

“携手成长，呵护每一份健康与梦想”

滕州二中新校校园健康指南

2024-2025 学年度第二学期

第 15 期

主办：体艺卫处 医务室 编辑：黄晓娟 一审：王艳玲 二审：张浩 三审：李中东 2025 年 5 月 12 日

嘴上起水疱不是“上火”？小心这种病毒！

同学们有没有经历过嘴角、口周出现一片红肿的小水疱？火辣辣的又痒又疼，有时小疱还会一边流黄水，一边结痂，一边裂开……

不少同学以为是“上火”了，其实，这些小水疱是单纯疱疹。单纯疱疹病毒一旦感染，便无法清除，会终身携带，并且还具传染性。

那么，日常生活中该如何预防和避免感染？一起来看↓↓

单纯疱疹是什么？

“单纯疱疹”指的是单纯疱疹病毒感染后的疾病，最基本的皮疹类型是水疱。

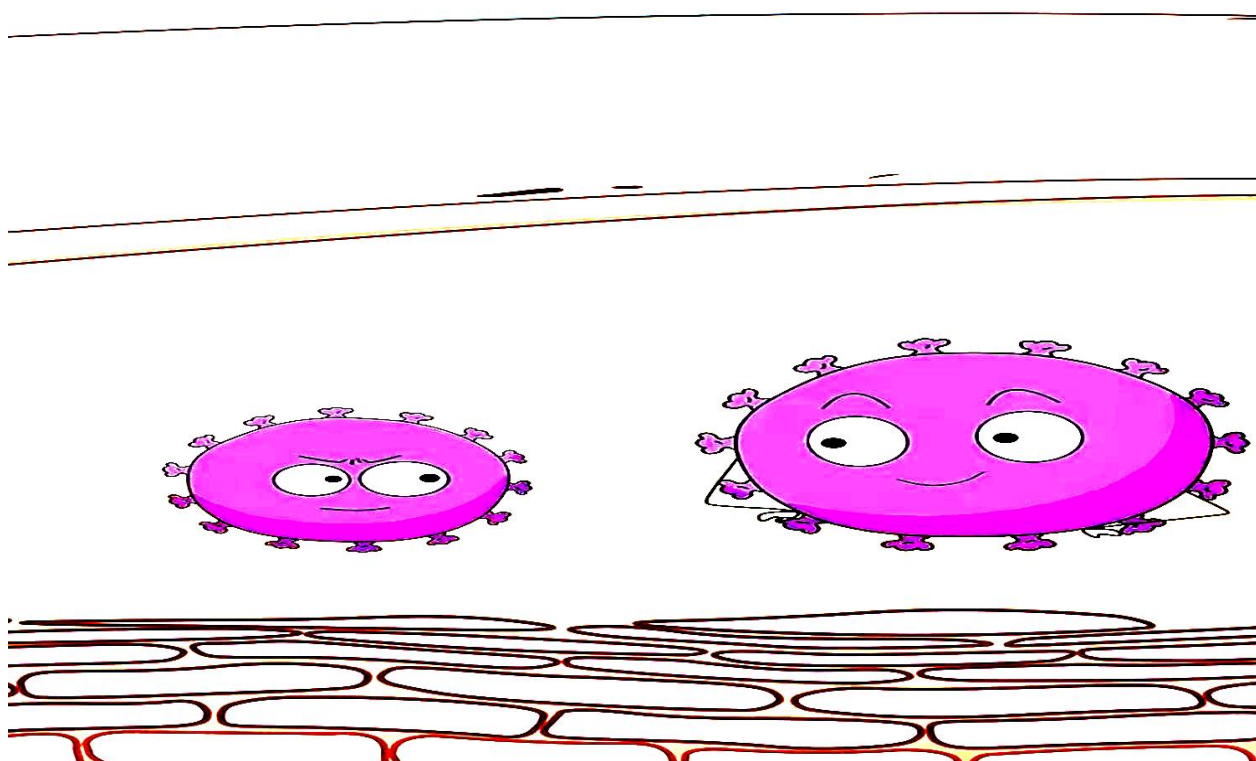
它一般好发于皮肤黏膜的交界处，比如口周、鼻周、眼周，其传染方式主要是通过直接接触传染，亦可通过间接接触传染。主要会引起口腔内或口腔周围的感染，在少数情况下也会感染

其他部位。当出现嘴唇和周围的单纯疱疹时，我们也称作“唇疱疹”。

有症状的情况下主要表现是什么？

如果出现症状，常见的情况有“烂嘴角”。同学们所说的“烂嘴角”不是严谨的概念，有时也用来指代其他问题，如口角炎、舌舔皮炎甚至唇炎。

咱们就在这安营扎寨吧



一般就是在口周、鼻周、眼周等皮肤黏膜交界处出现一小堆小米大小的水疱，出现水疱前的 24 小时左右，局部往往会有

一些发作苗头，比如疼痛、烧灼感、麻刺感或瘙痒，等起了水疱，后期还可能会演变为破损、渗水和结痂。

很多人误以为这种问题是“上火”引起的，虽然可能会有烧灼感、火辣辣的感觉，但这并不是所谓的“上火”，而是单纯疱疹发作。

除了表现轻微外，它的危害也较小，即便不管也可以自愈。有学者发现，如果不用抗病毒治疗（如外用或口服阿昔洛韦），这些病变会在 5—8 天内从水疱进展为结痂，然后痊愈。另外，疼痛这类症状也会在 24 小时后减轻。

如何预防，减少传染

大多数单纯疱疹病毒感染来自于亲密接触，因此，有疱疹的家人是风险最大的传染源。如果从没感染过，为避免被感染，可以做的是：

- 主动避免共用家人的个人卫生物品，尤其是口水和疱疹会接触到的物品；
- 家人患病期间，尽量减少皮肤和皮肤的接触，万一接触了需及时洗手；
- 保护皮肤避免外伤，因为受伤后感染的风险会更大；
- 督促家人及时用药治疗疱疹，快速度过感染活跃期。

遇上口腔溃疡，吃什么都不香了，怎么办？

有些小毛病伤害不大，但疼痛值却满级，比如口腔溃疡！吃东西时不小心碰到，那酸爽，无论当时的饭多香也不想吃了。

什么是口腔溃疡？

口腔溃疡，是一种常见的口腔黏膜类疾病，发生的部位多见于口腔黏膜及舌的边缘，常是白色溃疡，周围有红晕。

如何防治口腔溃疡呢？

多吃新鲜蔬果，蔬菜每日要吃 0.5 公斤以上、水果每日吃 2~3 个。还要注意多饮水这些对防治口腔溃疡都是很有帮助的。

摄入优质蛋白质，优质蛋白质是修复口腔溃疡创面所必需的营养素。避免辛辣刺激食物。补充维生素 B。

保持口腔卫生，口腔溃疡吃东西就很痛了，更别提刷牙了。很多人因为疼痛不敢刷牙，这样是不对的。溃疡期间也保持早晚刷牙、饭后漱口的习惯。

正确用药，如果实在忍无可忍，优先选择局部用药，目的是消炎止痛、预防感染。若使用超过一周无效，请停药就医，让医生帮你解决。