不恰当的擤鼻涕动作等,可使鼻腔内的分泌物经咽鼓管进入中耳腔,引起中耳炎。

咀嚼是预防卡他性中耳炎的最有效办法。感冒后嚼几粒糖果,或嚼几块口香糖可使

咽鼓管张开,减轻阻塞感。若感觉症状仍未消除,可用滴鼻剂滴鼻子,使鼻腔分泌物减少、充血减轻,咽鼓管的肿胀、阻塞也会减轻,有利于中耳炎的痊愈。

保定市雄县医院耳鼻喉科 刘江峰

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

我友善 以福人

人福我福

核桃青画社供稿

中宣部宣教局 人民日报 漫画周刊 中国网络电视台