

# 治口腔溃疡 先分清虚火还是实火

口腔溃疡是一种疼起来“要命”的小病,虽然不严重,但患者有时候会觉得“痛不欲生”。坊间有各种“对付”口腔溃疡的高招,例如盐水漱口、敷西瓜霜等,最著名的莫过于补充维生素B2。不过,有中医专家就认为,口腔溃疡并非由于缺乏某种维生素,主要原因是上火。要尽快治疗口腔溃疡,就得先分清病因是什么类型的“火”。

## ●口腔溃疡治疗误区多

口腔溃疡,又称为“口疮”,是一种十分常见的口腔黏膜疾病。多发于唇、舌、颊、软腭等口腔黏膜处,伴有锐痛,一般7~10天痊愈,但也有长期不愈或反复发作。很多人认为口腔溃疡是由于缺乏维生素B族所引起的,其实并不然。

专家指出,目前口腔溃疡的病因和发病机制还不十分清楚。现代医学倾向于认为:复发性口腔溃疡是一种与遗传有关的免疫性疾病。而很多因素都会引起免疫功能低下,如细菌或病毒感染、代谢障碍、维生素缺失、内分泌异常、消化系统疾病及精神因素有关。女性患者由于体内黄体酮水平增高,雌激素水平降低也会引起本病。睡眠不足、过度疲劳、饮食不节等不良生活习惯也是发病原因之一。另外,口腔溃疡的发作,还与口腔外伤和佩戴不合适的假牙有关。

“口腔溃疡不是身体缺少维生素、缺少某种元素。”专家说,没有任何确切的依据证明补充复合维生素或微量元素可以直接治疗和预防口腔溃疡。医生开复合维生素和锌剂,只是为了改善身体代谢水平,促进溃疡面的愈合。这些药物属于辅助性治疗,帮助减轻症状,并不是针对病因的用药。

另外,很多人一得了口腔溃疡就会寻求各种偏方。其实,许多偏方起不了作用。复发性口腔溃疡是一种自限性疾病,即使不进行任何治疗,一到两周也可自行愈合,并不是你吃的偏方起了作用。

## ●治疗口腔溃疡,先得分虚实

中医认为,口腔溃疡是上火导致的。于是,很多人会自服清热解毒之药,如牛黄解毒片、牛黄上清丸、抗生素等药物。其中有不少人初起能缓解,不断复发后就渐渐无效了。这通常是由于没有辨证病因。

专家表示,中医将“火”分为实火和虚火。实火者热邪炽盛,除口腔溃疡的症状外,还有面赤唇焦、烦躁口渴、咽喉疼痛、便秘、尿赤,舌红苔黄等症状,用清热解毒凉血药有效。实火者宜多食寒凉清热食物,如绿豆、冬瓜、丝瓜、苦瓜、西瓜、梨等。忌助阳兴热的食物,如韭菜、羊肉、狗肉、龙眼、樱桃、荔枝等。

虚火者通常是由于脾胃虚弱而致虚火上炎。除口腔溃疡的症状外,患者易疲劳,大便不干反而稀软,舌质不红。治疗要用健脾化湿,兼以补肾。虚火者应注意补充银耳、百合、莲子、淮山、龟肉等补益滋阴食物,不宜食生冷饮品以及各种寒凉食物。临床所见的口腔溃疡以虚证居多。这类患者忌食生冷、辛辣。生冷食物损伤脾胃,辛辣之品助火上炎。



## ●敷维生素B2、C、E,有效

一旦口腔溃疡“爆发”了,部分偏方确实有一定的用处。专家说,例如用淡盐水漱口;取生萝卜、鲜藕适量洗净榨汁含漱;维生素C片或维生素B2片研为细粉末状,敷于溃疡面即可;用针刺破维生素E胶丸,将药液挤出涂于溃疡处;用云南白药、三七粉、双料喉风散喷撒于口腔溃疡创

面;泡脚、艾灸涌泉穴也有一定的疗效等。这些方法有助于加速口腔溃疡的恢复。

如果想要尽量避免口腔溃疡的出现,尤其是对经常反复口腔溃疡的人而言,就需要养成良好的生活习惯。日常尽量避免吸烟、饮酒、进食辣椒、大蒜、芥末这类刺激性食物以及过冷

过热的食物,多喝水。保持规律的作息习惯,不熬夜,保持充足睡眠。还要注意,早晚认真刷牙,注意口腔卫生。注意营养均衡性,不仅要吃各种新鲜蔬菜和水果,而且还要摄入足够的蛋白质。鱼、肉、蛋、奶是维生素B2的良好来源,尽量每天都吃这几类食物。注意劳逸结合,适度锻炼。



## 反复口腔溃疡 警惕6种疾病

口腔溃疡虽是小事,但如果长期反复出现口腔溃疡,则要警惕是否有其他疾病的可能。柳东杨说,反复口腔溃疡还与以下6种疾病有关。若口腔溃疡两周后依然未见好转,还伴有上述情况,就必须到医院详细检查,找准原因,以免延误病

情。

1. 白塞氏病:伴有外生殖器溃疡,眼睛不适,视力下降。
2. 红斑狼疮:掉头发,面部紫红斑、关节疼痛。
3. 天疱疮:身体褶皱部位有红斑水疱。

4. 溃疡性结肠炎:频繁腹泻腹痛、血便。
5. 艾滋病或白血病:持续的发热,频繁感染。
6. 口腔癌:溃疡长期不愈合,创面较深较大,还有肿块。

(林恒华)