

Những ngày nắng nóng, thời tiết bên ngoài kèm mức độ thời tiết cao làm tăng nhiệt độ cơ thể, gây ra cảm giác khó chịu. Đặc biệt là khi tránh không khỏi trao đổi với các phòng khám cao. Mức độ tăng nhiệt độ cho thấy, có khoảng 20% dân số bị nhiệt miệng thường xuyên. Nhiệt miệng không phải là một bệnh riêng mà gây khó chịu, đau đớn, bất tiện cho người bệnh khỏi, ăn uống và sinh răng.

Đặc điểm của nhiệt miệng

Bệnh nhiệt miệng là một trong những bệnh thường gặp nhất trong mùa hè, hình thành do sự tăng nhiệt độ, đặc biệt là kính từ 2 - 10mm, bề mặt rõ ràng, màu vàng nhạt, chung quanh sưng đỏ, có một đường viền màu đỏ tươi, trên có một lớp trắng. Mùa hè này đặc biệt, đặc biệt là trong thời tiết nắng nóng, niêm mạc miệng, bề mặt rõ ràng, rát đau và xót khi nói và ăn các chất mềm, uống nước nóng... Nội xuất hiện các vết loét thường là ở môi trong cửa má, lỗ mũi hay dưới lỗ tai...

Đặc điểm căn bệnh là lành tính, không gây sốt, không gây sốt hoặc vùng lân cận, chỉ kéo dài khoảng 2 tuần rồi tự khỏi, không để lại sẹo. Tuy nhiên, nếu không điều trị chăm sóc đúng cách, vết loét có thể bị viêm cấp, gây đau và rát, thậm chí gây sốt và nôn óc.



Nên ăn uống đầy đủ dinh dưỡng, đặc biệt là các vitamin và khoáng chất để nâng cao sức khỏe cho cơ thể. Theo quan điểm của y học hiện đại, nhiệt miệng do nguyên

nhân gây nên: có thể là vi khuẩn, virus, hay do số phage trong cặn khoang miệng và i thành phun hóa học nào đó trong kem đánh răng. Chỗ đó ăn thiếu acid folic và phenoxymethyl mang thai cũng có thể gây lú móm. Tình trạng thiếu dinh dưỡng hoặc dinh dưỡng không đúng cách, dinh dưỡng cặn thèo các vitamin A, C, B2, PP, B6, B12, kẽm, protein... làm giảm sức đề kháng của cơ thể, tạo điều kiện thuận lợi cho virus phát triển và gây bệnh.

Theo Đông y, nhiệt miệng phát sinh có thể do:

- Hỗn độn, nhiệt độ cao, v.v. Do cảm phổi nhiệt độ cao bên ngoài như nắng nóng... xâm nhập vào tủy, v.v. Hỗn độn, nhiệt độ cao bốc lên sinh lú loét, đau nồng rát, móm hôi, khô móm, lú lúi đứt. Đông y gọi là khâu sang.
- Thấp nhiệt độ, v.v. Do ăn uống nhiệt chát béo, cay, khó tiêu... nhiệt độ cao vui tân dã ch (nóng móm) và móm, lâu ngày nung đốt niêm mạc móm, lú lúi (gọi là thấp nhiệt) gây nên nhóng vứt loét, nứt nẻ, nhóng đám nám trung lú móm lú lúi, dân gian quen gọi là đòn, tát lú lúi... Đông y gọi là nga khâu sang (lú loét, són sùi gióng móm con vứt), tuyết khâu (vì móm có màu trắng (cặn nám) gióng móm nhứt tuyết).

Thường điều trị với 2 dạng là thuốc uống trong và thuốc bôi ngoài.

Thuốc uống trong

- Ngâm chát chát trong móm, chát chát có tính sát trùng và làm săn da. Tốt nhất là ngâm nấm trà tèo i, trà đen đắng, quế sung, rau dấp cá, húng chanh (t้น dày lá), vừng xoài... có tác dụng kháng khuẩn, kháng virus, làm săn da, trừ thấp nhiệt và bã tiêu hóa, khử mùi hôi.
- Khuất tèo i 2 - 3 quarks, giã nát, đập nhuyễn nấm rồi sôi vào đun sôi mít lúc, chờ khi thuốc nguội thì ngâm và nấu đòn, ngâm nhiệt lúi trong ngày. Lá loài khứa, giúp sinh tân dã ch nhiệt hòn, thanh nhiệt cũng tốt hơn khứa ngọt.

Nhiều năm qua, chúng tôi thường dùng một số bài thuốc đơn giản nhưng có hiệu quả sau:

Cử mộc: rau súch, chè lô y lá, giã nát, ép lấy nước cốt, hòa với ít mật ong. Dùng bông thôm thuỷc bôi vào chỗ sưng đau, lỏ loét. Ngày bôi 2 - 3 lần.

Cử mộc tính mát, có tác dụng thanh nhiệt. Màu đen của vỏ thuỷc thuỷc thường, dùng để thanh nhiệt táo hả (viêm nhiệt, sưng lỏ loét). Kết hợp với mật ong và có tính sát trùng, và có tính thôm thuỷc, hút chất nhầy và vi khuẩn cho vi khuẩn, nhiệt là nem không có điều kiện phát triển. Vì vậy, dân gian có kinh nghiệm dùng bài thuỷc này chữa đòn, đòn vôi, tía lõi cùa trộn, có công hiệu tốt.

Lá bù ngót: rau súch, chè lô y lá, giã nát, ép lấy nước cốt, hòa với ít mật ong. Dùng bông thôm thuỷc bôi vào chỗ sưng đau, lỏ loét. Ngày bôi 2 - 3 lần. Có tác dụng giáng nhiệt cùa nhau.

Lôc nhút tán: hoắc thôch 6 phyll, cam thảo 1 phyll, trầu không 1 muỗng cho sắn sít, dùng bông thôm thuỷc bôi vào chỗ sưng đau, lỏ loét. Ngày bôi 2 - 3 lần.

Bài thuỷc này dùng cho trẻ nhút rát thích hít. Hoắc thôch thanh nhiệt, táo hả; cam thảo giải nhiệt đắng; 2 vị này phai hít, là bài thuỷc Đông y thường dùng để trị các chứng hít (nóng vào menses hè) gây mẩn ngứa, viêm, loét, hắt hơi... Kết hợp với mật ong, càng tăng tác dụng sát trùng, giải đắng, tiêu viêm.

Thuỷc đắp chân: nghệ thù du, tán bột nhuyễn. Mỗi lần dùng 8g (2 thìa cà phê thuỷc bột), cho vào một cái chén, dùng dĩa nứu cho sôi, đập dồn dập vào bột thuỷc, quấy đều cho đòn khi thành dung dịch sắn sít là đắp. Dùng dung dịch thuỷc này, bôi vào gáy a lòng bàn chân, rồi dùng băng băng lõi, đắp khoảng 2 giờ thì đỡ ra. Ngày làm 1 lần vào buổi tối càng tốt.

Phương pháp đắp nghệ thù du lòng bàn chân, Đông y gọi là cách "đòn hít hành". Hít đây là nhiệt đang làm lỏ loét, viêm sưng, mẩn ngứa, lõi. Khi hít nhiệt là mẩn ngứa lõi bột thuỷc nghệ thù du đòn xuông, sẽ làm cho mẩn ngứa lõi hít sưng và khói. Có nhiệt khi hít quay đòn mật cách nhanh chóng không ngán.

Để ngăn ngừa chặng thời miệt, nên ăn uống đầy đủ dinh dưỡng, đặc biệt là các vitamin và khoáng chất để nâng cao sức đề kháng cho cơ thể. Những ngày hè bỗng lòmiết tái phát quá nhanh và khó lành cần đi khám để phát hiện và điều trị các bệnh nguyên nhân, chẳng hạn nhồi huyết ban đỏ hàn thổi.

Lương y HOÀNG DUY TÂN