

口腔溃疡 撒盐喝酒消毒有用吗？



淡盐水漱口可促进溃疡愈合

很多人都会口腔溃疡，在坊间一直流传着很多偏方，其中“喝点酒给溃疡消消毒”“撒点盐巴”等观点广为流传。黄磊表示，事实上，无论是喝酒还是撒盐都是不可取的，酒精有可能对损伤的溃疡面造成刺激，加重充血、水肿及疼痛感，撒盐巴也会对溃疡面造成刺激和局部脱水，不但加重疼痛，也不利于创面愈合。正确的做法是，用浓度较低的淡盐水漱口，能够对溃疡面起清洁保护，促进创面的愈合。

除此之外，还可以通过使用口腔含漱液、口腔含片一类的局部制剂帮助减轻症状、促进溃疡面愈合。口腔溃疡期间还要避免进食刺激性食物，多吃富含B族维生素的青菜和水果，保持充足睡眠，勤漱口保持口腔良好卫生。

复发性口腔溃疡1至2周可自愈

很多人认为，口腔溃疡就是上火导致的，但是目前还没有确切的证据证实口腔溃疡跟上火有直接关系，它的病因机制目前尚未明确，可能与遗传和感染密切相关。

黄磊介绍，常见的口腔溃疡分为复发性口腔溃疡、创伤性溃疡及由疾病导致的口腔溃疡，其中

冬季天气干燥，很多人都会口干舌燥、咽喉肿痛或者口腔溃疡。虽然在大多数时候，口腔溃疡并不会带来致命伤害，但是它所带来的疼痛和不适却十分让人“恼火”。在坊间流传着很多偏方用于治疗口腔溃疡，其中“喝点酒给溃疡消消毒”“撒点盐巴”等观点广为流传。但事实上，无论是喝酒还是撒盐都是不可取的。广州市第一人民医院口腔科主任医师黄磊表示，喝酒并不能治疗口腔溃疡，酒精还有可能对损伤的溃疡面造成刺激，加重充血、水肿及疼痛感，撒盐巴也会对溃疡面造成刺激和局部脱水，加重疼痛的同时也不利于创面愈合。



医学科普

复发性口腔溃疡最为常见。

复发性口腔溃疡主要症状为灼痛，溃疡可表现为“圆、凹、黄、红”，单个或者多个大小不一的圆形或椭圆形溃疡，中央凹陷，表面覆盖灰白或黄色假膜，边界清楚，周围黏膜红肿，女性群体较为多发。

创伤性口腔溃疡，顾名思义，是指因机械损害、灼伤、冷热刺激等造成口腔黏膜损伤，口腔黏膜受损部位表现出与刺激因素大小及形状相吻合的溃疡。

还有一种是疾病伴发的口腔溃疡，如白塞病、赖特综合征、肿瘤等伴发的溃疡，通常情况下，溃疡创面大且深、溃疡点多，是疾病主要表现或继发性损害的一种表现。在溃疡出现前后，可能出现恶性疾病的全身表现。

黄磊介绍，我们日常中所见的口腔溃疡多为复发性口腔溃疡，一般1至2周内可自愈。但是对于反复发作、迁延不愈，超过2周末愈合的口腔溃疡，应尽早到医院接受专业的诊治，警惕“疾病伴发的口腔溃疡”，很有可能是白塞病、克罗恩病、口腔癌、糖尿病等疾病的重要信号。

精神压力大也会诱发口腔溃疡

口腔溃疡作为常见的口腔疾病，严重时会影响进食、说话等日常生活。口腔溃疡的发生与个人身体素质有一定的相关性，尽量避免诱发因素，可有效减少发生率。

生活中，我们如何避免口腔溃疡呢？黄磊支招如下：

- 1. 注意口腔卫生。**平常注意做好口腔卫生，保持口腔清洁，常用淡盐水漱口。
- 2. 避免损伤口腔黏膜。**如存在破损的牙齿、佩戴的假牙不合适或其他可能损伤口腔黏膜的外物等刮破了黏膜，产生溃疡，如不去除刺激因素，溃疡不但不会痊愈，还会日益加重。
- 3. 养成良好的生活习惯。**生活作息规律，睡眠充足，保持大便通畅；少吃刺激性食物，戒烟戒酒；坚持体育锻炼；饮食均衡，避免偏食挑食。
- 4. 保持心情愉快，避免过度紧张、疲劳。**如果生活学习工作压力过大精神紧张，也会导致口腔溃疡出现。

（据《广州日报》张青梅 周丽霞 吴丽婷 魏星）

国家疾控局：规范佩戴口罩预防呼吸道传染病

过呼吸道飞沫、吸入带有病原体的气溶胶或密切接触等途径传播。

哪些情形或场景应佩戴口罩？

指引明确，应佩戴口罩的情形或场景主要有以下四类，包括存在呼吸道传染病传播风险的情形，如新冠病毒感染、流感、肺炎支原体感染等呼吸道传染病感染者或有相关症状者前往室内公共场所或与其他人员近距离接触（距离小于1米）时应佩戴口罩；处于感染风险较高的情形或场景，例如前往医疗机构就诊、陪诊时；防止外来人员将疫情输入重点机构的情形或场景，如在呼吸道传染病高发期间，外来人员进入养老机构、社会福利机构、托幼机构等脆弱人群集中场所时应佩戴口罩；防止公共服务人员将疫情输入重点机构的情形或场景，在呼吸道传染病高发期间，养老机构、社会福利机构及托幼机构、学校等重点机构的公共服务人员，在工作期间应佩戴口罩，保护重点人群免受感染。

哪些情形或场景建议不佩戴口罩？

指引明确，建议不佩戴口罩的情形或场景主要有以下三类，包括进行体育锻炼时；处于感染风险较低的情形或场景时，例如在露天广场、公园等室外场所；部分不适合佩戴口罩的人群，例如3岁及以下婴幼儿。

如何选择佩戴合适类型的口罩？

指引明确，呼吸道传染病患者或呼吸道传染病症状者建议佩戴N95或KN95等颗粒物防护口罩（无呼吸阀）或医用防护口罩，其他人员建议佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩；儿童建议选用儿童卫生防护口罩。

（据新华社 顾天成）



图片来源：IC photo

科学佩戴口罩是呼吸道传染病防控的有效措施。如何科学佩戴口罩预防呼吸道传染病？日前，国家疾控局制定印发《预防呼吸道传染病公众佩戴口罩指引（2023年版）》，指导公众科学规范佩戴口罩，防控多种呼吸道传染病传播，有效保护公众健康。

冬季来临，各类呼吸道疾病进入高发期。根据指引，呼吸道传染病的常见病原有新冠病毒、流感病毒、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒等，主要通

