

名医讲堂

经常有一些没有行医执照的外行人,在生死攸关的健康问题上给大家“指点迷津”,包括目前市面上大行其道的一些中医养生书。常见病中隐藏致命因素,误诊误治带来严重伤害,而错误的健康观点会草菅人命!名医讲堂不用求人不必排队,零距离接触最权威的医学专家,告诉你最想知道的健康问题和健康理念,轻松避免错误的治疗和保养方法。

口腔溃疡为什么屡治屡犯?

一、口腔溃疡能有多严重?

在临床上见到的最严重的口腔溃疡,愈合后整个口腔黏膜,包括颊黏膜、上下唇黏膜,包括咽部软腭的黏膜出现了大量的斑痕,造成了组织的缺损、挛缩,病人连进食和说话都困难,属于“重型口疮”了。

但这种巨型溃疡只占8%。我在临床上工作十几年,见到了不多于10个病例,它们的创面比较深大,一般超过5毫米以上,有的甚至达到1~2厘米,而且深度达到黏膜下层甚至基层,愈合时间比较长。轻型溃疡一般是7~10天愈合,重型的可能要几周甚至几个月的时间才能愈合,愈合以后口腔黏膜会形成结疤。

还有一种“炎症性口腔溃疡”,和轻型比较起来,数目明显增多,可以是十几个到几十个不等,但是溃疡的大小比轻型的要小,只有米粒大小。

二、口腔溃疡不全是上火所致

实际上,口腔溃疡不是一种独立的疾病,可以由很多原因引起,和全身的状态有关,比如说感染因素,像我们比较熟悉的,发烧以后嘴巴烂了,“上火”之后嘴里长口疮了,就是病毒引起的一种感染性疾病。

还有一类,由于免疫因素所引起的口腔溃疡,比如临床上不太常见的“白塞氏病”,就是一种免疫疾病,它口腔的表现也是典型的口腔溃疡。

还有创伤引起的,比如孩子有一些不良的习惯,咬唇、咬牙都会造成溃疡。另外,老年人牙齿的残根、残冠,或者假牙的挂钩不合适,很长时间没有更换,成为一种不良刺激留在口腔里,对口腔黏膜造成损害,引起口腔溃疡。

最麻烦的应该是“复发性口腔溃疡”,在一般人群中,有1/3的人都有过口腔溃疡的经历,它的发病原因不很明确,和很多因素有关,治疗时要根据不同原因区别对待。

在糖尿病患者口腔黏膜的损害研究课题中,研究者发现,糖尿病患者口腔溃疡比较频发,这和糖尿病病人唾液的PH值的降低有关。所以,除了积极治疗控制糖尿病外,这类病人还需要让口腔保持清洁。

三、很小的孩子也会得口腔溃疡?

来我们医院看病的孩子有的才三四岁,口腔溃疡几个月了,反复不断,在舌头前半部,大的时候达到1/3的舌头,这种总是在一个地方复发而且持续很长时间的溃疡,就要考虑孩子是不是有不良习惯,比如老拿舌尖与牙齿摩擦,如果这个毛病不改,仅仅依靠大夫治疗很难获得满意的效果。还有可能是遗传因素,遗传因素在复发性口腔溃疡当中占有很大的比例。同时,孩子偏食,容易造成营养吸收不均衡。体质比较弱的孩子也容易发生口腔溃疡。

可以带孩子到儿童医院做一下微量元素的检测,看看到底缺哪种元素,很多孩子经过检测以后发现缺锌,有针对性地给他补锌以后,口腔溃疡就会明显地好转。除了微量元素以外,还可以补充多种维生素,比如说复合维生素、维生素C,都会对口腔溃疡有一定的帮助。

四、为什么吃“去火药”无效?

从中医角度讲,口腔溃疡确实和“火”有关系,但一种是“实火”导致的口疮,一种是“虚火”导致的口疮。

“实火”口疮一般见于青壮年的患者,溃疡发作的程度比较重,数目多,溃疡周围黏膜充血、水肿的范围也比较广泛,红得比较厉害。

这种病人的舌头的舌质一般比较红,舌苔比较黄、厚,可以用“黄连上清丸”、“新清宁”之类的去火中成药,我们医院也有针对这种实火自制的“口炎康冲剂”。

“虚火”口疮会长期反复发作,如患者体质比较弱,还可能出现头晕、目眩等症状,溃疡的数目不是很多,舌质比较淡白,舌苔比较薄。

像“六味地黄丸”、“口炎清冲剂”,都可以用于虚火性口疮,我们医院针对虚火口疮的制剂叫“滋阴清热冲剂”。

需要注意的是,复发性口腔溃疡的人一定要均衡饮食,多吃一些富含维生素的食物或者蔬菜、水果,少吃辛辣、刺激性的食物。除此之外,还要注意调整生活的节奏,避免过度紧张,尽量不熬夜或者少熬夜,保持足够的睡眠,保持心情愉快、乐观开朗。

02

订 阅 郑 州 晚 报 赠 送 连 载 新 书

从即日起,读者在本报副刊部订一份全年《郑州晚报》,即可免费获赠本报独家连载新书《城市的月光》《黑道风云20年》《看名医不挂号》各一册(价值84元)。咨询电话:0371-67655660 13838146032 订报时间:周一至周五14:00~22:00,订报地址:郑州市陇海西路与文化宫路交叉口郑州晚报204室。

打工一族

在浩浩荡荡的打工人群中,年轻女性成为一道绚丽的风景。她们向往城市的月光,更渴望通过努力过上城市人的生活。然而,一部分打工妹面对霓虹灯的迷离和来自各方面的诱惑,不知不觉走向堕落,迷失了自我。该书以梁慧云、程晓雪等文化层次不高的进城打工女性为原型,通过她们的迷失故事和情感纠葛,以浓郁的生活气息,丰厚的文化底蕴,娓娓道来的笔调,反映了她们与生活、命运抗争的轨迹……

张峰带梁慧云去山东旅游了一周

车跑得有点慢,又是走走停停,到曲阜的时候已经接近天黑。因为孔子的故乡,而孔庙、孔府、孔林又是举世闻名的世界文化遗产,曲阜这个很平常的城市就声名远播,成为令全世界瞩目的旅游胜地。这一点,很快让梁慧云和张峰有了很深的感受,在找旅馆的时候,像样的旅社宾馆都客满,最后他们只好在一个连卫生间都没有的小旅社住下,价格却并不便宜。

安排好住宿,洗了把脸,两个人出来吃饭。坐了五六个小时的车,都很累,一出旅社大门,大街上黑洞洞的,梁慧云就说:“咱别跑了,就在旅社随便吃点吧,我跑不动了。”张峰说:“好吧,看餐厅有啥,我也有点累了。”

两个人到了餐厅,也是脏兮兮的,菜的品种不多,主食无非是馒头、面条之类。梁慧云按自己的口味点了一个凉拌黄瓜,一个凉拌牛肉,要了两个馒头,两碗汤,张峰要了一小瓶二两的白酒。菜说不上味道,连家常饭也比不上,因为饿了,二人也吃得津津有味。张峰把酒喝得咣咣响,嘴还不停地用力吸,大口吃着牛肉,很是陶醉。

张峰说:“美呀,在孔子故里,有美人美酒相伴,人生最高境界不过如此。”

梁慧云说:“发什么感慨呀,就这你都满足了?”

张峰说:“慧云,你不懂,其实能跟你一起来旅游,就是无比幸福的事情。喝着小酒,你在身边陪着,这就是最幸福的享受。”

梁慧云说:“还没喝多少酒就说醉话了,好了,快点吃吧,我想睡觉了。”

张峰一口把酒喝干,吃了点菜,把汤喝了,却不吃馒头。梁慧云看了,方想起

张峰喜欢吃米,说:“我都忘了,你不喜欢吃馒头,要不你要份米,再点个热菜。”张峰说:“没事,跟你在一起,吃什么都不重要,喝口凉水都感觉甜。”

梁慧云明知道这样的话有水分,却仍然很感动,禁不住把头靠在他肩膀上,说:“谢谢你老公,你要不吃咱就走吧,你也累了。”

二人来到客房,各自到公用浴室洗了澡,相拥躺下,很快入睡。因为与张峰在一起,梁慧云一直没有与杨子岩联系。回到中原,她又与张峰住在了康庄的房子里,直到五月六日他们才恋恋不舍地分开各自回家。

放假前杨子岩问过梁慧云假期里干啥,她说要回老家。杨子岩就说:“回老家也行,等你回来就快到你生日了。我查了一下,农历四月二十三是五月十五日,到时候咱好好过一下。”

梁慧云当时没想到与张峰一起出来,要是让杨子岩知道她出来旅游了,肯定说她骗他,当然也会很自然地想到她不会一个人去。因此,她让张峰把照片洗出来都放在了康庄的房子里。

与张峰分开,梁慧云回到她与杨子岩的家,屋里空荡荡的,她禁不住有点伤感,杨子岩跟老婆孩子一起旅游了,把自己撇在那里不管不问,如果不是张峰带自己出去,这七天长假她不知道在老家会怎样度过。这样一想,就没了对不起杨子岩的想法。

尽管伤感,她还是给杨子岩发了一条信息:“我已经从老家回来,你什么时候回来?”

信息发出去,却一直没有回应,到了第二天下午,才收到杨子岩的信息:“慧云,我坐今晚八点的火车回去,八号下午到河滨,估计九号可以见到你。”

梁慧云看了信息已经不那么激动,不过还是很高兴,马上回了一条:“老公,我等你。”

东北往事

故事讲述了1986年至今20余年来,北方某市黑道组织触目惊心的发展历程。这是对改革开放30年的一次不同寻常的纪念和追忆,沉重地反思在过去几十年中我们所得到的和所失去的。

赵红兵这群人以弱胜强,很快在黑道崛起

张岳放开刚才手中抓的那小子,一刀扎向路伟。路伟本能地向侧面一躲,这刀扎在了右脸!

这刀应该是把路伟吓破了胆,他清楚地知道这一刀力量有多大——他要是躲不躲不被扎死不可,这刀就是要他命来的。虽然路伟这群人平时打架也动刀,但很少用三棱刮刀,而且即使动了,也就是往对方大腿、胳膊等地方扎。像张岳这样一上来就拿三棱刮刀往脖子上扎的亡命徒,他还真没见过。

张岳没有就此罢手,而是又一刀扎来。但是这刀没等扎下,他就被赵红兵抓住了胳膊。赵红兵一只手抓住张岳那条拿着三棱刮刀的胳膊,顺势踹出一脚,踢中了路伟的膝盖,一脚把他放倒。

路伟倒下以后,赵红兵和李四开始对路伟身后这帮兄弟开打。这也是吸取上次李武冲在前面被人一拳打倒的经验教训,这次是身手最好的赵红兵和李四冲锋在前。路伟这帮虽然人多,但没体现出丝毫的优势,尤其是张岳那把三棱刮刀所到之处,众人纷纷散开。

这时路伟站了起来,捂着脸托着下巴含糊地大喊一声:“别他妈的打了,都住手!”原来路伟也会扯着大嗓门喊。赵红兵这边也打够了,停下了。

“赵红兵,明天晚上8点,我在南山顶上

挖好了坑等你。”路伟忍着剧痛,捂着脸含糊不清地说。他话已经说不清了——三棱刮刀扎到哪里,哪里就是个血窟窿。

“呵呵,你挖坑还是自己留着用吧,我到时候会去找你的。”赵红兵说。刚打完架,运动量这么大,赵红兵说话居然气都不喘。

赵红兵等几个人没怎么害怕,但是看台上那两个女孩子是真被吓坏了。二狗感觉高欢搂着自己的胳膊不停地颤抖,也不知道是吓的还是冻的。这两个女孩子只知道孙大伟不务正业,谁知道他有这么多亡命徒朋友,又什么时候见过这样惨烈的群殴!

上世纪80年代初的流氓就是这样,打架完全是为了面子,为了斗狠,为了立威,单纯得很。不像现在的流氓,打架全是为了个人或团伙利益。这次南山之约,用他们流氓的话来说就是“会一会”,颇有点中国古代侠客的意思。

第二天一早赵爷爷上班走了之后,“群殴总结会暨南山之战动员会”在赵红兵家如期召开。最初参与会议的只有小纪和李武等几个无业游民,中午之后,张岳等下了班也赶了过来。会议严厉批评了张岳出手就要杀人的莽撞作风,高度赞扬了小纪、李武二人就地取材的灵活多变战术风格。

会议的核心问题在于当晚如何面对路伟团伙。

赵红兵和他的六个兄弟先上了山,19点45分就到了,人人手里不止一把刀。其中李四的武器最特别,一根暖气钢管被斜着锯开,头是尖的,既可以捅人,也可以打人,李四把这东西叫管叉。平时打架最懦弱的孙大伟今天的武器是最先进的——一把沙喷子。这把喷子究竟从何而来没人知道,反正从这天之后,孙大伟基本上是枪不离手,直到两年后换了一把双管猎枪,才把这把沙喷子换掉。

山上没有人,更没有路伟所说的坑。深秋的夜格外寒冷,尤其是在这个周围以平原为主的城市。20点15分,路伟他们的人还没有来。赵红兵他们哥们儿七个已经冻得哆哆嗦嗦了。

这时,一个高中生模样的男孩子来到了山顶。“我是路伟的邻居。”那个男孩子在黑暗中看不清人,但他应该能感觉到对方的杀气,声音有点颤抖地说:“哦,路伟呢?呵呵。”赵红兵永远那么镇静,那么温文尔雅。“在医院里。脸上被扎了一刀,下巴被打断了。下巴打断了要封闭,把嘴封了起来,从昨天到现在还没吃饭。嘴封着也不能说话,今天不能来了。”男孩子声音颤抖地说:“嗯,不来就算了,后会有期。反正我知道他是谁,我会去找他的。”赵红兵说。

其实赵红兵也不愿意打这一架,对于上山来打这一架,赵红兵多半是为了面子。如今对方没来,他正好有了个台阶,但他没有马上就下这个台阶,而是说还要去找路伟算账。

“这里有个纸条,路伟让我给你。”说着,那个男孩子递过一张纸条。纸条上写着“此仇不报非君子”。好像当时特别流行这句话和这样的形式,真不知道他路伟算哪门子君子。

“路伟和他的同伙全被张岳那两刀吓破了胆,他们再也不敢找咱们麻烦了。”赵红兵说。事实再一次证明,赵红兵的判断是绝对正确的。

从此以后,路伟很少在市区露面,更少打架,这一下他算是栽了。但他也没有报案,遵守着江湖规矩。有人栽了就有崛起,赵红兵这群人以寡敌众,以弱胜强,率先上了山而路伟却没敢来,很快就传遍了“黑道”——之所以把“黑道”二字加了引号,是因为在20世纪80年代正像是葛优在《大腕》里说的:“中国根本就没有黑社会。”

22

08

