

# 溃疡“口疮”不可小觑

■ 吴 勇（云南省口腔医院口腔颌面外科）

生活中难免会有加班熬夜、焦虑上火的时候，有时为了一饱口福连续吃几顿重口味食物，很多人因此患上口腔溃疡。别看这小小溃疡，其中却潜伏着“患癌”风险。

## “口疮”反反复复≠会癌变

口腔溃疡俗称“口疮”，表现为嘴里出现一个或数个圆形或椭圆形、大小在麦粒和黄豆之间、黄白色的溃疡，一般1~2周可自愈，但会复发。

有些人的口腔溃疡反反复复，病程可持续1~2个月或更长时间，患者常常害怕溃疡会癌变。其实，这类复发性口腔溃疡，临床上又叫“复发性阿弗他溃疡”。该类溃疡的疼痛感往往强烈，但没有癌变风险，不必过于担心，通过全身和局部治疗，可达到消炎、止痛、促进愈合、减少复发的目的。这类溃疡一般有以下特点：溃疡边缘有一圈红色的充血带；溃疡表面覆盖黄白色假膜；溃疡中心凹陷，周围组织红肿微隆起；有明显的灼痛感，常反复发作。

## 口腔为什么会生“疮”

### 1. 免疫机能混乱

有些患者群体，尤其是有基础病或慢性病的老年人，当身体遭到病原体攻击，此时恰巧免疫力低下，那么免疫反应过程中消耗的免疫蛋白就会打破口腔免疫部分的平衡，会造成口腔部位的病变，从而发生口腔溃疡。

### 2. 饮食单一

如果偏食、挑食或饮食单一，导致体内缺乏叶酸、维生素B或锌时，此时口腔黏膜与蛋白质的合成也会随之减少，就会诱发口腔黏膜脱落，从而导致口腔溃疡发生。

### 3. 精神压力大

当精神波动非常大时，也易引发口腔溃疡。因此，需要适当调节情绪。

### 4. 内分泌因素

当机体内分泌失调或紊乱，也容易引发口腔溃疡。如某些女性患者反复出现的口腔溃疡与其生理期、更年期相关联。

## 这些“口疮”可能是患癌先兆

### 1. 溃疡凹凸不平，痛感弱

一般溃疡的形态较为规则，呈圆形、椭圆或条形，边缘整齐清晰，凹陷的基底较平滑，摸上去柔软，且灼痛感明显。恶性溃疡形态不规则，边界不清，凹凸起伏，呈颗粒状，摸起来较硬，疼痛感不太强烈。

### 2. 溃疡发作伴有面部并发症

普通溃疡发作时，并发症较少。

恶性口腔溃疡一般伴随有颌面部肿大、淋巴结粘连、下唇麻木、张口受限等情况。

### 3. 溃疡发生超过2周不愈合

普通复发性口腔溃疡是一种可自愈的病症，一般7~10天会自愈，如果连续超过2~3周仍未自愈，要及时就医检查。必要时行病理检查，以排除“癌性溃疡”。

### 4. 药物效果差

普通的口腔溃疡在药物治疗下能加速愈合，恶性溃疡对药物的反应不明显，甚至会继续恶化。在用药后持续一周仍没有消退或愈合迹象，应及早就医。

预防口腔溃疡，平时要科学合理饮食，纠正挑食偏食习惯；保证充足睡眠，提高睡眠质量；保持乐观精神，避免焦虑情绪；早晚正确刷牙，饭后及时漱口，就能有效避免口腔溃疡的出现，让自己拥有一个健康的口腔。👍



钟瑾/绘