

复发性阿弗他溃疡与饮食调理

吴园 刘传霞综述 李晓英审校

(四川大学华西口腔医院黏膜科 成都 610041)

[摘要] 复发性阿弗他溃疡(RAU)是一种常见的口腔黏膜疾病,临床观察发现其常与饮食调理密切相关。本文对国内外关于 RAU 与饮食调理的主要文献进行了分析与总结,将从宜食食物、忌食食物、生活调理 3 个方面讨论 RAU 与饮食调理的关系,以期对临床治疗提供一定的帮助。

[关键词] 复发性阿弗他溃疡; 饮食; 生活调理

[中图分类号] R 781.5 **[文献标志码]** A **[doi]** 10.3969/j.issn.1673-5749.2012.06.028

Recurrent aphthous ulcers and alimentary control Wu Yuan, Liu Chuanxia, Li Xiaoying. (Dept. of Oral Medicine, West China Hospital of Stomatology, Sichuan University, Chengdu 610041, China)

[Abstract] Recurrent aphthous ulcer(RAU) is a kind of common oral mucosa disease, clinical observation found that it is closely related with diet. In this paper, the studies on RAU and diet main documents were analyzed and summed up, we will discuss the relationship between RAU and diet from three aspects: Appropriate food and avoid eating, life regulate, in order to provide certain help for clinical treatment.

[Key words] recurrent aphthous ulcers; alimentary; life regulate

复发性阿弗他溃疡(recurrent aphthous ulcer, RAU)又称复发性口腔溃疡,是临床上最常见的口腔黏膜病之一,在普通人群中的发病率高达 25%,而在特定人群发病率甚至可以达到 50%^[1]。RAU 一般表现为孤立的圆形或椭圆形浅表性溃疡,呈周期复发的特点,且充血、疼痛明显,影响患者言语、进食、工作甚至情绪^[2-3],显著降低了患者的生活质量。本病的病因和发病机制不明,目前研究认为,其与遗传、自身免疫、消化道疾病或功能紊乱、感染、环境因素及维生素缺乏等多种因素有关^[4-5]。

RAU 的治疗方法很多,主要原则是全身治疗和局部治疗相结合、中医治疗和西医治疗相结合、生理治疗和心理治疗相结合。临床上常采用的局部治疗方法以消炎、止痛以及防止继发感染、促进愈合为主,结合全身治疗以达到对因治疗、减少复发、促进愈合的目的^[4-5]。但由于其可能的病因多且复杂,又不明确,故目前仍然不能达到彻底治愈的效果。随着近年来整个医疗模式向预防

方向的转变以及人们生活水平的提高,各种食物疗法越来越受到医护人员和患者的关注。本文将对 RAU 患者的饮食进行讨论,以期防治 RAU 提供一定的借鉴。

1 宜食食物

1.1 富含维生素类食物

维生素是机体维持正常功能所必需的一类小分子营养物质,机体不能合成或合成量不足,必需靠食物供给,在调节物质代谢和维持生理功能等发面发挥着重要作用^[6]。研究^[4,7]表明,维生素 B₁、B₂、B₁₂、C 及叶酸等摄入不足与 RAU 的发病有关。多食富含维生素 B、C 的食物,有利于溃疡愈合。富含维生素 B 的食物有糙米、豆类、瘦肉、动物肝脏等;富含维生素 C 的水果有鲜枣、猕猴桃、山楂、柚子、草莓、柑橘等^[8]。

1.2 含微量元素类食物

研究表明,食物中缺乏锌、铁、硒等元素与 RAU 的发病有关。锌是人体必需的微量元素,可参与核酸、蛋白质的合成及组织代谢,也是 DNA 和 RNA 聚合酶、碳酸酐酶等重要酶的组成成分,且能促进黏膜再生、加速溃疡愈合。缺乏锌元素时,会出现口腔黏膜不全角化、细胞膜的稳定性

[收稿日期] 2012-03-14; [修回日期] 2012-09-13

[作者简介] 吴园(1986—),女,四川人,护士,大专

[通讯作者] 李晓英, Tel: 028-85503480

减弱、创伤组织愈合迟缓等,还可引起免疫缺陷,导致免疫反应降低,T细胞功能不全。铁参与了血红蛋白以及多种酶的合成,并与乙酰辅酶A、细胞色素还原酶等酶的活性密切相关。缺乏铁元素时,会降低黏膜上皮的平均厚度,由此导致了上皮结构改变,并引起含铁氧化酶、脱氢酶类等功能障碍。近年的研究^[4,8-10]发现,硒元素在抗氧化自由基、调节细胞因子方面具有良好的作用,在RAU的辅助治疗中起着重要作用。

因此,建议RAU患者适当多食含微量元素的食物,对RAU的防治有明显作用。含锌丰富的食物包括牡蛎、动物肝脏、瘦肉、蛋类、花生、核桃等,含铁丰富的食物包括动物肝脏及血、芝麻、芥菜、芹菜、紫菜、木耳、海带、菠菜等,含硒比较高的食物有动物内脏、海产品、鱼、蛋、肉、牛奶粉、富硒糙米等^[8]。

1.3 膳食纤维类食物

膳食纤维是指不能被人体消化吸收的多糖类碳水化合物与木质素的总称,可分为可溶性纤维和不可溶性纤维。膳食纤维对糖尿病、高血压有良好的预防和辅助治疗作用,另外还有降血脂、治疗便秘、改善肠道微生态、清除毒素、抗氧化活性和清除自由基等重要作用^[11-12]。

大量的临床实践和动物实验证实,氧自由基可能是众多致RAU因素共同作用的枢纽环节。因此,建议RAU患者适当多食富含膳食纤维的食物。膳食纤维可促进人体的胃肠道蠕动,对于溃疡患者伴有的便秘也有一定的治疗效果。含膳食纤维丰富的食物有:糙米和胚牙米、玉米、小米、大麦、小麦皮(米糠)和麦粉(黑面包的材料)等杂粮,以及牛蒡、胡萝卜、四季豆、红豆、豌豆、薯类和裙带菜等根菜类和海藻类食物^[8]。

2 忌食食物

2.1 粗糙坚硬的食物

RAU患者常伴有溃疡疼痛,多由口腔内的各种刺激因素引起,因此在饮食上应该避免粗糙坚硬的食物,如油炸食品、坚果等,这些食物容易摩擦溃疡面,加重病情。建议食用软而易消化的食物,以减少进食时带来的刺激性疼痛。

2.2 刺激性调味品

进食刺激性食物和调味品可以诱发RAU,且可诱发和加重RAU患者的溃疡疼痛;因此,RAU患者忌食用刺激性的食物及调味品,如辣

椒、花椒、生姜、生葱等。

2.3 高温食品

口腔溃疡患者不宜进食温度过高的食品。开水或滚烫的汤并不能杀灭溃疡表面的细菌,反而会带来不必要的刺激,待食物冷却到室温后再食用是较好的选择。

2.4 食物不耐受

食物不耐受是一种复杂的变态反应性疾病,人体免疫系统可以把进入人体内的某种或多种食物当成有害物质,从而针对这些物质产生过度的保护性免疫反应,产生食物特异性IgG抗体,IgG抗体与食物颗粒形成免疫复合物,可引起机体各系统的慢性疾病^[13]。有学者^[14]研究后发现,临床大多数疾病都与食物不耐受有关,忌食相应食物后症状可以得到缓解或消失。其中高达98%的RAU患者会出现食物不耐受,表现为食物不耐受特异性IgG抗体不同程度的升高^[15]。对RAU患者进行食物不耐受特异性IgG抗体的检测,并建议患者忌食相应食物,饮食控制对RAU的发作有一定的效果^[16-17]。

3 生活调理

寻找RAU的复发诱因以及规律,尽量避免和减少诱发因素的刺激。如一些RAU好发于进食刺激性食物后,应尽量减少食用这类食物;一些RAU好发于经期前后,提示RAU的发生可能与体内雌激素分泌水平有关,雌激素减少可以引发口腔溃疡^[18]。对于女性患者来说,饮食要注意摄入足够的蛋白质,经常食用能补充雌激素的天然食物,如大豆、洋葱等,以维持体内雌激素的正常分泌,减少口腔溃疡的发生。

3.1 合理的生活习惯

注意养成合理、规律的生活习惯。如按时进食及睡眠,保证睡眠的时间与质量,注意锻炼身体、补充水分等。合理的生活习惯有助于调节内分泌及提高免疫力,减少口腔溃疡的发生。

3.2 精神调节、缓解压力

精神因素是RAU可能的病因之一。压力过大及焦虑可能会导致溃疡的发作与复发^[19-20]。RAU患者应放松心情,采取相应的缓解压力的方式,如体育锻炼、旅行、休息、唱歌等活动。

3.3 改善胃肠功能

肠胃功能不佳可能会诱发或加重RAU。平时生活中要注意进食的品种多样、营养丰富,注意

补充膳食纤维如芹菜、核桃仁、熟香蕉、核桃、柚子、苹果、葡萄柚、糙米、胡萝卜、红薯等,以增加肠胃道的蠕动。改变久坐不动的习惯及养成规律的排便习惯有助于肠胃道的蠕动与排泄。有时肠道有益菌不足也会引起胃肠功能不佳,注意合理使用抗生素,青少年可以适当补充双歧因子等。

总之,对于 RAU 患者来说,日常生活中应注意饮食均衡,尽量做到粗粮细粮搭配,荤菜素菜搭配,多进食糙米、瘦肉、乳类、奶类、豆制品及新鲜的蔬菜水果等,以保证提供充足的蛋白质、膳食纤维和提供多种、足量的微量元素与维生素,这些都可以提高机体对外来刺激的抵抗力和自身调节能力,减少 RAU 的发病率,提高生活质量。必要时可进行食物不耐受检测,以避免进食相应的食物。

4 参考文献

- [1] Shulman JD. An exploration of point, annual, and life-time prevalence in characterizing recurrent aphthous stomatitis in USA children and youths[J]. J Oral Pathol Med, 2004, 33(9): 558-566.
- [2] Jurge S, Kuffer R, Scully C, et al. Mucosal disease series. Number VI. Recurrent aphthous stomatitis[J]. Oral Dis, 2006, 12(1): 1-21.
- [3] Locurseio AC, Monteros M, Saralegui M, et al. Update in recurrent oral aphthosis[J]. Rev Argent Dermatol, 2005, 86(1): 22-30.
- [4] 陈谦明. 口腔黏膜病学[M]. 3版. 北京:人民卫生出版社, 2008: 58-68.
- [5] 周海文, 吴岚, 周曾同. 复发性阿弗他溃疡的诊断与治疗[J]. 中华口腔医学杂志, 2007, 42(1): 57-59.
- [6] 王成发, 顾景范. 维生素A、B₂、C需要量研究及其评价[J]. 营养学报, 2006, 28(4): 282-285.
- [7] 邓勇军, 张一云, 吴丽萍, 等. 复发性口腔溃疡与头发中的微量元素的关系[J]. 成都中医药大学学报, 2003, 25(1): 50-51.
- [8] 蔡巧丽, 陈敏仪, 莫志臣, 等. 复发性阿弗他溃疡与饮食关系的研究现状[J]. 微量元素与健康研究, 2009, 26(4): 58-61.
- [9] 朱善良. 硒的生物学作用及其研究进展[J]. 生物学通报, 2004, 39(6): 6-8.
- [10] Rayman MP. The importance of selenium to human health[J]. Lancet, 2000, 356(9225): 233-241.
- [11] 王金亭. 膳食纤维及其生理保健作用的研究进展[J]. 现代生物医学进展, 2007, 7(9): 1414-1416.
- [12] 张鑫毅, 孙建琴. 膳食纤维与健康[J]. 国外医学: 卫生学分册, 2007, 34(3): 169-172.
- [13] Fischer R, McGhee JR, Vu HL, et al. Oral and nasal sensitization promote distinct immune responses and lung reactivity in a mouse model of peanut allergy[J]. Am J Pathol, 2005, 167(6): 1621-1630.
- [14] 武庆斌, 叶建新, 丁云芳, 等. 食物IgG抗体检测在慢性消化系统疾病中的临床意义[J]. 临床儿科杂志, 2006, 24(10): 800-802.
- [15] 孙改河. 食物不耐受血清特异性IgG抗体检测在临床中的应用[J]. 检验医学与临床, 2007, 4(7): 591-592.
- [16] 潘晓骅, 孙洪, 陈琼, 等. 饮食控制缓解复发性口腔溃疡的临床研究[J]. 华西口腔医学杂志, 2010, 28(1): 68-70.
- [17] 刘健, 仇永乐, 许彦枝. 食物不耐受检测在复发性阿弗他溃疡诊治中的作用[J]. 河北医科大学学报, 2010, 31(11): 1333-1334.
- [18] 吴敏, 李成章, 刘寿桃. 性激素与女性复发性阿弗他溃疡间的关系[J]. 国际口腔医学杂志, 2011, 38(5): 617-619.
- [19] 余佳梦, 唐国瑶. RAU的精神及行为因素研究进展[J]. 临床口腔医学杂志, 2008, 24(10): 635-637.
- [20] 唐柳云, 马梁红, 刘念邦. 心理社会因素对复发性口腔溃疡的影响[J]. 华西口腔医学杂志, 2001, 19(2): 102-103.

(本文编辑 张玉楠)

《国际口腔医学杂志》2013年征订启事

《国际口腔医学杂志》由教育部主管,四川大学主办。本刊及时、准确地报道国内外口腔医学最新研究成果及临床经验(包括新理论、新技术、新方法及发展动态等),供我国口腔医学及相关学科工作者在防病治病、科学研究、教学等工作中参考。主要报道形式为专家论坛、论著、综述、病例报告、文摘等。每期 28 万余字, A4 开本, 双月刊。本刊为中国科技核心期刊, 中国科技论文统计源期刊, 被美国《化学文摘》(CA)、美国《乌利希国际期刊指南》、波兰《哥白尼索引》、美国《剑桥科学文摘(CSA)》收录; 被中国学术期刊综合评价数据库、中国核心期刊(遴选)数据库、中文科技期刊数据库、中文生物医学期刊文献/会议论文数据库(CMCC/CMAC)等收录。2006、2008、2010 年三届蝉联中国高校特色科技期刊奖, 2008 年荣获高校科技期刊先进集体, 2009 年荣获全国高校科技期刊优秀编辑质量奖, 2011 年编辑部获教育部中国高校科技期刊优秀团队。由四川省报刊发行局通过全国各地邮局公开发行。邮发代号: 62-19, CN 51-1698/R, ISSN 1673-5749, 每册国内定价 15.00 元人民币。编辑部地址: 四川省成都市人民南路三段 14 号, 邮政编码: 610041, 电话: 028-85502414, 传真: 028-85503479, 网址 <http://www.gjkqyxzz.cn>, E-mail: gywxkqyxfc@vip.163.com。

《国际口腔医学杂志》编辑部