

很多人把口腔溃疡当作小病，认为去医院不划算，但那种“吃一口饭疼一下”的痛苦，又让人烦躁不已。怎样才能减轻呢？不妨试试下面几种方法。

1. 将少许白糖涂于溃疡面，每天2—3次。
2. 用棉棒蘸取少许冰硼散，涂在患处，虽然感觉有点苦，但坚持2—3天后，创口即可愈合。
3. 将大蒜表皮撕掉，取包裹蒜瓣的透明薄膜，敷在口腔溃疡处。
4. 含服华素片，每次1—2片，每日3—4次。
5. 清洁口腔后，再用消毒棉签将蜂蜜涂于溃疡面上，暂不饮食。15分钟左右后，可咽下蜂蜜，再继续涂拭，一天可重复涂拭数遍。
6. 用云南白药外敷口腔溃疡创面，一日2次，一般2—3天痊愈。
7. 多吃西红柿。

天津药物研究所副研究员李红珠点评：秋季天干物燥，口腔溃疡多由胃火上延导致。白糖涂在溃疡面，能够形成渗透压，使里面的多余液体分泌出来，从而促进伤口愈合。冰硼散由冰片、玄明粉等组成，具有清热消肿、敛疮生肌的功效。大蒜膜含有挥发油和大蒜素，可杀菌，能预防溃疡面感染。华素片具有明显的收敛消肿作用，能够迅速缓解口腔溃疡带来的疼痛，同时改善溃疡面的血液流通，促进创口愈合。蜂蜜可以促进细胞再生。云南白药以中药三七为主要成分，可消炎去肿、排脓驱毒。因此这几种方法都能减缓口腔溃疡的痛苦。

但更重要的，还是应该从饮食和作息上来调整。特别是换季时，要多吃西红柿，因为它含有大量B、C族维生素、胡萝卜素，以及钙、铁、锌、碘等微量元素，每天吃2—3个，能够有效预防口腔溃疡的发生。此外，还要多喝水，多吃果蔬、少吃辛辣食物，并要合理作息。至于症状严重者，应及时到医院就诊，采用中西药结合治疗，可减少溃疡的复发频率。