

# 秋冬季节易发干燥症 出现这些症状要注意

□韦尼

秋冬季节是干燥综合征的高发季,今天我们就来认识干燥综合征。

## 一、出现哪些症状要怀疑干燥综合征?

干燥综合征临床表现复杂多样,一般而言,若无明显诱因出现口干舌燥,无苔或少苔,进食饼干、馒头等干性食物时需用水帮助;或龋齿频发,牙齿破损,呈片状脱落;或反复出现单侧或双侧腮腺肿或眼睛干涩,色红,有沙粒进入眼睛所造成的磨砂感,眼泪分泌减少,或甚至无泪。上述症状如果持续存在三个月以上,且进行性加重,需要怀疑干燥综合征可能。

## 二、怀疑干燥综合征应该如何就诊?

若怀疑患有干燥综合征,应尽早到正规医院风湿免疫科就诊。一般需要在医师指导下抽血进行自身抗体、免疫球蛋白、补体、血沉等免疫相关检查,同时完善唾液腺超声、泪液分泌试验、眼表检查、唾液流率测定等影像学检查。风湿科医生会在综合症状体征及各项检查结果的基础上,做出最终诊断。

## 三、确诊为干燥综合征应该如何治疗?

干燥综合征整体预后较好,绝



大多数患者仅有口干、眼干等干燥症状。治疗上,一般多采用人工泪液、人工唾液缓解干燥症状,也可以使用中医中药治疗,以养阴润燥、滋阴生津为原则,多能有效改善干燥症状,控制病情进展。

## 四、日常生活中该如何预防干燥综合征?

预防干燥综合征应当从养成良好生活习惯开始。日常生活中,要保持口腔和眼部清洁,勤刷牙漱口,戒烟戒酒,减少使用手机、电脑的时间,给双眼充足的休息。同时规律作息,尽量不熬夜,坚持进行中小强度、间断性的

身体锻炼,并保持愉快的心情,遇事要冷静,避免过度焦虑。

饮食上应避免进食辛辣刺激食物,减少食用烧烤、火锅、炸鸡等富含油脂、盐分的食物,可多吃薏米、银耳、百合、莲子、冬瓜、丝瓜、荸荠、梨、木瓜、蜂蜜以及绿叶蔬菜等甘凉滋润类食物,以及食鸡肉、鸭肉、淡水鱼等肉类。但烹饪方式应以清炒、炖煮为宜,避免油炸、煎烤。

此外,还应增加饮水频率,可随身携带水杯,或将麦冬、菊花等中草药泡水后代茶饮,可增强滋阴生津作用。

# 54321,骨质疏松远离你

□李爽



随着人口老龄化问题的逐渐突出,骨质疏松症成为人们越来越重视的健康问题。专家总结了防治骨质疏松的“54321”口诀,向大家介绍如何保护好人体这座“大厦”。

## 5个因素是罪魁

造成骨质疏松的原因主要分为五类:

遗传。人的骨质与遗传因素关系密切,父母若骨质比较疏松,子女患此疾病的概率就会增加。

年龄。人体的骨量从出生后开始逐渐增加,在35岁左右达到巅峰,之后开始不断流失。女性绝经后雌激素分泌下降,骨量会呈断崖

式丢失。

疾病。人体分泌的激素可达上百种,很多激素会对骨的发育代谢产生影响。因此,一些内分泌代谢疾病,如甲状腺和甲状旁腺疾病、糖尿病等,也会引发骨质疏松。

药物。糖皮质激素、抗癫痫药等,会影响骨细胞活性、降低骨质量。

生活习惯。若饮食不均衡、生活不规律,可能影响机体营养摄取和代谢机制,为骨质疏松埋下伏笔。

## 4个坏习惯促进展

不良饮食。高钠、高脂肪饮食会增加钙的流失;过量咖啡因会增加尿钙排泄、造成骨钙流失;酒精摄入过多会抑制骨细胞活性、妨碍钙镁吸收,导致骨质疏松。

不运动。运动能刺激骨细胞活性,促进骨骼形成和生长。不运动,骨骼就丧失了“成长”的动力。

不晒太阳。阳光中的紫外线可使人体皮肤合成维生素D,其会促进肠道对钙的吸收、骨钙的沉积。不晒太阳,则会间接让骨骼变脆。

吸烟。长期吸烟会使血管内外物质交换受阻,造成钙等多种营养物无法被有效吸收,骨骼因此受损。

## 3个苗头懂识别

疼痛。骨质疏松导致的疼痛可发

生在身体各处,但以腰背多见。疼痛与活动关系密切,多在久坐、久站、久卧、劳累后出现,用力咳嗽、大便时加剧。

变矮。人体的躯干由脊柱支撑,当椎骨支撑强度降低,承重机能便随之减退,就会出现变矮的情况。

易骨折。随着骨质变差,生活中打个喷嚏、弯腰拎个水壶,就可能骨折。

## 2个对策要坚持

骨质疏松患者做到饮食营养、勤于运动的同时,还要在医生指导下服药治疗。

饮食营养。饮食中,足量的钙和蛋白质非常重要。建议每天喝250毫升纯牛奶,就可轻松补钙300毫克,同时补充优质蛋白;深绿色叶菜,比如菠菜、芥蓝等,也富含钙,但食用前最好用水焯一下,将草酸去除,以免影响钙的吸收。维生素D是补钙的“助推剂”,日常可吃些深海鱼、蛋黄等补充。

勤于运动。天气好时多去户外运动,散步、慢跑、打太极拳都不错,既锻炼肌肉骨骼,又晒了太阳,促进维生素D合成。

## 1个检查每年做

60岁以上老年人以及绝经后妇女,应每1~2年进行骨密度筛查。老人一旦发现骨质疏松,应调整居室摆设,比如安装扶手;手机最好设置一键呼叫家人功能,以便能在受伤时及时呼救。



## 三个时刻 老人最好坐着

□孙蒙

随着年龄增长,老人的反应时间延长、平衡力不再稳定,增加了跌倒的风险。老人可以通过改变居家环境,并在几个时刻养成“坐着”的习惯,避免跌倒发生,保证自己安全。

**换衣服时要坐着。**老人的前庭功能下降、肌肉松弛、关节退化僵硬、反应迟钝等。建议老人应在衣帽柜或鞋柜前放一把高度适宜且稳定性好的椅子,换衣服时坐着可使重心由双腿转移到腰部及躯干,避免跌倒。

**如厕时要坐着。**老人常患有高血压、心脏病等慢性病,蹲位时间过长,大脑可能出现短暂性供血不足。因此,有老人的家庭应将蹲便改为坐便,不但可以减少老人因体位改变过大而发生的体位性低血压,还能减少体力消耗,降低老人在如厕过程中跌倒的概率。

**洗澡时要坐着。**洗澡多在密闭空间,空气不流通,环境氧气含量较少。同时,如果水温过高,会让皮肤表面血管扩张,导致心脑处于缺血状态。这些因素都容易导致老人出现头晕,甚至跌倒。因此,建议老人洗澡时坐在防滑且稳定性好的坐椅上,不仅能减少体能消耗,还能防止因地面湿滑造成的意外事故。

## 三个细节 暖身而且调心

□石筱璇

秋冬交替,气温下降很快,老人养生要注意三个细节。

**暖脾胃喝南瓜粥。**南瓜性温,能润肺益气、化痰排脓、治咳止喘、缓解便秘。因此,饮食中不妨多吃点南瓜暖暖脾胃。早餐煮粥时,可放几块南瓜,南瓜粥口感软糯,易于消化,特别适合脾胃虚弱和消化不良的人群食用。需要提醒的是,胃热炽盛者、气滞中满者、湿热气滞者应少吃南瓜;熬煮南瓜粥时,不可与红薯同食,否则容易导致肠胃胀气、腹痛等问题。

**理气安神闻闻橘皮。**橘皮的芳香味有助于化湿、醒脾、避秽、开窍。不妨在卧室床头放些橘皮,能镇静安神,提高睡眠质量。橘皮晒干或低温干燥后就是陈皮,其味苦辛,性温,归肺、脾经,有理气调中、燥湿化痰的功效,用来做代茶饮好喝又养生。具体做法:取玫瑰花、陈皮各6克,茉莉花、甘草各3克,金银花、茶叶各10克,混合后沸水冲泡10分钟。

**清润肺气登高望远。**初冬时节,空气清新,有益清肺气。但要注意避开气温较低的早晨和傍晚,锻炼时速度要慢,防止腰腿扭伤或膝关节、肌肉受伤;出汗时,不要脱衣摘帽,以防伤风受寒。

