

进入冬季,天气干燥,不少人会出现口干舌燥、喉咙疼痛、眼睛干涩等不适症状,许多人通过增加饮水量、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、欲哭无泪？警惕干燥综合征！

“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吞咽,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就诊,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”。

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,口水分泌就会变少,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,分泌的黏蛋白就会减少,可导致眼干涩、泪少,严重者甚至欲哭无泪。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。



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。

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。

(转载自“学习强国”APP)

患者容易“走错门”

干燥综合征发病原因较为复杂,与遗传、病毒感染、激素水平等都有关,是多因素共同作用导致免疫功能紊乱的结果。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,我国干燥综合征的患病率不到1%,有研究认为在0.29%到0.77%,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,有学者推测其原因与雌激素相关。

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”。

有统计显示,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、肾病科等科室就诊,往往容易在治疗上走弯路、耽误病情。

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。

守护青少年青春期生殖健康

“持续关注青少年青春期生殖健康问题,让青少年掌握HPV感染及相关疾病知识与预防措施,至关重要。”在“2024中小学生学习青春期健康教育圆桌活动暨校园健康系列科普行动”中,北京大学儿童青少年卫生研究所教授马军表示,建立体医教融合、家校社协调的新时代学校卫生与健康教育工作机制,为儿童青少年成长创造友好的支持性环境,需要全社会共同努力。

青少年处于身心发育的关键时期。随着青春期发育的不断提前和性观念的逐渐开放,首次性行为为出现低龄化趋势,青少年群体对生殖健康知识仍缺乏足够的认识,青春期健康教育有待加强。

为加强青少年生殖健康教育,国家卫生健康委、教育部、中国计划生育协会研究制定的《生殖健康促进行动方案(2023—2025年)》将“青少年生殖健康促进行动”列为重点,提出要加强青少年的生殖健康教育,推进青春健康工作提质扩面。同时,要推进中小学普及青春健康教育,加强家校合作。

保护青少年生殖健康已成为公共卫生和社会发展关注的重要

领域。北京大学儿童青少年卫生研究所教授、联合国教科文组织全球健康与教育教席主持人马迎华表示,早在20世纪50年代,我国学校及卫生领域已开始做青春期生殖健康研究工作。现在,学校、医院、家庭及社会都在不断探索教育方法与途径,如参与式互动教学方式、同伴教育、友好服务等,这些都是以青少年为主体的教育手段。

北京市通州区将HPV预防接种工作内容逐步纳入学校健康教育体系,开展了一系列关于宫颈癌的健康教育活动,通过发布“致家长的一封信”、举办接种知识大讲堂等,将HPV感染和疫苗接种的知识传递给师生和家长。中国妇女发展基金会也在持续开展青春期健康教育相关公益项目,基金会合作发展办主任吴琼表示,这有助于加强青春期少女及家庭宫颈健康教育,降低宫颈癌发病率,进一步实现女性宫颈癌防治关口前移。

“我们需要持续关注青少年青春期生殖健康问题,让青少年尽早了解和掌握青春期发育特点、常见疾病预防等知识。”马军说,此外,还要加强以青少年健康为中心的多病预防干预体系,例如在青少年中比较多见的肥胖、脊柱弯曲、心理健康等问题,为青春期健康保驾护航。

(转载自《中国青年报》)

冬至时节进补养生有哪些好食材？



冬至是“冬令进补”的最佳时节,民谚素有“三九补一冬,来年无病痛;今年冬令补,明年可打虎”之说。冬至时节进补养生有哪些好食材?

红枣

俗话说“一日三颗枣,百岁不显老”,红枣性味甘温,有益气健脾、养血安神等作用,俗称“女性之宝”。因其含丰富的维生素、必需氨基酸、铁元素等,可以促进血红蛋白生成,增加细胞携氧量,可润泽肌肤。

白萝卜

冬季人体阳气藏于内,阴气充于外,容易郁闭而生痰火。白萝卜性味辛甘,性凉,它能促进胆汁分泌,帮助消化脂肪,还能顺气消食、化痰止咳、生津润燥。冬季常吃白萝卜,可以有效调理肝火虚旺,清肺热,利肝脏。白萝卜跟排骨、牛肉、羊肉、猪蹄等一起煲汤,不但补气顺气,还能减轻油腻感,如果不想白萝卜的辣味太重,煲汤时盖子别盖严。

木耳

中医认为,黑木耳性平、味甘,质滑,入胃、大肠经,有活血止血、补气强身、补血通便、润肺、清涤胃肠等功效。现代营养学发现,黑木耳含有大量膳食纤维,能促进胃肠蠕动,可润肠通便、改善便秘。另外,黑木耳还含较多的微量元素,如维生素B1、维生素B2、胡萝卜素、甘露糖、木糖、卵磷脂、脑磷脂、钙、铁等,有防止血液凝结,保护心脑血管的作用。

白菜

白菜是冬季最常见的蔬菜之一,俗话说:“百菜不如白菜”,白菜是名副其实的“百菜之王”,含有丰富的蛋白质、多种维生素、粗纤维、胡萝卜素、钙、铁等微量元素。做法也有很多,有凉拌、炖炒、腌酸菜、做馅料等。中医认为,白菜微寒味甘,具有清热解渴、止咳化痰通利胃肠、宽胸除烦、解酒消食、下气等多种功效。

怀姜

怀姜也叫作“清化姜”“博爱

姜”,是同类生姜中的佼佼者,在民间也有“朝含三片姜,不用开药方”的说法。特别是在遭受冰雪、水湿、寒冷侵袭后,急以姜汤饮之,可增进血行,驱散寒邪。不过生姜不宜在晚上吃,会刺激肠胃,加快血液循环,导致失眠。阴虚火旺的人群不能吃怀姜,以免伤阴助阳。另外腐烂的怀姜也不能吃,里面含有的黄樟素属于有毒物质,容易诱发食道癌或者肝癌。

洋葱

洋葱性味辛温,入肺经。洋葱含有丰富的硫化物和挥发油,具有刺激消化液分泌、改善肠道功能、预防感冒的作用。此外,洋葱还有抗菌、抗炎、解毒的功效。

红薯

红薯是冬天应季上市的一种根茎类食材,耐储存,营养价值高,富含多种维生素、矿物质、碳水化合物等营养物质,常食可健脾胃、益肺气、补虚乏。

冬藕

寒冬时节,正是冬藕应市之时。冬季天气干燥,吃些藕,能起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。冬藕除了含有大量的碳水化合物外,蛋白质和各种维生素及矿物质的含量也很丰富,还含有丰富的膳食纤维,对治疗便秘,促使有害物质排出十分有益。冬藕与芸豆熬汤,可改善睡眠质量,和排骨一起煲汤能健脾开胃,适合脾胃虚弱的人滋补养生。

枸杞

据《神农本草经》记载:“枸杞久服能坚筋骨、耐寒暑,轻身不老,乃中药之上品”。其味甘,性平,能够滋补肝肾,益精明目。枸杞为“药食两用”品种,可以加工成各种食品、饮料、保健品等,在煲汤或者煮粥的时候也可加入枸杞,亦可熬膏服用。

枸杞与龙眼肉搭配熬粥,具有补脾益肾、养血安神的功效。

(转载自人民网)

