

每個秋冬“爛嘴角”的人，該反思下這8件事了



秋冬寒冷、乾燥，很多人會出現“爛嘴角”的現象。
吃不下飯、說不好話、不敢大笑，每次張嘴，都感覺嘴角要裂開，一牽扯到嘴角，那種撕扯的疼痛感，簡直讓人懷疑人生。

“爛嘴角”不是上火

很多人認為“爛嘴角”這種現象是“上火”造成的，其實並非如此。
“爛嘴角”在醫學上稱為“口角炎”，指上下嘴唇兩側交界的口角區域發生的急慢性炎症，是口腔黏膜病中的一種常見疾病。
臨床表現一般為單側或者兩側的口角呈白色浸漬、起皸、糜爛或結痂，並且伴隨疼痛。患者往往不能張大嘴，或者一張嘴就容易嘴角出血、疼痛，嚴重的情況下還會影響吃飯說話。
癒合後，可能會留有較淺的疤痕。有些人可能長達數周都未見好轉，較影響日常生活。

口角炎、唇炎vs嘴角皸疹的區別

很多人傻傻分不清楚口角炎、唇炎和嘴角皸疹，其實它們可以通過觀察來判斷。
口角炎：一般出現在嘴角兩側。
唇炎：一般好發於嘴唇部位，多見下唇。剛開始出現唇炎，唇黏膜會發生水腫、乾燥脫屑、色素沉著等症狀。
口唇皸疹：多發於口腔和唇周；除了口唇，也會發生在鼻周、眼周甚至是手指等部位。

8個原因讓嘴角發炎

- 口角炎的發生和嘴唇表皮結構有關，它比其他位置的皮膚薄，因此更易缺水，且保護性色素少。此外，一些外界因素也會刺激它的發生。
- 1 氣候乾燥**
秋冬天本就氣候乾燥，再加上人體油脂分泌減少，就容易造成皮膚缺水、缺油的現象，從而誘發口角炎。
- 2 不良習慣**
舌頭舔嘴角、撕扯嘴角的幹皮等不良習慣，唾液裡含有蛋白質，舔唇後蛋白質就沉積在唇黏膜上，使得嘴唇更加乾燥。越幹越舔，越舔越幹，反復舔唇會導致唇黏膜脆性增加，發展為唇炎或口角炎，或者是二者同時發生。
- 3 真菌、細菌感染**

- 口角皮膚長時間的潮濕，容易導致真菌尤其是念珠菌感染，從而導致真菌感染性的口角炎。
- 4 營養不良**
營養缺乏、如維生素B9（葉酸）、維生素B6、鋅、維生素B2（核黃素）、維生素B3（煙酸）的缺乏。
- 5 牙齒位置不合適**
牙齒位置不合適，致使上唇壓疊於下唇，口角發生褶皺，該處黏膜經常處於浸漬中。而有些人在進行口腔治療時，由於一直張著嘴巴，長時間機械性地拉扯，也有可能導致嘴角開裂，形成口角炎。
佩戴口腔正畸矯治器或不適合的義齒也易引發口角炎。
- 6 物理創傷**
運動時不慎撞擊口角等。
- 7 接觸性因素**
接觸過敏原引起過敏反應。
- 8 疾病因素**
一些疾病也會引起口角炎，包括有Ⅱ型糖尿病、乾燥綜合征、免疫缺陷等。
此外，使用劣質過期的口紅、唇膏，也容易誘發口角炎。

一份口角炎對症治療手冊

治療方法應該根據不同的病因，進行針對性的治療。包括有控制局部易感因素，以及治療真菌或細菌的繼發感染。
感染性口角炎
對於細菌性感染，治療應在局部清洗乾淨後，用抗生素（如紅黴素軟膏）塗擦，同時可口服廣譜抗生素。

對於真菌性感染，治療應局部用制黴菌素液清洗、擦乾，然後局部塗制黴菌素、克黴唑、咪康唑等。
接觸性口角炎
建議明確並避免接觸過敏原，如果自己不明確對什麼過敏，可以去醫院做個過敏原篩查，做進一步判斷。
營養不良性口角炎
一般應給維生素B2，同時口服複合維生素B族。因在B2缺乏時煙酸及維生素B6也往往缺乏。加強局部護理，口角局部可用龍膽紫塗抹，保持清潔衛生。
創傷性口角炎
對於運動撞擊造成的嘴角損傷，可適當使用西瓜霜噴劑，如果出現糜爛發炎，再選擇合適的抗生素等藥物治療。
如果家裡或者辦公場所乾燥，可以輔助放一個加濕器或者增加綠植等，增加環境的濕度。
提醒：不論是哪一種原因形成的口角炎，都需要去醫院諮詢醫生，合理用藥。
口角炎的痕跡怎麼消除？
很多人會留下“爛嘴角”的痕跡，北京協和醫院皮膚科主任醫師孫秋甯表示，消除爛嘴角的痕跡要以保濕為主，多擦一些保濕霜，舌頭不能去舔；如果發黑很厲害，可以擦一點維生素A酸，它有祛除色素的作用，可以加快它的代謝。
想要減少口角炎的發生，要注意保持口腔衛生；多吃富含B族維生素的食物，如動物肝臟、禽蛋、胡蘿蔔、新鮮綠葉蔬菜等；改掉舔嘴唇的壞習慣，多喝水、加強鍛煉、保證睡眠，增強免疫力。

食物搭配好 養生有功效

愛吃不一定會吃，有些食物搭配好了，不僅能為人體提供必需的能​​量，還具有保健養生的功效。廚師姜宗偉提示，市民在日常飲食中要注意食材之間的合理搭配。
鈣+維生素D：如果人們身體裡缺少維生素D，補鈣的效果會大打折扣，就算天天喝牛奶，被吸收的鈣質也有限。維生素D可以促進人體對鈣的吸收，所以補鈣的同時別忘了多吃一些含維生素D的食物，例如雞蛋、蘑菇、

麥片等。
穀物+豆類：穀類食物和豆類食物的蛋白質都很豐富，但由於穀物缺乏賴氨酸，豆類缺乏硫氨酸，單吃穀類或者豆類的話，蛋白質的利用率都不高。如果將兩種食物混著吃，則蛋白質的利用率會加倍增長。因此，日常吃米飯、麵食、饅頭時，建議搭配一點雜豆，如綠豆、紅豆、黑豆等。
酸鹼平衡：酸性食物與鹼性食物搭配食用，有助於保持人體

酸鹼平衡，使之經常處於微鹼性狀態，有利於代謝。常見的酸性食物有魚、肉、海鮮、燕麥、牛奶等；中性食物包括油、食鹽和咖啡；鹼性食物有蔬菜、水果、乳類、大豆和菌類等。
膽固醇+膳食纖維：很多人擔心在家製作的肉類菜品可能膽固醇高，其實改善的方法十分簡單，就是在製作的菜品中加入一些富含膳食纖維的蔬菜，可以有效地幫助降低膽固醇。



Ariel
Premium Supply, Inc.
www.arielpremium.com

我们正在寻找热爱生活、乐于工作的你！

招工种类：

• 生产部	• 数控机床CNC	• 仓储部
• 数位印刷	• 印前准备	• 货运部
• 网印	• 印后包装	• 机械维修部
• 移印		

以上职位无需工作经验 以上职位需要相关背景或工作经验

各班别有缺，晚班有班别加给。 需有合法工作身份。

我们的优势：

- 灵活的上班时间** 适合各类生活安排，让你工作生活两不误。
- 免费英文课** 提升语言能力，助你更好地融入工作和生活。
- 友好的工作环境** 多语言工作环境，让你在一个多元文化的氛围中工作，享受更多交流和学习的机​​会。
- 丰富多彩的文化活动** 公司健身房、茶室、每月员工娱乐活动等，让你的生活更加充实。

全职员工专享福利：

- **免费医疗保险：**为你的健康保驾护航。
- **有薪假日与休假：**让你有更多时间陪伴家人，享受生活。
- **401K退休金计划：**为你的未来提供保障。

加入我们，开启一段全新的职业旅程！

另外，想找实习机会的本科生或研究生也请联系我们，背景不限。 请将简历和cover letter寄给我们，如有合适机会，我们会安排面试。

我们的联系方式：

• 电话: 314-743-0616	• 地址: 8825 Page Ave St. Louis MO 63114
• 邮箱: lydias@arielpremium.com	• Website: arielpremium.com

期待你的加入！

保險服務中心
代理多家公司・代尋最佳保費

直撥314-363-8435 傳真314-828-4008
2187 Pardoroyal, St. Louis, MO 63131

汽車 Auto	房屋 House	商業 Commercial
健康 Health	人壽 Life	餐館 Restaurant

紅藍卡長者保險
Medicare

奧巴馬醫保
Obamacare

陸 勤
John Lu
通國、粵、英語

Email: johnlurx@gmail.com

屋頂、外牆因風暴受損，不知如何和保險公司交涉！
我們提供一條龍的服務，從評估、估價、代表您與保險公司交涉、批准與安裝。

- ★ 商業及住家屋頂維修更換
- ★ 住家外牆更換安裝
- ★ 接雨溝及排雨管維修更換
- ★ 風暴損壞修理

認真、可靠、完善的服務
Cell: 309-299-4588 West
wesheinz24@gmail.com