

一文了解口腔黏膜病

▲ 广西壮族自治区贺州市人民医院 周维军

口腔黏膜病是一类影响口腔内黏膜的多种疾病，涵盖了许多不同的症状和严重程度。这些疾病可以影响嘴唇、舌头、颊部、牙龈、喉咙以及口腔内其他区域的黏膜。虽然这些疾病可能不如一些其他健康问题广为人知，但它们的影响却不可小觑。本文将介绍口腔黏膜病的一些常见类型、症状以及治疗方法。

常见的口腔黏膜病

口腔黏膜病包括多种常见的类型，每种类型都有其独特的特征和症状。以下将详细介绍口疮、白斑病、口腔念珠菌感染、牛皮癣和口腔黏膜肥厚病。

复发性口腔溃疡 复发性口腔溃疡是口腔黏膜病中最常见的类型之一。它们经常在口腔黏膜上反复出现，特别是在舌头、口腔底部和嘴唇内侧。可能导致复发性口腔溃疡的原因如下。①应力和焦虑：长期的精神压力和焦虑可能导致免疫系统的失调，使口腔黏膜容易受损。②营养不良：缺乏维生素B₁₂、铁、叶酸等重要营养素可能与复发性口腔溃疡的发生有关。③感染：虽然复发性口腔溃疡通常不是由感染引起的，但某些情况下，如疱疹病毒感染，可能会导致类似的症状。④自身免疫反应：有些复发性口腔溃疡与自身免疫性疾病有关，免疫系统错误地攻击口腔黏膜。⑤其他因素：包括某些食物、荷尔蒙变化、某些药物、机械性损伤(如咬伤)等也可能与复发性口腔溃疡的发生有关。

白斑病 白斑病在口腔黏膜上产生白色斑点或斑块，这些斑点通常是由于黏膜细胞的损伤或炎症引起的。发病主要与局部因素长期刺激，如吸烟、喜饮烈性酒、食过烫食

物、嚼槟榔等发生有关，还有念珠菌感染、全身因素等。这些白斑通常是无痛的，但可能导致局部粗糙等不适感。白斑为癌前病变，需要引起重视。

口腔念珠菌感染 口腔念珠菌感染是由念珠菌引起的，这种真菌会在口腔内产生白色的念珠菌斑块。这些斑块可能会引起灼热感、疼痛和刺痛。此病最常见于免疫系统受损的患者，如长期使用激素、婴幼儿等。

扁平苔藓 扁平苔藓是一种常见的皮肤和黏膜疾病，它可能导致口腔内的黏膜出现白色或紫色的斑点、斑块或溃疡。这些病变可能会导致疼痛和不适。扁平苔藓的确切原因尚不清楚，但它可能与遗传、病毒感染或免疫系统的异常反应有关。

天疱疮 天疱疮是一种自身免疫性疾病，可能导致口腔内的黏膜出现水泡或溃疡。这些病变可能会导致疼痛和不适，需要专业医生的治疗。

口腔黏膜病的症状

口腔黏膜病可以表现出多种不同的症状，具体症状取决于疾病的类型、严重程度和黏膜受累的位置。以下是口腔黏膜病可能引起的常见症状的详细描述。

口腔疼痛或不适 这是口腔黏膜病最常见的症状之一。患者可能感到口腔内的疼痛、灼热感、刺痛或不适，这取决于病变的性质和严重程度。

红斑、白斑、溃疡或斑点 不同类型的口腔黏膜病可能会在口腔内产生不同的病变。例如，口疮通常表现为小溃疡，白斑病可能导致口腔内的白色斑点，而其他疾病可

能引起红色斑块或其他色斑。

咽喉疼痛 有些口腔黏膜病可以扩展到喉咙或咽喉区域，导致咽喉疼痛、喉部不适或咳嗽。

难以嚼食物或吞咽 如果口腔内的病变严重，可能会导致嚼食物或吞咽困难。这可能会影响患者的营养摄入和饮食习惯。

唾液分泌异常增多或减少 有些口腔黏膜病可以影响唾液腺，导致唾液分泌过多或过少。过多的唾液可能会引起流涎，而唾液减少可能会导致口干症状。

口臭 口腔黏膜病有时会导致口臭，尤其是当口腔内有感染或溃疡时，细菌的增殖可能会引起难闻的口气。

治疗口腔黏膜病

治疗口腔黏膜病的方法取决于病因和症状的严重程度。

药物治疗 医生可能会开处方药物来缓解症状，如口腔疼痛或念珠菌感染。药物可以是口服药物、局部擦拭剂或漱口液。

病因治疗 如果口腔黏膜病的根本原因是其他健康问题，如自身免疫性疾病，治疗应该针对这些潜在原因。

口腔卫生和护理 维护口腔卫生非常重要。正确刷牙、使用漱口液、定期就诊口腔医生等都有助于管理口腔黏膜病。

生活方式和饮食调整 避免刺激性食物和饮料，如辛辣食物、酒精和咖啡，可以减轻口腔症状。

手术治疗 对于某些口腔黏膜病，当药物治疗和其他非手术方法无法有效控制或治疗时，可能需要进行手术治疗。例如：①白

斑病变：当白斑病变被认为是癌前病变或有恶变的风险时，可能需要进行手术切除。②口腔肿瘤：良性或恶性的口腔肿瘤可能需要手术切除，以防止其进一步增长或转移。③严重的口腔黏膜疾病：如严重的复发性口腔溃疡或其他导致口腔功能受损的疾病，可能需要手术来修复受损的黏膜或移植健康的黏膜。④唾液腺问题：如唾液腺结石或某些唾液腺肿瘤，可能需要手术来解决。

结语

口腔黏膜病可能会对患者的生活质量产生负面影响，但通过及时诊断和适当的治疗，大多数病例可以得到控制。如果您怀疑自己患有口腔黏膜病，应尽早咨询口腔医生或医疗专家，以获取正确的诊断和治疗建议。定期口腔检查也是保持口腔健康的重要步骤，因为早期发现和干预可以避免疾病的进一步恶化。最重要的是，保持良好的口腔卫生和生活方式，可以降低口腔黏膜病的发病风险。



中医如何防治令人尴尬的面瘫？

▲ 广西壮族自治区钦州市第一人民医院 刘晓华

在中医康复领域，面瘫是一个备受关注的问题。面瘫，或称为面肌痉挛，常常因其令人尴尬的外部表现而引发关注。这种神经功能障碍可以导致面部肌肉的运动障碍，让人在社交互动中感到不安。中医提供了一系列独特而综合的方法，以治疗和预防这一病症。本文将探讨面瘫的中医康复方法，为您带来更深入的了解，帮助您有效地应对面瘫，重获自信。

什么是面瘫

面瘫，又被称为面肌痉挛，是一种面部肌肉的神经功能障碍，通常导致面部肌肉的运动受限或无法控制。这可能导致面部表情的变化，使得患者在一侧或双侧面部无法正常展现笑容或其他表情。面瘫可以有多种原因，包括病毒感染、神经损伤、遗传因素等。

中医将面瘫归类为“中风”或“风痺”等病症之一，通常与气血不畅、脏腑功能失调有关。中医认为，面部的肌肉和表情受到气血和经络的调控，如果这些气血流通受阻或失衡，就可能导致面瘫症状。

中医如何治疗面瘫

针灸疗法 中医在治疗面瘫时常常采用针灸疗法，这是一种通过刺激特定穴位来促进

气血流通，恢复面部肌肉功能的方法。首先，中医师会通过观察、问诊和望闻问切等方法来了解患者的病情和体质，从而确定合适的针灸治疗方案。其次，针灸治疗面瘫会涉及多个穴位，如阳白、迎香、地仓等。这些穴位与面部的经络和气血流动有关。然后，中医师会使用细针刺入特定的穴位，产生刺激，以调整气血的流动，促进面部肌肉的恢复。针的深度和刺激强度会根据患者的情况进行调整。最后，针灸的保持时间可以根据具体情况而定，通常在20~30 min。另外，针灸治疗需要进行一定的疗程，每次疗程的次数和间隔会根据病情决定。患者可能需要进行多次疗程以获得更好的效果。

按摩疗法 中医治疗面瘫的按摩疗法通常被称为“推拿”，它通过手法的按摩和刺激，促进气血流通，缓解肌肉紧张，有助于恢复面部肌肉的功能。第一，中医师会先进行综合诊断，了解患者的病情和体质，确定适合的按摩方案。第二，按摩治疗可以采用多种手法，如揉、捏、推、拿、按等，具体选择哪种手法会根据患者的病情和需要进行调整。第三，按摩时会重点按摩与面部肌肉和经络相关的穴位，以促进气血的流通。第四，中医师会使用适当的手法按摩面部，特别是受影响的部位，以改善面部肌肉的张力和活动

能力。另外，患者也需要坚持一定的疗程才能获得更好的治疗效果。

中药治疗 中医在治疗面瘫时也可以采用中药治疗，通过中药的配来调理气血、恢复面部肌肉的功能。中医师会根据患者的症状、病因和体质，配制适合的中草药方剂。这些方剂可能是多种中草药的组合，旨在调理气血、改善面部肌肉功能。需要注意的是，中药治疗需要由经验丰富的中医师开具方剂并监督治疗过程。中药的配方和用量需要根据个体情况进行调整，因此建议不要随意使用中药。

中医如何预防面瘫

中医认为情绪不稳定、过度的情绪波动可能导致气血失调，从而影响面部肌肉的功能。保持平稳的情绪对于面部健康很重要。

适度的锻炼有助于促进气血流通，保持身体的协调与平衡，从而有助于预防面部肌肉的问题。在早晨、傍晚等比较凉爽的时候，可以根据自身的情况选择一些合适的运动项目，如散步、体操、打太极拳、跳舞等，中医讲“动则升阳”，运动锻炼可以促进气血循环、新陈代谢，提高自身免疫力。

饮食对于中医来说是维持身体平衡的重要因素。选择新鲜、有营养的食物，避免过

食辛辣、油腻食物，有助于保持体内的气血平衡。

中医强调夜晚的休息对于身体的恢复和气血的调养很重要。保持足够的睡眠有助于维持面部和身体的健康。

定期进行面部的按摩可以促进面部的气血流通，保持肌肉的活力和弹性。

中医认为外界的风、寒、湿等邪气可能影响身体的健康。在寒冷或潮湿的环境中保持温暖、干燥，有助于预防面部问题。

总之，面瘫虽然令人尴尬，但在中医康复的治疗下，我们可以找到解决方案。通过针灸、按摩、草药等综合性的方法，面瘫的症状可以得到缓解，面部肌肉功能得以恢复。此外，采取健康的生活方式、保持情绪平稳、注意饮食和运动等，都能在很大程度上预防面瘫的发生。在面对这一问题时，中医康复为我们提供了珍贵的经验和智慧，让我们在健康和自信的道路上迈出坚定的步伐。

