

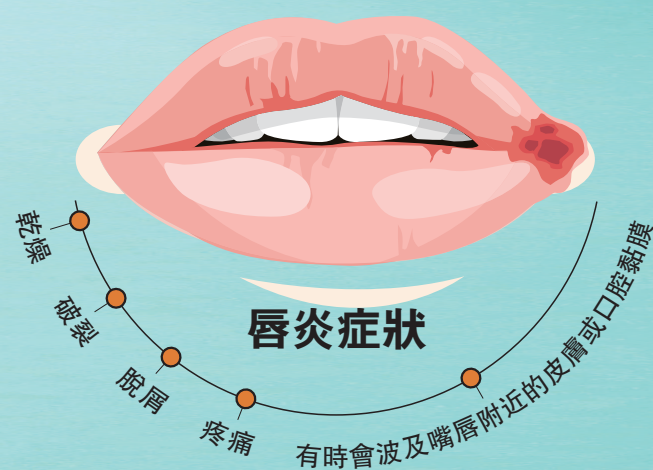
女性塗唇膏後，還須注意卸妝時要徹底。



不要耽誤

唇炎是常見疾病，有人可能不以為意，沒有認真處理。有皮膚科專科醫生指，慢性唇炎不能掉以輕心，因可能是皮膚癌的先兆。

大公報記者 陳惠芳



唇炎難愈 警惕皮膚癌先兆

何謂唇炎？皮膚科專科醫生盧景勳（圖）指人們塗了潤唇膏，嘴唇仍乾裂、脫皮，還常有刺痛感，此情況有可能是唇炎的先兆。

他說：「顧名思義，唇炎就是嘴唇發炎，引起嘴唇乾燥、破裂、脫屑、疼痛等症狀，有時甚至會波及嘴唇附近的皮膚或口腔黏膜。因唇炎就診的病人，女性比男性多，這也許與女性較多與化妝品接觸有關。唇炎分為敏感性、接觸性、陽光性唇炎，以及嘴唇受到細菌、念珠真菌和病毒感染引致。」



⑤ 缺乏營養或是疾病——例如缺少鐵、鋅、維生素B群，或是異位性皮膚炎、乾癬、紅斑性狼瘡等疾病。

盧醫生指無論是接觸性還是陽光性唇炎，都是因為過敏體質接觸過敏物質，在唇部發生的反應。

他說：「改善唇炎，需停用與嘴唇接觸以及導致刺激或過敏的產品，包含護唇膏、口紅及口腔衛生用品。改掉舔嘴唇、撕嘴皮的壞習慣。常有人以舔嘴唇來解決嘴唇乾燥的問題，但乾燥的嘴唇受到口水的刺激後，情況會更加惡化，有越舔越乾，越乾越舔的惡性循環，出現不易醫治的唇炎。」

發炎逾月應及早求醫

那如何預防唇炎？盧醫生說：「日常要做好嘴部護理，使用低敏感度潤唇膏以加強保濕。如果是牙膏引致嘴唇敏感，可在刷牙前先塗上潤唇膏保護，以



免刺激嘴唇。若嘴唇已經發炎就需戒口，盡量不要進食煎炸及刺激性食物，以及經過高度加工和含防腐劑的食物，吃東西時亦要避免讓食物、水果碰到嘴唇及其周邊，喝飲料時用吸管，以及戴口罩防風吹和日曬。如果唇炎超過一星期沒有好轉，便要看醫生找出引發唇炎的病因，方能對症下藥。」

他又言，缺乏鐵質、某些維生素的人如長者，也易有唇炎。

問到唇炎會否復發？盧醫生說：「要減少復發，最重要的是及早找出病因，針對治療。唇瘡疱疹病毒復發很常見，症狀是嘴唇邊有小水泡。而唇瘡疹會在病人免疫系統較弱時，反覆發作，如天氣凍、壓力大、紫外光下暴曬等，都是誘發的因素。有些慢性唇炎如嘴唇有傷口不能愈合，有機會是早期的皮膚癌。所以，慢性唇炎的傷口超過一個月並未能愈合，就要及早求醫，避免耽誤病情。」

選擇唇膏要留意是否有致敏成分。



掃描二維碼，上大公網瀏覽更多健康資訊

唇瘡疱疹或會反覆發作。



陽光性唇炎多因在短期內接受較強的紫外線照射所致。



▲ 飲用蔬果湯可以補充身體水分。

避免外物刺激／過敏

那導致唇炎的因素是什麼？盧醫生表示，主要包括：

- ① 口水刺激——容易流口水的嬰幼兒與有舔嘴唇習慣的人，易誘發唇炎。經常舔嘴唇會讓含有各種消化酵素的唾液對嘴唇還有周遭皮膚，產生刺激。
- ② 外物刺激——冷空氣、風吹、陽光、辛辣食物、口腔衛生用品、樂器等，都可以對嘴唇造成刺激。
- ③ 外物過敏——對護唇膏、口紅、唇蜜、口腔衛生用品（特別是牙膏）、食物及保健營養品等的成分或添加物過敏，人們便易出現唇炎。
- ④ 細菌或病毒——受到細菌、黴菌、病毒感染。

護唇貼士

日常生活如抹嘴這些小動作，大家如能加以注意，就可避免唇炎出現，以下是盧景勳醫生提供的要點。



抹嘴宜點按

抹嘴	由於嘴唇無皮脂腺分布，沒有油脂滋潤，使用衛生紙、紙巾、手帕等擦拭唇部動作，應用「點按」代替「擦拭」來除去嘴唇上的髒污。
刷牙	勿使用牙刷來清除嘴唇上的死皮，此會造成皮膚表層的損傷，使嘴唇變得更乾。
抽煙	煙中的尼古丁會令血管收縮，使血液循環變差，同時令吸煙者吸入過多一氧化碳，使血液中的紅血球失去帶動氧氣的能力。氧氣不足會破壞維生素C，容易產生色素沉澱和出現嘴唇乾燥。
唇膏	女士們多會塗唇膏，近年來有些產品標榜防水、不脫妝，即表示越不容易卸除，如沒將唇膏卸除乾淨，殘留在嘴唇上的化學成分會傷害嘴唇細胞，讓嘴唇變得乾燥、龜裂。
產品	涼感型護唇膏可能含有薄荷醇或樟腦配方，都會引致嘴唇皮膚炎或乾裂的情況。建議塗抹無香、無味的護唇膏或凡士林，每天塗三至四次，保濕效果更佳。
水分	身體若缺乏水分，嘴唇或嘴角處會因缺水出現乾燥死皮，建議多吃蔬菜、水果，並注意水分的補充，增加皮膚的濕度。
修復	若由嘴角開始乾裂並有白色分泌物，或發炎潰瘍情形，表示體內缺乏能修復組織傷口的維生素B2。含維生素B2的食物包括瘦肉、奶及乳製品、禽蛋類、魚、深綠色蔬菜、堅果類等。若是慢性唇炎所造成的乾裂，就要補充維生素B6和B12。前者是補充劑，後者存在於紅肉、家禽、蛋、乳製品和魚等食物中。由於人體不會合成維生素B12，只能從食物中攝取。

攝取足夠維生素B12

修復唇炎

唇炎修復須補充維生素B12，原來人體不會合成這種維生素，所以，純素食者比較容易缺乏維生素B12。素食者需多吃強化穀物、植物奶和營養酵母等食品，來補充維生素B12。

維生素B12是製造DNA和紅血球的關鍵因子，如果人體缺乏健康的紅血球，就會連帶影響血液攜氧量和廢物代謝率。成人每天大約需要2.4微克（mcg）維生素B12，才能夠維持身體

平衡。罹患惡性貧血、萎縮性胃炎、克隆氏症（Crohn's disease）和乳糜瀉的人，會因為疾病影響腸道中維生素B12的吸收。另外，長期服用抗酸藥物者，動過減肥手術或其他胃手術的人或是老年人，也容易缺乏維生素B12。

人若缺乏維生素B12，手腳會有針刺痛感、行走困難、皮膚蒼白或有黃疸、疲勞、呼吸急促、口腔問題、認知障礙、情緒起伏大、噁心、嘔吐和腹瀉，以及食慾不振和體重減輕等症狀。

另外，維生素B6對修復唇炎有幫助。但注意不要過量服用，長期過量服用維生素B6可致嚴重的周邊神經炎，使人出現神經感覺異常、步態不穩、手足麻木，若每天服用200毫克持續30天以上，可產生維生素B6依賴綜合症。



▲ 雞蛋富含豐富維生素B12。

長者更應打疫苗

免再染疫

數據顯示，全球累計新冠肺炎確診病例已超過一億例，死亡病例逾二百萬。

據醫學雜誌《柳葉刀》三月中旬發布的一項研究顯示，新冠肺炎的重複感染率很低，但在65歲及以上的人群中，重複感染的情況卻相對常見。

研究表示，大多數新冠肺炎患者在治愈後的六個月內似乎都能夠避免再次感染，而少數重複確診人群中，65歲以上老年人居多。據悉，老年人的免疫系統對重複感染的防護效果只有約47%，而年輕人約有80%。

研究人員稱，這個結果證明了每個人都需要接種疫苗，尤其是那些年齡較大且更可能發展為重症的人群。

至於接種新冠疫苗後出現事故甚至死亡個案，呼吸系統專科醫生梁子超表示，隨着疫苗在全球有數以億計

的人接種，現時未有證據顯示患有長期病患、病情穩定的長者接種新冠疫苗會有附加的風險，上述人士的風險主要是由於自身的病情控制得不好，無論任何外在、內在的刺激都會引發風險。

他建議，醫生在評估患有長期慢性病的長者是否可以接種新冠疫苗時，不能單靠一次檢查，而是需要較長期、持續的監察，長者的病情穩定才可接種新冠疫苗。

大公報記者綜合整理



▲ 接種新冠疫苗是抗疫的有效方法。

杏林細語

古人稱粥飯為「世間第一補人之物」，無論是病後調養，或是平時保健，任何人都可以透過這一簡單、便宜的食療來補養身體。然而，如今有些人不太喜歡食粥，又認為白飯會加快血糖上升，不適合糖尿病患者進食。

一位中年女士曾有以下經歷。有一日，她突然感到上唇及左手有點麻痺，由於她的工作分秒必爭，女士以為是精神壓力所致，而且初時只是一日中有一兩次感覺麻痺，惟發作次數與日俱增，此時她驚覺會否是中風的徵兆。同事叫她先看西醫並作身體檢查，結果基本檢查一切正常，也沒有三高（血壓高、血糖高及血脂高），由於找不出原因，醫生建議她做腦部檢查。她照做，檢查結果一切正常。

女士苦惱之際，有同事表示深圳有一位退休中醫，需熟人介紹才看病。女士說：「那個中醫已經退休，到他的家看症，他基本上不收診金，但來看病的人都

米飯補益身體

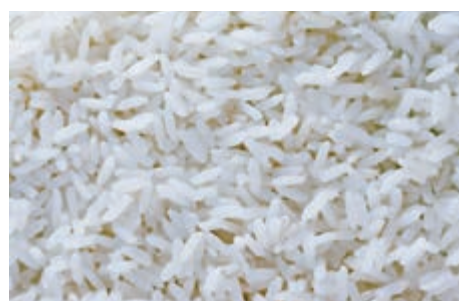
會放下100元人民幣在一個盒子裏。經中醫醫師把脈後，他第一句便說：『你也事都無，無中風先兆。我現在開七日藥方界你，食完就沒事了。』我問需要食些什麼嗎？他答：『一定要食飯，你血虛。』由於醫師家中沒有百子櫃，我回港執藥。其後，我服藥之外亦有食飯，工作忙起來沒有留意上唇及手的麻痺感，但到第三日，發覺麻痺次數少了，七日後完全康復，如今沒有復發過。原來食飯咁緊要，我現在成日叫朋友一定要食飯，多少都要。以前我不時手腳冰冷，自從注意多食飯後，連手腳冰冷都沒了。」

該女士記得中醫師提及米飯具補中益氣功效，對膚色無光華、欠紅潤都有幫助，亦可改善手腳冰冷等問題。米飯的健脾養胃功效，可以改善脾氣虛弱，運化無力所致的脫腹脹滿，大便溼洩，食慾不振，肢倦乏力等症，更可中和胃酸，緩解胃痛。

該醫師亦表示，米飯含多種氨基酸和

維生素，可調節新陳代謝，有鎮靜安神的作用，更有助消除疲勞和止煩，從而幫助睡眠。現時不少人因為減肥戒吃米飯，認為澱粉質會致肥。其實這是錯誤觀念，例如許多糖尿病患者怕食用白米會造成血糖升高，因而長期以糙米為主食，甚至不吃米飯，結果血糖反而控制得不理想，身體越來越虛弱。長期食用糙米會造成「氣虛無力」。即使在西醫營養師角度，糖尿病患者也應進食少量白米飯，而進食白米粥更是養生智慧。

大公報記者 陳惠芳



▲ 米飯具補中益氣功效。