

# 老觉得口干,或是患上干燥综合征



本期专家 马艳

中国医师协会风湿免疫病学会青年委员,安徽省医学会风湿病学分会青年委员会副主委。擅长类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、痛风、系统性红斑狼疮、炎性肌病等疑难危重症的处理。

风湿性关节炎患者冬季如何保养? 痛风患者能吃火锅吗? 12月6日上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752,邀请到安徽省立医院风湿免疫科副主任医师马艳为大家提供电话咨询。 ■ 高概 记者 李皖婷/文 倪路/图

## 发热超过两周而且关节、肌肉痛 最好去看免疫科

读者:身体出现哪些症状时,我们应该要去风湿免疫科看病?

马艳:风湿病多数是自身免疫性疾病,可引起关节等多个器官的问题。但遗憾的是由于患者对风湿性疾病了解程度不高,只有出现明显关节痛、反复发热等典型风湿症状时才会前往风湿科就诊,而当出现皮疹、眼干、龋齿等表现时,往往就没有想到是风湿病,或者受限于当地医疗条件,使得诊断延误、失去了早期治疗的时机。一般来说,出现发热超过两周,有关节、肌肉疼痛,病情反复;同时或先后出现两个及以上的系统损害时,最好去医院的风湿免疫科门诊就诊。

## 关节炎患者冬季要特别注意保暖

读者:都说冬季类风湿关节炎容易加重,生活中到底要注意些什么?

马艳:冬季天气寒冷,风寒容易侵入骨髓,加重和刺激炎症反应,所以对于关节炎患者来说,一定要注意保暖,特别是对关节部位的保暖。此外,关节功能锻炼是类风湿关节炎缓解期的一种治疗手段,对其预后有非常重要的作用。按照计划进行强度适中的锻炼,可以增加肌力,保存关节的活动能力,防止关节挛缩、强直及肌肉萎缩。所以,只要患者能耐受、不增加疼痛感,就要有规律地进行适度的关节功能锻炼。功能锻炼的方式有很多,如:慢跑、游泳、打太极拳、骑自行车等。运动中注意强度不宜太大、循序渐进、避免受伤。急性期须注意休息,保护好关节。

## 老觉得口干,或是患上干燥综合征

读者:我今年52岁,最近我老是觉得自己口干舌燥,喝再多水也没用,而且皮肤、眼睛也时常发干,眼睛还时常有烧灼感,朋友说我可能是得了干燥综合征,医生,有这个可能吗?

马艳:冬天到了,气候干燥,特别是很多家庭开了暖气、空调,屋内空气更为干燥,很多人出现了口干、鼻燥、咽痛等症状。一些人认为是空气环境引起的,其实这些也可能是干燥综合征的信号。根据你的描述,很有可能患上干燥综合征,建议尽快到医院进行相关检查,明确诊断、正规治疗。

## 干燥综合征不可治愈

读者:干燥综合征到底是一种什么疾病,有治愈的可能吗?

马艳:干燥综合征是一个主要累及外分泌腺体的慢性炎症性自身免疫病,临床除有唾液腺和泪腺受损、功能下降而出现口干、眼干外,尚有其他外分泌腺及腺体外其他器官的受累而出现多系统损害的症状。干燥综合征分两种,单独存在者为原发性干燥综合征,而继发于类风湿关节炎等其他自身免疫病者为继发性干燥综合征。目前来说,干燥综合征是一种不可治愈的疾病,但通过生活调节,必要时辅以药物,可以有效控制病情、改善和缓解症状。

## 干燥综合征患者平时要少吃刺激饮食

读者:得了干燥综合征,平时应注意些什么?

马艳:在日常工作中,注意工作环境中保持一定的空气湿度(50%~60%左右),要注意用眼卫生,持续看电脑屏幕一小时左右,就应该让眼睛休息一会;饮食上可多吃些滋阴清热生津的食物,如丝瓜、芹菜、红梗菜、黄花菜、枸杞头、芹菜、淡菜等,忌吃上火食物、油炸食品;平时多喝水,多吃水果,多吃蔬菜,保证大便通畅;少饮咖啡,少吃辛辣刺激食物。

## 医疗新闻

### 十二月注意预防一氧化碳中毒

十二月份合肥市进入冬季,气温会出现骤降,预计今年12月份气温将低于往年同期,且可能出现明显的雨雪天气。雾霾对健康的影响逐步显现,合肥市疾控中心昨日发布疾病提示,提醒居民预防流感等呼吸道疾病。此外,使用燃气和煤炉取暖或沐浴的市民应注意预防一氧化碳中毒。合肥市仍有部分市民在寒冷的冬季使用煤球炉做饭取暖或使用非强排式燃气热水器沐浴。冬季门窗紧闭,通风不良,极易因为煤球或燃气燃烧不充分导致一氧化碳中毒。专家提醒市民应检查燃气或煤球炉及其管道畅通情况,经常开窗通风,保证室内充足的新风量,避免一氧化碳中毒。一些体质较弱且有哮喘、老慢支、冠心病等慢性疾病患者亦应注意防寒保暖,预防疾病复发。 ■ 吴金菊 邱向峰 记者 李皖婷

### 家长最好别在家给孩子拔牙

近日,一位美国父亲驾车给儿子拔牙的视频爆红网络。视频中男童的爸爸用一根线将儿子的一颗门牙与自己开的汽车车尾相连,然后发动引擎向前行驶,男童发出一声尖叫。无独有偶,美国还有一位父亲用玩具遥控直升机给孩子拔牙。家长能否自己给孩子拔牙?

合肥市口腔医院儿童牙科主任任重鸿表示,大部分儿童对拔牙都有一些紧张与恐惧,若处理不当,童年的拔牙经历可能会给孩子留下心理阴影,使孩子长大后也会对牙科感到畏惧。而且儿童的牙齿不能随意拔掉,医生需要根据孩子的具体情况判断是否需要拔除,拔牙后还要遵守一些注意事项。若孩子的牙齿不够松动,家长强行将其拔出,可能会造成牙龈撕裂或牙齿拉断,甚至导致旁边健康的牙齿一起拔出,对孩子的身体健康产生影响。所以,儿童拔牙不要在家进行,应到医院接受正规治疗。 ■ 徐莉 记者 李皖婷

## 下期预告

### 听专家聊聊骨折那点事儿

盆骨骨折能打钢板吗? 60岁还能进行膝关节置换手术吗? 下周二(12月13日)上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752,将邀请合肥市三院骨1科行政副主任王立飞与读者进行电话交流。

王立飞,副主任医师,能熟练开展四肢、骨盆骨折的开放复位+各型钢板、交锁髓内钉内固定、外固定支架固

定术;脊柱创伤、退变、畸形、肿瘤等疾患的复位、病灶清除、矫形、经椎弓根钉棒系统固定+融合术;髌、膝关节置换术;骨盆、髌臼骨折前后路手术。在科内率先开展特发性、先天性脊柱侧凸、成人退变性脊柱侧凸伴椎管狭窄症的诊治;上颈椎疾患的诊断和前后路手术;腰椎滑脱360°融合术等。 ■ 傅洁 记者 李皖婷

## 一周病情报告

### 感冒易诱发中耳炎

据合肥市一院门诊数据统计,入冬以来,患有慢性化脓性中耳炎疾病前来医院就诊的患者人数明显增多。据该院耳鼻喉科主任冯益进介绍说,感冒是诱发慢性化脓性中耳炎的重要因素之一,患者平时应注意避免受凉感冒和上呼吸道感染,感冒后鼻涕多时,要注意擤鼻方法。如果鼻涕过于粘稠不易擤出,可滴麻黄素药液,使鼻腔粘膜血管收缩,鼻腔扩大,然后擤鼻,预防鼻涕进入耳

内引起复发。

患者一旦出现发热、耳痛、流脓增多时应及早治疗。中耳炎疾病经耳鼻喉科医生诊治,若属单纯型,主要是局部用药治疗;若为胆脂瘤型或肉芽型,则需手术治疗。耳道流脓时,应每日3次用3%双氧水清洗耳道,擦净后再滴用消炎杀菌的药水。在日常生活中,要注意防止不洁之水入耳。 ■ 苏洁 记者 李皖婷

### 忽冷忽热,心脏病患者要当心心衰

作为各种心血管疾病发展的最终阶段,慢性心力衰竭患病率约1%,5年死亡率高达50%,再入院率高达24.5%,现已成为人类健康的主要杀手。由于心力衰竭患者的症状加重,将会限制患者行为,明显影响生活质量。

冬天常有突然袭来的雨雪天气,安徽省立医院心血

管内科主任、主任医师严激提醒,忽冷忽热的天气,冠心病、高心病、风心病、心肌病患者极容易感冒,使原有的心脏病加重,甚至引起心衰。所以心脏病患者在当前天气下应该小心留意心衰的各种蛛丝马迹,提防心衰的发生。 ■ 李建军 记者 李皖婷

### 关节受冻,容易诱发关节炎

天气变冷,容易导致关节炎的复发。合肥市一院关节骨科专家黄彰建议,有关节炎疾病的患者,平时应注意保暖,特别是关节和脚的保暖。多用热水泡脚,促进关节血液循环。饮食上要适量进补高蛋白、高热量、易消化能增强身体抵抗力的食物,少吃生冷、辛辣刺激性、油腻

的食物。平日加强锻炼身体,适当的运动能增强身体素质,工作中注意劳逸结合,保持心情愉快。专家特别提醒爱美的女孩子,在天冷的时候穿着丝袜短裙,要注意保护好关节。因为寒冷的天气会导致肌肉和血管的收缩,引起关节炎的复发和加剧关节的疼痛。 ■ 苏洁 记者 李皖婷