

每次张嘴那种撕扯的疼痛
让人“痛不欲生”

秋冬“烂嘴角” 天气干燥不是唯一的“锅”

秋冬寒冷、干燥,很多人会出现“烂嘴角”的现象。吃不下饭、说不好话、不敢大笑,每次张嘴,都感觉嘴角要裂开,一牵扯到嘴角,那种撕扯的疼痛感,简直让人“怀疑人生”。

“烂嘴角”不是上火是发炎

很多人认为“烂嘴角”这种现象是“上火”造成的,其实并非如此。

“烂嘴角”在医学上称为“口角炎”,指上下嘴唇两侧交界的角区发生的急性慢性炎症,是口腔黏膜病中的一种常见疾病。

临床表现一般为单侧或者两侧的嘴角呈白色浸渍、起疱、糜烂或结痂,并且伴随疼痛。患者往往不能张大嘴,或者一张嘴就容易嘴角出血、疼痛,严重的情况下还会影响吃饭说话。

愈合后,可能会留有较浅的疤痕。有些人可能长达数周都未见好转,较影响日常生活。

很多人傻傻分不清口角炎、唇炎和嘴角疱疹,其实它们可以通过观察来判断。

◎**口角炎**:一般出现在嘴角两侧。

◎**唇炎**:一般发于嘴唇部位,多见下唇。刚开始出现唇炎,唇黏膜会发生水肿、干燥脱屑、色素沉着等症状。

◎**口唇疱疹**:多发于口腔和唇周;除了口唇,也会发生在鼻周、眼周甚至是手指等部位。

除了天气干燥 七大原因让嘴角发炎

秋冬天本就天气干燥,再加上人体油脂分泌减少,就容易造成皮肤缺水、缺油的现象,从而诱发口角炎。除此之外,口角炎的发生和嘴唇表皮结构有关,它比其他位置的皮肤薄,因此更易缺水,且保护性色素少。此外,一些外界因素也会刺激它的发生。

◎不良习惯

舌头舔嘴角、撕扯嘴角的干皮等不良习惯。唾液里含有蛋白质,舔唇后蛋白质就沉积在唇黏膜上,使得嘴唇更加干燥。越干越舔,越舔越干,反复舔唇会导致唇黏膜脆性增加,发展为唇炎或口角炎,或者是二者同时发生。

◎真菌、细菌感染

口角皮肤长时间的潮湿,容易导致真菌尤其是念珠菌感染,从而导致真菌感染性的口

角炎。

◎营养不良

营养缺乏,如维生素B9(叶酸)、维生素B6、锌、维生素B2(核黄素)、维生素B3(烟酸)的缺乏。

◎牙齿位置不合适

牙齿位置不合适,致使上唇压叠于下唇,口角发生褶皱,该处黏膜经常处于浸渍中。而有些人在进行口腔治疗时,由于一直张着嘴巴,长时间机械性地拉扯,也有可能致嘴角开裂,形成口角炎。

佩戴口腔正畸矫治器或不适合的义齿也易引发口角炎。

◎物理创伤

运动时不慎撞击口角等。

◎接触性因素

接触过敏原引起过敏反应。

◎疾病因素

一些疾病也会引起口角炎,包括有Ⅱ型糖尿病、干燥综合征、免疫缺陷等。

此外,使用劣质过期的口红、唇膏,也容易诱发口角炎。

口角炎对症治疗手册



治疗方法应该根据不同的病因,进行针对性的治疗。包括控制局部易感因素,以及治疗真菌或细菌的继发感染。

◎感染性口角炎

对于细菌性感染,治疗应在局部清洗干净后,用抗生素(如红霉素软膏)涂擦,同时可口服广谱抗生素。

对于真菌性感染,治应用制霉菌素液清洗、擦干,然后局部涂制霉菌素、克霉唑、咪康唑等。

◎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。

◎营养不良性口角炎

一般应给维生素B2,同时口服复合维生素B族,因为B2缺乏时烟酸及维生素B6也往往缺乏。加强局部护理,口角局部可用龙胆紫涂沫,保持清洁卫生。

◎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,可以放一个加湿器或者增加绿植等,增加环境的湿度。

提醒:不论是哪一种原因形成的口角炎,都需要去医院咨询医生,合理用药。

“烂嘴角”的痕迹怎么消除?

很多人会留下“烂嘴角”的痕迹,北京协和医院皮肤科主任医师孙秋宁表示,消除烂嘴角的痕迹要以保湿为主,多擦一些保湿霜,舌头不能去舔;如果发黑很厉害,可以擦一点维生素A酸,它有祛除色素的作用,可以加快代谢。

想要减少口角炎的发生,要注意保持口腔卫生;多吃富含B族维生素的食物,如动物肝脏、禽蛋、胡萝卜、新鲜绿叶蔬菜等;改掉舔嘴唇的坏习惯,多喝水、加强锻炼、保证睡眠,增强免疫力。

本报综合

降糖药被炒成减肥药 打针就能“躺瘦”?

专家提醒:单靠打针减重不靠谱,不建议自行使用

如何在不动腿、不管住嘴的情况下“躺瘦”?在网络平台的减肥话题中,常有网友分享自己的减肥心得。近来,各大社交媒体平台上频现“减肥针”的分享,用于降糖的司美格鲁肽注射液受到关注,它的使用人群已悄然从糖尿病、肥胖症患者扩大至瘦身爱美人士,成为减肥圈的“新宠”。

不运动不节食,打针就能躺瘦吗?专家表示,司美格鲁肽注射液是降糖药,在治疗疾病过程中有一定的减重作用,但它有严格的适应症和禁忌症,同时还可能会产生恶心、呕吐等不良反应,并非人人可用。想单纯依靠打针达到减肥效果是不实际的,科学减重需要先明确肥胖的原因。

降糖药被炒成“减肥药” 有网友称用后头晕恶心

据了解,司美格鲁肽注射液是胰高血糖素样肽受体激动剂的一种,也叫GLP-1受体激动剂,是一种降糖药,目前该药在中国获批的适应症仅为2型糖尿病。

记者观察发现,尽管司美格鲁肽在国内尚未获批减重适应症,但由于不少网络平台上网友们的分享,它已经在减肥圈成为“新宠”。在某网络社交平台,记者搜索关键字“司美格鲁肽”,便能见到大量网友发布的相关分享,还有网友分享了坚持3个月后期体重变化的数据。在短视频平台上,也有不少网友分享注射过程和效果。

在一些网友分享通过“减肥针”成功减肥经历的同时,评论区也有不少网友留言表示,此药每周注射一次,第一针就会出现头晕、恶心等症状,有网友留言称:“打完头晕,无食欲,精神萎靡不振,连车都开不了。买了两支,只打了一针,直接放弃了。”

想开处方的咨询者不少 医生会先评估个人情况

长江航运总医院肾内科内分泌科副主任医师李琴在接受记者采访时表示,平日在门诊的确接诊过一些咨询者,希望开处方购买司美格鲁肽注射液来减肥。

李琴介绍,一般遇上此类咨询者,她会先评估其身体情况,对于确实肥胖的患者,根据血糖、血脂等情况具体分析,以健康教育结合生活方式指导减重,如患者已应用多种降糖药血糖仍不达标,同时合并心血管疾病,会考虑联合应用司美格鲁肽,其主要目的是控制血糖达标及其心血管获益;对于体重指数正常的,仅主观认为自己胖的人群,则会以健康教育和生活方式指导,并不会为他们开处方。

令李琴印象深刻的一位年轻的就诊者张女士(化姓),按照体重指数、腰围、腰臀比、血脂率等指标来判断,并不能诊断为肥胖患者,但张女士仍强烈希望医生能帮她开处方,购买司美格鲁肽注射液来减肥。经过反复健康宣教及生活方式指导,以及盲目使用后可能产生的副作用等多方面劝说后,张女士终于认识到盲目注射减肥的风险,这才放弃了心中的执念。

确实有一定的减重效果
但存在副作用和禁忌症

司美格鲁肽作为降糖药物,为何对一部分人群具有减重效果?李琴解释称,司美格鲁肽同其他GLP-1受体激动剂一样,作用于胃肠道GLP-1受体,减慢胃肠动力,增加饱腹感,同时与下丘脑沟通,通过增加饱腹感信号来降低食欲,所以在降糖的同时具有一定的减重作用。

李琴指出,司美格鲁肽注射液虽具有一定的减重作用,但值得注意的是,它也可能存在副作用,其不良反应包括胃肠道反应、恶心、呕吐、便秘、鼻咽炎、头痛、消化不良、腹痛、腹泻、上呼吸道感染、肝胆疾病、胆石症、急性胰腺炎、注射部位反应等。

单靠打针来减肥并不靠谱 减重前应先明确肥胖原因

单纯依靠打针达到减肥效果,真的靠谱么?对此,武汉市普仁医院内分泌科主任黄伟表示,改变生活方式和行为干预是所有减肥计划中极其重要的一部分,单纯依靠打针,但不积极改善生活方式,

并不能达到满意的减肥效果。日常生活中应通过均衡饮食、科学锻炼和药物的协同作用来减重,这样的减肥方式才更健康、安全。

李琴提醒,减重前,应先到内分泌科肥胖门诊就诊,明确肥胖原因,是否为其他疾病导致继发性肥胖。如排除其他疾病导致肥胖,则需由营养科、内分泌科、体重代谢管理科等多学科共同制定适合个性化的减重计划。

李琴指出,生活及行为方式干预方面,限制热量的摄入及增加热量消耗是预防及治疗超重或肥胖的首选方案。在目前能量摄入水平基础上每日减少500至700千卡热量,每日膳食纤维摄入量达到14克/1000千卡,每日食盐摄入量小于5克,戒烟限酒,每次饮酒量酒精量小于15克;运动锻炼方面,在无禁忌症的基础上,每周运动150分钟以上,每周运动3至5天,每周2至3次抗阻运动;体重不达标的,可在医生指导下进行药物干预,有代谢手术指征的可选择手术治疗。

本报综合