

Nhiều ngày nắng nóng, thời tiết bên ngoài kèm mưa thất thường mùa hè dễ gây nhiệt độ nóng ẩm là điều khó tránh khỏi. Số trẻ bệnh nhiệt miệng đến các phòng khám tăng cao. Một số trẻ kể cho thầy, có khoảng 20% dân số bệnh nhiệt miệng thường xuyên. Nhiệt miệng không phải là một bệnh nặng nhưng gây khó chịu, đau đớn, bất tiện cho người bệnh, ăn uống và vệ sinh răng.

Đặc điểm của nhiệt miệng

Biểu hiện bệnh bắt đầu thường là bên trong miệng xuất hiện những mụn nhỏ hình tròn hoặc bầu dục, đường kính từ 2 - 10mm, bờ rõ rệt, đáy màu vàng nhạt, xung quanh sưng đỏ, có một ổ loét viền màu đỏ tía, trên có một lớp trắng. Những mụn này do virus, do lợi mất vết loét niêm mạc miệng, bờ rõ rệt, rất đau và xót khi nói và ăn các chất mặn, uống nước nóng... Nếu xuất hiện các vết loét thường là ở một trong cửa má, lợi hay đầu lưỡi...

Đặc điểm căn bệnh là lành tính, không gây sốt, không gây sưng hạch vùng lân cận, chỉ kéo dài khoảng 2 tuần rồi tự khỏi, không để lại sẹo. Tuy nhiên, nếu không được chăm sóc đúng cách, vết loét có thể bị viêm cấp, tấy đỏ và rất đau, thậm chí gây sốt và nhiễm khuẩn góc hàm.



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

nhân gây nên: có thể là vi khuẩn, virus, hay do sự pha trộn của khoáng miệng với thành phần hóa học nào đó trong kem đánh răng. Chế độ ăn thiếu acid folic ở phụ nữ mang thai cũng có thể gây loét miệng. Tình trạng thiếu dinh dưỡng hoặc dinh dưỡng không đúng cách, đặc biệt là thiếu các vitamin: 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:

- Hỏa độc, nhiệt độc tích tụ, virus. Do cảm lạnh nhiệt độc tích tụ bên ngoài nhiễm nắng... xâm nhập vào thể, virus. Hỏa độc, nhiệt độc bốc lên sinh loét, đau nóng rát, miệng hôi, khô miệng, lưỡi đỏ. Đông y gọi là khẩu sang.

- Thiếu nhiệt độ thể, virus. Do ăn uống nhiều chất béo, cay, khó tiêu... nhiệt độc tích tụ tân dịch (nhiễm miệng) ở miệng, lâu ngày nung đốt niêm mạc miệng, lưỡi (gọi là thiếu nhiệt) gây nên nhiễm virus loét, nứt nẻ, nhiễm nấm trên bề mặt miệng lưỡi, dân gian quen gọi là đẹn, tưa lưỡi... Đông y gọi là nga khẩu sang (loét, sưng sùi giồng miệng con virus), tuyệt khẩu (vì miệng có màu trắng (cả niêm) giồng như tuyết).

Thường đi kèm với 2 dạng là thuốc uống trong và thuốc bôi ngoài.

Thuốc uống trong

- Uống nhiều chất trong miệng, chất có tính sát trùng và làm săn da. Tốt nhất là uống nước trà xanh, trà đen đặc, quế sung, rau dấp cá, húng chanh (tên dày lá), vỏ xoài... có tác dụng kháng khuẩn, kháng virus, làm săn da, trừ thiếu nhiệt độ bề mặt tiêu hóa, khử mùi hôi.

- Khi tưa lưỡi 2 - 3 quế, giã nát, đun ngập nước sôi vào đun sôi một lúc, chắt khi thuốc nguội thì uống và nuốt dần, uống nhiều lần trong ngày. Lá ổi khô chua, giúp sinh tân dịch nhiều hơn, thanh nhiệt cũng tốt hơn khi uống.

Nhiều năm qua, chúng tôi thường dùng một số bài thuốc đặc biệt như sau có hiệu quả như sau:

Củ mọc: rửa sạch, chẻ lấy lá, giã nát, ép lấy nước cốt, hòa với ít mật ong. Dùng bông thấm thuốc bôi vào chỗ sưng đau, loét. Ngày bôi 2 - 3 lần.

Củ mọc tính mát, có tác dụng thanh nhiệt. Màu đen của vỏ thuốc thuốc thối, dùng để thanh nhiệt tiêu hỏa (viêm nhiệt, sưng loét). Kết hợp với mật ong vừa có tính sát trùng, vừa có tính thấm thấu, hút chất độc và vết thối khi cần cho vị khuẩn, nhiệt là nấm không có điểu kiện phát triển. Vì vậy, dân gian có kinh nghiệm dùng bài thuốc này chữa đẹn, đẹn vôi, tưa lưỡi của trẻ nhỏ, có công hiệu tốt.

Lá búng: rửa sạch, chẻ lấy lá, giã nát, ép lấy nước cốt, hòa với ít mật ong. Dùng bông thấm thuốc bôi vào chỗ sưng đau, loét. Ngày bôi 2 - 3 lần. Có tác dụng giáng nhiệt chữa nhọt.

Lá nhót tán: hớt thành 6 phần, cam thảo 1 phần, trộn với mật ong cho sền sệt, dùng bông thấm thuốc bôi vào chỗ sưng đau, loét. Ngày bôi 2 - 3 lần.

Bài thuốc này dùng cho trẻ nhỏ thích hợp. Hớt thành thanh nhiệt, tiêu hỏa; cam thảo giải nhiệt độc; 2 vị này phối hợp, là bài thuốc Đông y thông dụng dùng để trị các chứng nhiệt (nắng nóng vào mùa hè) gây miệng lưỡi viêm, loét, họng đau... Kết hợp với mật ong, càng tăng tác dụng sát trùng, giải độc, tiêu viêm.

Thuốc đắp chân: ngô thù du, tán bột nhuyễn. Mỗi lần dùng 8g (2 thìa cà phê thuốc bột), cho vào một cái chén, dùng ấm nước cho sôi, đun sôi vào bột thuốc, khuấy đều cho đến khi thành dung dịch sền sệt là được. Dùng dung dịch thuốc này, bôi vào giữa lòng bàn chân, rồi dùng băng băng lại, để khô 2 giờ thì gỡ ra. Ngày làm 1 lần vào buổi tối càng tốt.

Phương pháp đắp ngô thù du ở lòng bàn chân, Đông y gọi là cách “đốt hỏa hành”. Hỏa ở đây là nhiệt đang làm loét, viêm sưng miệng, lưỡi. Khi hỏa nhiệt ở miệng lưỡi bôi thuốc ngô thù du đun sôi, sẽ làm cho miệng lưỡi mát và khô. Có nhiệt khi hiểu quả đun một cách nhanh chóng không ngờ.

Để ngăn ngừa bệnh loét miệng, 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 người bị loét miệng tái phát quá nhiều và khó lành cần đi khám để phát hiện và điều trị các bệnh nguyên nhân, chẳng hạn như luput ban đỏ hệ thống.

Lưu ý HOÀNG DUY TÂN