

## “干燥”也是一种病?

最近一段时间,50岁的王女士特别容易口渴,开会没说几句话就想喝水,走到哪都得带个水杯,吃饼干、馒头等比较干的食物时觉得不好咽,就连晚上睡觉也得起来喝好几次水。起初王女士觉得是天气干燥没在意,直到口腔有了灼痛感才到医院,被诊断为干燥综合征。王女士很疑惑:“‘干燥’也是一种病?”

事实上,干燥综合征是常见的风湿性疾病,是一种以侵犯外分泌腺为主的自身免疫疾病。由于其往往以口腔、眼睛等部位干燥为主要特征,并以一组症状和体征的形式出现,因此被叫作干燥综合征。

专家表示,干燥综合征累及哪个腺体,就会导致哪个腺体的分泌不足而引起相应症状。如累及唾液腺,口水分泌过少,会引起口干,由于失去唾液对口腔的清洁及抗菌作用,患者常常会出现难以控制的多发性龋齿;如累及泪腺,分泌的黏蛋白减少可导致眼干涩、泪少,严重者甚至痛哭无泪。此外,鼻、气管等部位的外分泌腺均可受累,出现相应症状。

除了侵犯外分泌腺,干燥综合征还可能影响到全身各个系统。如可累及骨骼肌肉,引发关节痛、肌无力;影响肺部,出现干咳、胸闷、间质性肺炎;影响肾脏,出现肾性尿崩;影响肝脏,出现肝脏损害;累及血液系统,出现白细胞减少、血小板减少;患者淋巴瘤的发生率更高等。

## 患者容易“走错门”

受访专家表示,干燥综合征发病原因较为复杂,与遗传、病毒感染、性激素水平等有关,是多因素共同作用导致免疫功能紊乱的结果。中国科学技术大学附

冬季天气干燥,不少人会出现口干舌燥、喉咙疼痛、眼睛干涩等不适,通过增加饮水量、提高环境湿度等方式,往往能够得到缓解。但有的人不仅持续口干眼干,还逐渐出现发热、皮疹、关节痛等症状。专家提醒,这时要警惕是否患上了干燥综合征。

## 口干舌燥、眼睛干涩?

# 警惕干燥综合征

属第一医院风湿免疫科主任医师厉小梅说,干燥综合征的发病和演变涉及复杂且庞大的免疫网络机制,目前尚未完全明确。

既有研究显示,干燥综合征老年人患病率为3%到4%,但任何年龄均可发病。干燥综合征多发于女性,大约90%的患者为女性,有学者推测与雌激素相关。

专家表示,受多种因素影响,人们对干燥综合征的认识水平、关注度,远不及类风湿关节炎、系统性红斑狼疮等风湿性疾病,加之这一疾病起病隐匿、临床症状多样、善于“伪装”,因此不少患者会在就诊时“走错门”。

“根据我们的统计,初诊就选择风湿免疫科的不到三成,大约七成的干燥综合征患者会先到口腔科、眼科、骨科、肝病科、呼吸内科、肾内科等科室就诊,往往容易在治疗上走弯路、耽误病情。”专家表示。

中国中医科学院西苑医院风湿病科主任医师马芳告诉记者,干燥综合征在中医中被归属于“燥证”“燥痹”等范畴,是因燥邪内生,阴津耗损,清窍失润,气血亏虚,痰凝结聚,导致口眼干燥,肌肤枯涩,肢体疼痛,反复腮肿,甚则脏器损害的病证。“由于口干、眼干是日常

多见的症状,发病初期容易被患者忽视,贻误治疗时机。”马芳说。

## 早发现早治疗是关键

专家提醒,出现持续性口干、眼干、牙齿块状脱落、近几月或近年多发性龋齿,老年女性出现不典型关节痛,成年人反复出现腮腺肿大,皮肤出现紫癜样皮疹,不明原因的血小板下降、白细胞下降,不明原因的高球蛋白血症、远端肾小管酸中毒、肺间质纤维化、肝胆管损害等,都要引起警惕,尽快到医院就诊。

记者采访了解到,干燥综合征目前还没有根治的方法,但这一疾病总体而言起病缓、进展慢,只要早发现、早干预、早治疗,就可以较好控制疾病发展,改善相关症状,提高生活质量。



但如果治疗不及时,就可能会出现严重内脏损害,甚至危及生命。

厉小梅等专家指出,现阶段对干燥综合征的治疗包括针对腺体的局部治疗,如改善口干的味觉兴奋剂、唾液替代物,改善眼干的人工泪液、眼部凝胶等;对合并有全身症状及脏器损害的患者,会酌情使用非甾体抗炎药、糖皮质激素、抗疟药、免疫抑制剂、静脉注射免疫球蛋白等。

干燥综合征患者要注意用眼卫生,避免过度用眼,户外活动时可佩戴防护镜;要注意口腔卫生,及时清洁牙齿,定期做口腔检查。此外,还要养成良好的生活习惯,均衡饮食、少食辛辣、多吃蔬菜和蛋白质丰富的食物,注意休息,适当运动,保持良好的心态,避免精神压力过大。

(新华)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 吃饺子蘸醋能保护食道



饺子皮是用精白面粉做的,易导致血糖迅速上升;一些饺子馅料里肥肉较多,搅拌时还会加油,过多脂肪会降低胰岛素敏感性。醋可以延缓胃排空速度,促进血液中葡萄糖的消耗,还能抑制淀粉酶活性,降低碳水化合物的消化速率。此外,热腾腾的饺子放到醋汁里蘸一下,可以降低入口温度,保护食道。

#### 数九天3类人要防低体温症



低体温症在临床上分为三度。轻度:体温为32℃-35℃,表现为颤抖、倦怠、判断力下降;中度:体温为28℃-32℃,表现为颤抖、意识障碍;重度:体温不足28℃,表现为意识不清、无呼吸。低体温症多发生于老年人、甲状腺功能减退和糖尿病患者,这些人群遇感冒时机体调节功能失调,无法维持身体必需的热量,从而导致低体温症。

### 红灯

#### 飞丝填充的羽绒服或可致病



飞丝填充服装对人体的潜在危害不容忽视。如毛片粉碎提取飞丝后,未将混入飞丝中的微小颗粒状粉尘清除干净,这些含有粉尘的飞丝填充进服装后,拍打服装或挤压服装纤维时,粉尘容易从纤维针孔溢出,易导致哮喘患者复发,或诱发过敏性鼻炎,长期穿着容易对皮肤造成刺激,从而引发皮肤瘙痒、红肿等症状。

#### 建议高度近视人群定期查眼底



一般认为,超过600度的近视即为高度近视。近视度数每增加100度,眼轴长度大概增加0.37毫米。眼轴越长,眼部肌肉及眼底的视网膜所受到的牵拉就越大,更可能出现眼肌的协调异常、视网膜变薄及萎缩变性,从而引起斜视、眼底出血、青光眼及白内障等疾病。除了定期验光配镜外,高度近视人群应每年做一次眼压及眼底检查。

## 岁末年初安全风险突出 企业和居民应做好防范

□本报记者 刘欣欣

岁末年初,企业生产经营活跃,抢工期、赶进度、疲劳作业等问题凸显。天气寒冷,用火用电需求旺盛,易引发火灾、一氧化碳中毒等事故。寒潮、大雾、冰冻雨雪等不利天气增多,客货运输需求旺盛,抢时间、赶行程等“三超一疲劳”问题比较突出。林区植被日趋干燥,火源管控难度大,森林火灾风险增加。针对这些突出的安全风险,在近日举办的北京市安全生产和消防工作专项治理行动新闻发布会上,北京市应急管理局给出相关防范提示。

**谨慎用火用电** 各类企业要严管动火动焊作业,落实安全防范措施。市民群众要及时清理可燃杂物,定期排查电气线路,规范使用取暖设备,不在楼道、室内停放电动自行车或为其充电,严防因线路老化、充放电过载引发火灾。

**做好交通运输安全防范** 道路运输企业要做好车辆检查维护,严把营运车辆运行关和驾驶

人员上岗关,严禁超速超员超限运输和疲劳驾驶。部分农村地区、山区长陡下坡、急弯险坡等危险路段路况复杂,出行时需谨慎驾驶,减速慢行,保持安全车距。

**加强冬季施工安全防护** 施工企业要合理安排在建工程的施工进度和人员作息时间,严禁盲目抢工期,严防“三违”现象。要加强对生活宿舍区取暖设施的检查,对施工作业人员进行防火、用电安全知识教育,配齐消防灭火器,防止火灾、触电、中毒窒息事故。

**积极参与森林火灾和极端天气防范** 马上进入森林高火险期,请市民群众不要携带火种进入山林,不要在野外烧火取暖,不要在林区吸烟、点火照明、野炊、烧烤,不要在林区上香烧纸或燃放烟花爆竹。各有关企业要提前做好广告牌、玻璃幕墙、空调外机等易坠落物的防风加固。遇有雪雾冰冻天气,要及时扫雪和清理堆积物,严防坍塌坠落引发事故。

·广告·

### 房山区城管执法局

## 强化扬尘专项治理 做好冬季施工工地执法保障

冬季大风天气频发,为进一步强化冬季施工工地扬尘管控,降低扬尘污染,房山区城管执法局统筹全区综合行政执法部门持续加强对施工现场、运输车辆的执法检查,推进扬尘污染管控精细化,为居民营造舒适宜居的生活环境。

拱辰街道综合行政执法队积极开展施工扬尘专项检查,强化施工工地裸土苫盖不严、土方运输遗撒等扬尘类高发问题执法检查,督促施工单位落实好防尘降尘措施,防止扬尘问题发生,做到文明施工、绿色施工,并做好问题整改“回头看”,巩固执法成效,严防冬季大风天气引发扬尘污染、泄漏遗撒问题发生。良乡镇综合行政执法队 联

合相关部门走进舒朗苑社区,以“预防扬尘污染 共建美好环境”为主题开展普法宣传活动。工作人员通过发放宣传资料、现场讲解等多种形式,为居民普及大气污染的来源、危害以及防治措施,引导居民从日常生活做起,做环境保护践行者,同时与居民进行互动交流,解答大气污染防治相关法律法规,积极践行环保理念,守护绿水青山。

房山区城管执法局将强化“视频巡查+现场督导”方式,持续加大区域内施工工地监督检查力度,督促各施工单位依法依规文明施工,严控扬尘污染问题,助力营造舒适宜居的城市环境。

(李安琦)