



秋冬季唇炎高发 正确护理少不了

每到秋冬季,很多人都会出现皮肤干燥的情况,尤其是唇部干燥,不仅影响了美观,严重时还会出现脱皮、干裂出血。即使使用了润唇膏也不见好,严重影响到了日常的生活。

□本报记者 李娟



嘴唇脱皮干裂 小心唇炎来袭

进入秋冬时节,呼和浩特的天气就变得干燥起来,大风天气也不断增多。在不知不觉中,大家会增添一个舔嘴唇的习惯,原本想让自己的嘴唇不干裂,可谁承想,嘴唇不仅越来越干,还开始出现脱皮、干裂出血的情况。其实,这是身体在向我们发出提醒,我们的嘴唇可能患上了唇炎。

唇炎是一类发生于唇部,以唇部发生疼痛、肿胀、脱屑、干燥、渗液为主要临床表现的黏膜病的总称。据呼和浩特市妇幼保健院皮肤科副主任医师郭志永介绍,一般而言,唇炎常常由慢性刺激、过敏物质、不良习惯、过多日光照射等因素所导致。根据性质、病因的不同,唇炎可分为慢性唇炎、变态反应性唇炎、腺性唇炎、肉芽肿性唇炎、光化性唇炎等。较为常见的就是慢性唇炎,患者一般以青年女性居多,常累及上下唇红部,但以下唇为重,主要表现为唇红部干燥、开裂,有黄白色或褐色脱屑。唇部常有干胀、瘙痒、刺痛感,常迁延数月或数年不愈。

市民陈女士眉清目秀,可是反

反复复的口唇红肿、脱皮让她十分苦恼。一开始,她怀疑是口红的原因,化妆时也不敢用口红,但似乎并没有什么改善。为此,她到医院进行了检查,发现原来自己对一种特殊的成分过敏,而她每天使用的牙膏中恰好含有这种成分,因此导致她的唇炎反复发作。

“目前,唇炎的病因不是很明确,可能与以下因素有关。长期慢性刺激,如天气寒冷、气候干燥、吹风、化妆品、烟酒等。不良习惯对唇部的刺激,如长期频繁舔唇、咬唇等动作。接触引起人体过敏的物质,如日光、紫外线照射等。当患者存在精神压力过大、过度紧张、免疫力低下等情况时,也有可能導致唇炎。”郭志永说。



正确防护 轻松应对唇炎

嘴唇干裂、脱皮,不仅会让我们说话时不方便,也影响了许多爱美女性的颜值。那么面对唇炎,我们该如何正确应对呢?郭志永表示,唇炎的治疗主要依赖于局部用药和对症治疗。急性期应尽快去除刺激因素,以局部湿敷为主。一般治疗包括避免刺激因素,发病期间不要使用化妆品等。尽量避免接触过敏原,外出时戴口罩,防晒、防风。药物治疗可使用抗组胺药物、激素类软膏等。

想要远离唇炎,改善饮食和不良习惯也非常重要。尤其是当嘴唇发干时一定不要舔唇,改变舔唇、咬唇等不良习惯。唾液中含有多种能够帮助消化的酶,其中淀粉酶和麦芽糖酶均可引起唇角发炎,舔唇就相当于残留在唇边的这两种酶在

“消化皮肤”。这两种酶持续刺激唇部的皮肤屏障,让保护嘴唇的脂膜消失,导致嘴唇干燥、脱皮,加重唇炎,进而造成恶性循环。同时,要多喝水补充流失水分,少吃辛辣、刺激和滚烫的食物。除此之外,慢性唇炎患者也可以适当补充一些B族维生素,避免唇炎的加重或复发。

此外,我们也可以做好唇部的日常护理,如注意唇部清洁,唇妆尽量避免残留;使用润唇膏等。润唇膏是最简单的护唇利器了,市面上的润唇膏多种多样,选成分简单的即可,不要使用劣质或之前使用时有过过敏反应的唇膏。可根据唇炎的严重程度,每天多次涂用。

在市场上较为常见的唇膏根据不同的功能分为滋润型、修复性、防晒型、彩色型等多个类型。其中,滋润型唇膏具有较好的保湿功能,通常含有石蜡、蜂蜡或天然油脂(如橄榄油和椰子油),涂抹后可在双唇表面形成保护层,锁住水分,防止干燥。修复性唇膏则富含维生素E和乳木果油,能够滋润并修复唇部肌肤,特别适合干裂或受损的唇部。在购买唇膏时,需要查看成分表,优先选择含有天然保湿成分(如植物油、蜂蜡、维生素E)的唇膏,避免使用含有香料、酒精或其他刺激性化学物质的产品,尤其是敏感肌肤人群。在使用新唇膏时,要注意是否有过敏反应,如出现刺激、红肿或瘙痒等情况,应立即停用并咨询医生。



医学科普

儿童颌面部问题早期矫正很重要

□本报记者 于亚军

儿童的颌面部发育是一个漫长的过程,期间可能会因为各种各样的原因导致颌骨和牙齿发育出现问题,这就需要早期矫正。

据内蒙古自治区人民医院口腔正畸科副主任医师白鑫介绍,颌面部发育出现问题的早期矫正不是越小越好,而是应该在错颌畸形发生的初期治疗,能得到更好的治疗效果。一般是在替牙期(6至12岁)进行治疗,而反颌(俗称“地包天”)患儿治疗时间则更早,应在3.5至5.5岁进行检查治疗。

根据美国正畸医师协会的建立

议,孩子在7岁(混合牙列早期)之前应该寻求专业正畸医生进行初次检查,做到早发现、早预防、早治疗。

孩子出现以下几种情况需要早期矫正:不良习惯(口呼吸、吐舌、咬唇、咬笔、异常吞咽等)造成的错颌畸形;牙齿先天缺失或牙齿早失造成的牙齿异位萌出;严重的牙齿拥挤,严重的深覆合,反颌,牙齿前突,下颌后缩等。相应的治疗手段有功能矫治器、不良习惯破除器、固定矫正局部治疗、隐形矫治器等,正畸医生会根据孩子的具体情况来出具治疗方案。

“早期矫正是针对部分先天的

不良因素的控制和尽力排除后天的不利因素的干扰,目的不是排齐牙齿,而是为了颌骨更好的发育,为换牙创造有利条件。所以,即使做了早期矫正,在后面生长发育中也会出现其他问题,在换牙结束后需要再次矫正。”白鑫表示,早期矫正能降低错颌畸形的复杂和严重程度,减轻治疗难度。同时,早矫后能减轻患儿因为牙合面发育的不美观而造成的心理问题,以利于儿童健康人格的发展形成。

白鑫提醒家长,早期矫正需要患儿有足够的配合度,一旦开始矫正,定期复诊至关重要。

想让孩子配合服药 试试这五招

选择口感好的药物

家长们在选用剂型时,可以选择适合孩子服用的果味剂型药物,其口感更容易被孩子接受,从而提高配合度。比如:退热药泰诺林、美林是甜味的;口服补液盐没有特别的味道,但进口的有橙味、樱桃味可以选择。可选择颗粒剂、滴剂、混悬液、分散片等剂型,其中颗粒剂、分散片尽量不要泡太多水,以免增加患儿服药压力。

正确使用喂药工具

滴管:一般用于严控用量或用量很小的液体药物,对于婴儿,使用小滴管喂药最为合适。

塑料注射针筒:孩子不配合时使用,记得一定要去掉针头。

喂药器:适用于2至3岁孩子使用,有奶嘴式、针筒式、滴管式几种可选,不易滴漏、不易伤害口腔、用量可控。

选择正确喂药姿势

孩子服药时要采取半仰卧位或半坐位的姿势,家长可轻轻抱住孩子的四肢,固定住头部,一是不容易造成药物撒漏,二是孩子不容易出现呛咳。

根据剂型调整喂药策略

如果药物是片剂,并且与水溶解后服用不影响药效也不增加毒性,可以先将药片碾成粉末,用温开水溶化后,自制成液体剂喂给孩子。喂法很简单,先把孩子的头抬高,让脸侧偏,然后用勺伸到舌根处,轻轻压住舌根促使孩子产生吞咽动作。听到“咕咚”一声,确认孩子把药吞下后,迅速把勺子拿出来。

采取喂药奖励机制

对于3岁以上的孩子,当顺利喝完药后,可及时给予一定奖励,如奖励一小块糖,以掩盖药物的异味,同时进行语言上的表扬。(《家庭医生报》刘丽利 莫鹏)

