

# 秋冬嘴唇频繁开裂出血 小心唇炎

记者 刘威

秋冬季节气候干燥,有些人容易出现嘴唇干燥、脱皮甚至皲裂出血的现象,多数人会觉得导致这些症状的原因主要是上火。“你或许不知道,当嘴唇干燥、脱皮、裂口频繁发作,涂润唇膏都无法缓解时,很可能是唇炎已找上门来了。”银川市中医医院皮肤科副主任医师雪彦锋提醒。

## 案例

### 嘴唇脱皮裂口 连吃饭、大笑都疼

每到秋冬时节,银川市民刘女士就开始发愁。因为一刮风,她的嘴唇总是干干的,一层层地脱皮。“最近,我发现嘴上脱皮情况更严重了,忍不住用舌头去舔,没想到越舔越干,沿着唇纹都裂开出血,连吃饭说话都不敢张大嘴。尤其是笑的时候,嘴巴裂口的地方又痛又僵。”刘女士以为是气候干燥的原因,于是不停地涂抹唇膏、多喝水,可还是不管用。无奈,刘女士于近日到医院皮肤科就诊,被确诊为慢性唇炎。

最近,市民陈女士也遇到了同样的烦心事:她的嘴唇反复脱皮,涂上润唇膏也没什么作用,总是忍不住撕嘴皮。到后来,她的嘴唇不仅发痒、红肿,还出现了好些小裂口。



资料图片

## 1

### 秋冬季唇炎多发

和身体其他部位的皮肤相比,嘴唇的皮肤最薄,它没有汗腺和油脂的保护,很容易流失水分。秋冬季空气干燥,嘴唇就会变得干燥、起皮,甚至还会出血。如果护理方法不当或者这些症状一直得不到缓解,就可能导致唇炎。

“秋冬季节气候干燥,因为嘴唇爆皮、干裂来就诊的患者越来越多,很多人和刘女士的症状一样,就是慢性唇炎。”雪彦锋介绍,唇炎是一种以口唇干燥、皲裂、渗出、脱屑为主要症状的黏膜病,而且症状时轻时重,日久不愈。“慢性唇炎分多种类型,秋冬季节以干燥脱屑型唇炎(剥脱性唇炎)为多。此类唇炎的病因并不十分明确,目前认为其发病多与各种长期持续性刺激有关,如干燥、寒冷,特别是与舔唇及咬唇等不良习惯有关。嗜好烟酒、烫食等也会引起唇炎,少数唇炎发作也和口红、唇膏中的某些添加成分有关。另外,免疫力低下、精神压力大也是病因之一。”雪彦锋说。

## 2

### 如何改善唇部脱皮裂口?

嘴唇干燥起皮的时候该怎么办?“当我们唇部干燥起皮时,首先要加强保湿,合理使用润唇膏;也可以用热毛巾湿敷唇部,轻揉唇部使唇部的死皮掉落,或者用已消毒的小剪刀清理死皮。”

一般来说,比较轻微的唇炎,可以通过日常护理来缓解症状。但是,对于重度唇炎,大家还是应该及时寻求医生的帮助。

雪彦锋建议,预防唇炎,首先要去除各种刺激因素,应改变咬唇、舔唇、撕痂等不良习惯,暂停使用口红、唇膏等对嘴唇有刺激性的劣质化妆品,避免唇部频繁去死皮。尽量减少风吹日晒,秋冬可以佩戴口罩,以保持嘴唇的

温度和湿度。唇炎患者日常宜清淡饮食,均衡饮食,避免辛辣、刺激的食物,忌烟酒。同时,还要多食用新鲜的水果、蔬菜以补充维生素,补充适量水分,避免唇部干燥引起皲裂。

其次,可以在医生的指导下修复唇部皮肤黏膜屏障,尽量选择一些温和且副作用小的凝胶和乳膏,购买无添加的唇膏或唇膜作为外层的保护。有过敏史或者过敏性唇炎患者,需避免吃容易发生过敏的食物、药物,如海鲜类食物、磺胺类药物等。

另外,嘴唇干燥者切勿情绪过激。情绪过激,容易生气,这些都会产生心火,灼烧津液,使自己口舌干燥。

## 3

### 干嘴唇为啥越舔越干呢?

秋冬嘴干的时候,不少人都有舔嘴唇的习惯,以为这样可以使嘴唇滋润些。但结果往往适得其反,不仅起不到保湿的作用,嘴唇的干燥症状反而加重,甚至导致唇部肿胀、结血痂。这是为什么?

雪彦锋进一步解释,“嘴唇干的时候,很多人习惯用舌头去舔,但是舔嘴唇只会让唇部皮肤保持暂时的湿润,因为唾液中含有淀粉酶,水分蒸发留在嘴唇上会加重其干燥,进而导致越舔越干的恶性循环。另外,当嘴唇出现干裂,很多人还有用手撕皮的习惯,这会导致唇炎越来越严重。由于唾液里含有多多种消化酶,嘴唇上的唾液蒸发后,这些大分子的蛋白质会残留在嘴唇上,与唇部脱落的细胞一同形成痂皮。由于痂皮下方的组织不完整,如果强行撕去,就会造成更多地方渗血,从而形成更多痂皮。”

如果唇部的皲裂、结痂症状长期不愈,应及时到医院就诊,尽早查清病因,对症治疗。

## 4

### 润唇膏用得越多越好吗?

润唇膏可在一定程度上缓解嘴唇干燥脱皮,但如果频繁涂抹唇膏,可能会破坏嘴唇自身的屏障能力,导致皮脂腺分泌减少,让嘴唇变得更干燥。另外,经常用唇膏涂抹嘴唇,可能会导致嘴唇对唇膏产生依赖。一旦停用,嘴唇干燥、脱皮等症状可能会加重。在干燥的季节,润唇膏也不建议使用得太频繁,一般一天用3~5次即可。

## 小贴士

### 润唇茶饮方

中医认为,唇部的干燥脱皮与人的脾有很大的关系,不妨试试以下茶饮方:

#### ●健脾润燥茶

取山药、麦冬各9克,一起煮水,煮好后,加入蜂蜜内服。山药有健脾、除湿、补气、益肺、固肾、益精的功效,麦冬可以养阴生津,蜂蜜有润燥作用。

#### ●养阴润燥茶

取胖大海2枚、北沙参3克、桔梗3克、乌梅3克、枣3枚,加入保温杯,用沸水冲泡。具有滋阴润燥、生津止渴的效果。适用于干燥引起的嘴唇干燥、喉咙痛等状况者。