

## 讀者 Q&A

**問題：** 我前兩天吃午餐的時候不小心咬到自己的舌頭，當下真的很痛，痛到眼淚都流出來了！現在我舌頭上有一個被自己咬破的小傷口，請問這種情況要掛哪一科？舌頭上的傷口可以擦藥嗎？還是要吃什麼東西會比較快好？

**回覆：** 口腔內（包括舌頭）的傷口大多在一周內會改善，若傷口嚴重疼痛影響生活品質，或超過兩周仍未見痊癒，可掛診牙科部或耳鼻喉部，由醫師為您評估合適的治療方式。此外，營養狀況和免疫力皆會影響傷口的癒合情況，因此，均衡飲食、作息正常及適度運動均有助益喔。

**問題：** 媽媽這一陣子常說她後背痠痛，去給人家按摩也不太有效，鄰居說有可能是脊椎長骨刺了，再不治療可能會手腳無力不能走路，還說要帶她去整骨比較快好？我們都覺得很擔心，請問我該帶媽媽來臺大醫院看嗎？要掛哪一科？

**回覆：** 造成背部痠痛的原因很多，包括：肌肉拉傷、局部軟組織發

炎、骨折、椎間盤突出、僵直性脊椎炎等。是否為骨刺造成的不適症狀，需由專業醫師評估檢查，並針對病患的情況安排後續的治療計畫。坊間的整骨治療良莠不齊，執行人員可能缺乏正規的醫療訓練，如此貿然以外力對病人患處進行推拉或壓迫，恐怕容易造成另外的傷害。建議您可協助令堂掛號復健部門診，由醫師詳細診療，方為上策。

## 延伸閱讀

1. [口腔潰瘍之藥物治療簡介](#)
2. [淺談口腔潰瘍](#)
3. [腰痛就是腰子有問題嗎？](#)
4. [「唉叻！我的腰！」我的脊椎退化了嗎！](#)
5. [「閃到腰」的處置及預防](#)
6. [惱人的肌筋膜疼痛症](#)

健康教育中心