

本文引用:李学礼,李元聪.复发性阿弗他溃疡辨证施护体会[J].湖南中医药大学学报,2020,40(10):1290-1292.

## 复发性阿弗他溃疡辨证施护体会

李学礼,李元聪\*

(湖南中医药大学第一附属医院,湖南长沙 410007)

〔摘要〕复发性阿弗他溃疡是常见的口腔溃疡类疾病之一,可发生于口腔黏膜任何部位,目前尚无根治方法。湖南中医药大学第一附属医院口腔黏膜病专科采用辨证施治加护理的模式,大大提高了治疗效果,为中医药辨证施护提供临床参考。

〔关键词〕复发性阿弗他溃疡;口腔溃疡;病因;病机;辨证施治;中医护理

〔中图分类号〕R248 〔文献标志码〕A 〔文章编号〕doi:10.3969/j.issn.1674-070X.2020.10.023

### Syndrome Differentiation and Nursing Experience of Recurrent Aphthous Ulcer

LI Xueli, LI Yuancong\*

(The First Affiliated Hospital of Hunan University of Chinese Medicine, Changsha, Hunan 410007, China)

〔Abstract〕Recurrent aphthous ulcer (RAU) is the most common disease of oral mucosal ulcer and can occur anywhere on the oral mucosa. There is still no cure for this disease at present. The First Affiliated Hospital of Hunan University of Chinese Medicine adopted the mode of treatment and nursing based on syndrome differentiation, which greatly improved the treatment effect and provided clinical reference for traditional Chinese medicine syndrome differentiation and nursing.

〔Keywords〕recurrent aphthous ulcer; oral ulcer; etiology; pathogenesis; syndrome differentiation and treatment; nursing of traditional Chinese medicine

复发性阿弗他溃疡又称复发性阿弗他性口炎、复发性口腔溃疡,属于中医学“口疮”“口破”等范畴<sup>[1]</sup>。它是常见的口腔溃疡类疾病之一,具有周期性、复发性、自限性特征,溃疡灼痛明显,目前病因及致病机制仍不明确,与免疫、遗传、感染、环境等因素有关<sup>[2]</sup>。中医认为由于邪毒内蕴,心火上炎;饮食不节,胃肠积热;内伤七情,肝郁化火;素体阴虚,虚火上炎而致<sup>[1]</sup>。调查发现该病发病率约为20%~30%<sup>[3]</sup>,可发生于口腔黏膜任何部位<sup>[4]</sup>,女性多见<sup>[5]</sup>。根据临床表现可分为轻型、重型、疱疹型<sup>[2]</sup>。其主要表现为

圆形或椭圆形的溃疡,边缘整齐、周围有窄的红晕<sup>[2]</sup>,灼痛明显,影响患者进食、讲话,部分患者因其反复发作、发作期疼痛难忍而产生恐癌心理,为患者身心带来较大痛苦。目前,该病尚无根治方法,多为对症治疗,主要为消炎、止痛、防止继发感染、促进溃疡愈合、延长复发间歇期、缩短溃疡期<sup>[2]</sup>。对于本病的治疗,湖南中医药大学第一附属医院口腔黏膜病专科采用中医辨证施治加护理的模式,大大提高了治疗效果。

〔收稿日期〕2020-07-15

〔基金项目〕湖南省中医药管理局名老中医药专家传承工作室项目资助。

〔作者简介〕李学礼,女,护师,研究方向:临床护理。

〔通讯作者〕\*李元聪,男,教授,主任医师,E-mail:lijie444@163.com。

## 1 中医病因病机

### 1.1 心火上炎

王焘《外台秘要·卷二十二》云:“心脾有热,常患口疮,乍发乍差,……。”思虑过度,或热病之后内伤心阴,心火循经上炎蒸于口腔,口舌受灼而生疮溃烂。常因工作、家庭等原因压力较大,致心烦失眠,情志之火内蕴。多见于青壮年患者。

### 1.2 胃肠积热

唐容川《血证论·卷六》云:“口者,胃之门户。”胃为“水谷气血之海”,足阳明胃经和手阳明大肠经循行于口与牙床,饮食不节,过食膏粱厚味,胃肠积热,火热循经上蒸而致口舌生疮。多见于青壮年患者。

### 1.3 肝郁化火

肝主疏泄,有“血府之库”之称,其经脉络舌本。内伤七情,情志不舒,肝失条达,肝气易郁,火热上灼口舌,则生口疮。多因情志内郁、气郁化火所致。多见于女性患者。

### 1.4 阴虚火旺

年老体弱而致元气不足,或脏腑机能减退,营血不能上荣于口舌;或素体阴虚,久病伤阴,致虚火上炎于口舌。多因后天失养,或久病伤阴,阴不制阳引起。多见于体弱和老年人患者。

## 2 中医辨证治疗及护理

### 2.1 心火上炎证的治疗及护理

心火上炎证症见:口疮多生于舌尖、舌前、舌侧缘,数目较多,面积较小,局部红肿明显;伴口干口渴,心中烦热,小便赤黄;舌尖红,苔薄黄,脉数。治宜清心泻火,解毒疗疮。方用泻心导赤散加减。常用药有木通、生地黄、黄连、淡竹叶、栀子、金银花、麦冬、防风、甘草等。

护理:(1)叮嘱患者调整工作、学习状态,可适当娱乐、运动、听音乐等,保持心情舒畅,引导患者学会自我减压,释放心理压力;(2)叮嘱患者养成良好作息规律,保持好睡眠;(3)该类型患者心火较重,可以莲子心、麦冬、淡竹叶等泡水当茶饮,以清心安神、降火养阴。

### 2.2 胃肠积热证的治疗及护理

胃肠积热证症见:口疮多生于唇、颊、口底,基底深黄色,周围充血范围较大;伴口干口臭,大便秘结,小便赤黄;舌红绛,苔黄腻,脉滑数。治宜清热泻火,凉血解毒。方用清胃散合凉膈散加减。常用药有升麻、黄连、生地黄、藿香、大黄、枳壳、茯苓、栀子、牡丹皮、甘草等。

护理:(1)口腔溃疡多火热为患,发作期间忌辛辣刺激食品。平时应少食鸡肉、羊肉、狗肉等补气补阳的温热食品。中医认为“气有余便是火”,补气补阳便是补火,少食补气补阳的温热食品可减少本病复发;(2)叮嘱患者勿暴饮暴食,避免脾胃受损,对减少本病复发和减轻临床症状有积极作用;(3)可取白豆腐200 g,生石膏30 g,加清水适量煲汤,煲好后加少许食盐服下。白豆腐性甘凉,石膏性寒,二者合用能清热润燥、生津解毒,以达到清热泻火的目的。

### 2.3 肝郁化火证的治疗及护理

肝郁化火证症见:口疮数目大小不一,周围黏膜充血发红,常伴月经发作,可伴胸胁胀闷,心烦易怒,口苦咽干,失眠;舌尖红或略红,舌苔薄黄,脉弦数。治宜疏肝理气,泻火解毒。方用丹栀逍遥散加减。常用药有当归、白芍、柴胡、茯苓、薄荷、牡丹皮、栀子、淡竹叶、金银花、连翘、甘草等。

护理:(1)与患者多沟通、交谈,评估患者心理状态,帮助患者舒缓焦虑情绪,耐心开导,予以关心,引导患者宣泄不良情绪,鼓励患者多于家人、朋友倾诉、沟通,学习自我情绪管理,保持心情舒畅;(2)可采用注意力转移法,分散其注意力,鼓励其培养兴趣爱好、参与活动,避免由于过分关注病情,而造成的焦虑不安;(3)该类型患者女性多见,因此,妇女经期前后要注意休息,避免过度疲劳;(4)可选用金银花、野菊花、蒲公英、藿香、佩兰、香薷、薄荷等各适量煎水漱口,以清热解毒、芳香化浊止痛。

### 2.4 阴虚火旺证的治疗及护理

阴虚火旺证症见:口疮数目少,分散,界清,基底平坦,呈灰黄色,周围红晕范围小,可有轻度灼痛;常伴有头晕目眩,五心烦热,口干咽燥,唇赤颧红;舌

红,脉细数。治宜滋补心肾,降火敛疮。方用知柏地黄汤加减。常用药有知母、黄柏、熟地黄、山药、茯苓、泽泻、牡丹皮、金银花、麦冬、甘草等。

护理:(1)该类型患者常常体弱多病,应根据其体质,制作健康食谱,适当补充营养,增强机体免疫力;(2)根据情况适当参加锻炼,如太极拳、八段锦等传统体育项目,增强体质;(3)可予以白木耳食补,取白木耳 12 g,浸泡后洗净加冷开水及冰糖适量蒸服,白木耳性甘平,可生津养胃。

### 3 体会

复发性阿弗他溃疡是最常见的一种口腔黏膜病,患病率高达 20%~30%。其病因复杂,发病机制尚不明瞭,也无确切的实验室指标可作为诊断依据,因此,中医辨证施护,显得尤为重要。就诊时应详细询问和了解病史,关注其家庭、生活、工作情况。向患者解释本病发生的原因、发病特征、治疗方法及治疗后的疗效,使其增强治疗信心。

当病情控制、症状缓解之后,仍应合理饮食,均衡营养,多食新鲜蔬菜水果,少食辛辣、厚味等刺激性食物,保持大便通畅。生活和起居有规律,保证充足睡眠,以减少本病复发。

内伤七情,情志不舒,肝气郁结,亦是本病致病原因之一。随着人们的生活节奏加快,每日所思所想之事增多,工作压力增大,部分患者还有恐癌心理与社交压力,心中烦闷无人倾诉或不能得到良好宣泄,造成情绪心理压力。所以要正确向患者进行该

病的科普教育,避免患者产生恐癌心理,与患者产生良好沟通,引导患者情绪疏泄,释放心理压力,学会情绪管理,做到宽容大度,学会从生活中得到满足感、幸福感,从而保持一种积极、乐观的精神心理健康状态。

保持口腔清洁,时常用软毛牙刷清洁口腔内食物残渣、软垢、牙石。定期口腔检查,及时调磨尖锐牙尖和去除残根、残冠以及不良修复体等,避免损伤口腔黏膜,诱发本病发生。

对于症状较重或发作较频繁患者,可选用金银花、淡竹叶、桑叶、黄芩、薄荷、甘草等各适量煎水含漱,以清热解毒,消肿止痛,降低发作期不适感,改善患者生活质量。虚火上炎者,亦可用吴茱萸 12 g 研粉末,用醋调成糊状,每晚睡前敷于两足涌泉穴,引火归元。

### 参考文献

- [1] 李元聪. 中西医结合口腔科学[M]. 北京:中国中医药出版社,2012: 113.
- [2] 陈谦明. 口腔黏膜病学[M]. 北京:人民卫生出版社,2012:64-70.
- [3] 陈 珊,柳志文,尹丽芬,等. 1 659 例口腔黏膜病临床分析[J]. 临床口腔医学杂志,2014,30(7):409-411.
- [4] CHATTOPADHYAY A, CHATTERJEE S. Risk indicators for recurrent aphthous ulcers among adults in the US[J]. Community Dentistry and Oral Epidemiology, 2007, 35(2): 152-159.
- [5] 王宏峰,何芳奇,许春姣,等. 21 972 例口腔黏膜病临床分析[J]. 中南大学学报(医学版),2018,43(7):779-783.

(本文编辑 李路丹 匡静之)