



干燥综合征是啥？经常眼干、口干要注意！

**家庭医生**

记者 马冰璐

一提起干燥综合征，很多人都感到非常陌生。“这是一种什么病？”“干燥也是病？”“口干、眼干不是很常见的症状吗？”实际上，干燥综合征不仅是一种病，而且危害还不小。一起来听合肥市一院滨湖院区风湿免疫科主任汪珊科普一下干燥综合征的知识。

**专家简介**

汪珊：主任医师，硕士生导师，专业特长为类风湿关节炎、强直性脊柱炎、银屑病关节炎、痛风、系统性红斑狼疮、干燥综合征、皮炎、硬皮病、系统性血管炎、自免肝等系统性疾病及疑难杂病诊治。

30~50岁中年女性好发

干燥综合征是一种风湿免疫病，主要累及唾液腺、泪腺等外分泌腺体，因此口干、眼干往往是患者最早期的临床表现。

根据全球流行病学调查显示，干燥综合征并不少见，是仅次于类风湿关节炎的第二常见的自身免疫性疾病，其中30~50岁左右的中年女性好发，但也有儿童青少年患者以及男性患者。这个病的病因和发病机制尚未完全揭示。主流观点认为是机体自身免疫耐受紊乱，逐渐累及唾液腺和泪腺等器官发生炎症和组织破坏，最终形成了干燥综合征。

干燥综合征的症状与诊断

汪珊提醒，中年以上的女性，出现持续性的眼干、口干，反复发作的关节疼痛，近几个月或几年迅速出现龋齿或牙齿脱落，反复出现腮腺肿大，晨起眼角分泌物多、找不到原因的发热、乏力以及多发的紫癜样皮疹等症状时，应该警惕可能是患了干燥综合征。

要诊断干燥综合征，需要结合患者的临床表现和化验检查。一般有持续性的口干、眼干，可以做唇腺活检及干眼症相关检查，明确唾液腺和泪腺的情况。还需要检查一下自身抗体，经过这些一般就可以诊断了。确诊后，还要评估患者有哪些脏器受累，比如肺部、肾脏、心脏等。

干燥综合征的治疗

汪珊表示，该病目前尚无根治办法，主要为替代和对症治疗。理想治疗结果是抑制甚至终止患者体内的异常免疫反应。治疗目标是缓解患者症状，延缓疾病进展，防止因长期口干眼干造成的局部损伤。

对症治疗：比如改善口干，可以使用人工唾液，毛果芸香碱等；改善眼

干，使用人工泪液。

如果出现脏器受累，比如累及肺部出现间质性肺炎，累及血液系统，出现血小板降低，考虑加用激素、免疫抑制剂的治疗。

汪珊建议，有干燥综合征表现的患者生活中要注意以下事项：

1. 避免不停地饮水，喝水会冲走唾液，削弱唾液的保护作用。尝试使用替代饮用液体，如木糖醇、牙龈和唾液刺激剂，以缓解口干症状。
 2. 避免饮用含糖饮料，如苏打水、果汁、加糖冰茶、咖啡和任何酸性饮料等，因为这些饮品会促进蛀牙和牙釉质侵蚀。
 3. 避免长时间使用电脑或手机，每隔一段时间闭目休息一下，可以有效减轻眼干的症状。
- 对于皮肤干燥的问题，患者应该选择温和的洗发水和沐浴露，避免使用刺激性强的化妆品。

新闻延伸：

1. 干燥症与上火有什么区别？

汪珊：上火是因为气候变化所导致的非器质性干燥表现，这种“干燥”，主要是体表蒸发与补水不及时造成的短期不适，可以通过加湿器、皮肤喷雾或外用润肤品以及一定的食疗来改善，而不会存在器质性口干、眼干症状。

2. 干燥综合征去哪个科室就诊？

汪珊：由于干燥综合征是免疫系统紊乱所致的疾病，会累及口腔、眼睛、关节、肺部等多脏器系统，这些表现都是由于免疫损伤所致，需要到风湿免疫科使用调节免疫的药物，从发病机制入手解决问题。偶尔口干、眼干，确实可能是用眼过度，水分摄入不足所致。但口干、眼干症状持续超过3个月，还伴有乏力、发热、腮腺肿大、关节疼痛、反复口腔溃疡等其他症状时，要引起重视，需要到风湿免疫科排除干燥综合征。

**守护夕阳**

构建老年友好型社会 2024年长三角民政座谈会召开

星报讯(记者 祁琳) 9月3日，记者从安徽省民政厅获悉，8月29日至30日，以“构建老年友好型社会”为主题的2024年长三角民政座谈会在浙江省温州市召开。上海、江苏、浙江、安徽等三省一市的民政厅(局)长从不同角度作了主旨发言。

据悉，会议就构建老年友好型社会进行了深入的研讨，围绕“推进老年友好型社会建设”，就共创新型老年友好社会、共建高质量养老服务体系、共享高品质旅居康养目的地、共助高能级银发经济发展、推进经济状况核对应一体化、婚姻登记“跨省通办”等事项达成合作共识。会上，共同签订了《进一步推进长三角民政工作一体化发展合作备忘录》，发布了《长三角康养旅居报告》蓝皮书、长三角旅居养老目的地、适老化改造和智慧助老优秀案例、养老防诈骗宣传优秀微视频、养老护理竞赛教练员及裁判员名单等7项涉及老年友好型社会建设的系列成果。

会议强调，长三角面对着人口老龄化的共同挑战，肩负着构建老年友好型社会的共同使命，面临着全面深化改革的共同机遇。应当围绕老年政策制度、服务供给、生活环境、敬老氛围、社会参与等携手共绘老年友好幸福图景。应当聚焦安全兜底、均衡共享、医康养结合、银发经济、文化建设携手共建老年友好社会环境。应当率先按老年人常住地提供基本公共服务，有效提升政策统一性、规则一致性、执行协同性，携手共享老年友好发展红利。

医学前沿

哪些习惯可预防老年痴呆



美国国家衰老研究所日前对3000名参与者进行的一项研究表明，健康生活方式的五个习惯对身体和认知健康都有重要益处：

1. 每周至少进行150分钟中等强度到剧烈强度的体育锻炼。
2. 不抽烟。
3. 不过量饮酒。
4. 遵循地中海式饮食(一种以蔬菜水果、鱼类、五谷杂粮、豆类和橄榄油为主的饮食风格)。
5. 参加有益头脑的活动，如阅读、写信和益智类游戏。

其他一些研究结果表明，每天进行这些微小的改变可以产生显著的健康益处。至少有其中四种健康生活习惯的人患阿尔茨海默病的风险降低了60%。即使那些只有其中两到三种习惯的人，风险也能降低37%。

2019年的一项研究表明，加强血压控制可减缓与年龄增长相关的脑损伤，甚至是轻度认知障碍。

据《参考消息》

秋季传染病多发，老年人如何做好防护

**健康提醒**

立秋过后，天气干燥，各种秋季高发疾病尤其是传染性疾病开始活跃。如何有效预防秋季传染病？天津

医科大学总医院呼吸与危重症医学科主任赵海燕介绍，常见的秋季传染病有呼吸系统传染病如流感、水痘、肺炎等，消化道传染病如病毒性腹泻、手足口病等，以及急性出血性结膜炎(红眼病)等。老年人抵抗力较弱，需要格外防范，可以从以下几方面着手：

1. 注意个人卫生。养成勤洗手的良好习惯，特别是饭前便后、咳嗽或打喷嚏后以及接触公共物品后，使用肥皂和流动水彻底清洗双手，减少病毒和细菌的传播。定期清洁居住环境，特别是经常接触的物品表面，如门把手、桌面、手机等。保持室内空气流通，经常开窗通风。衣物和被褥要经常换洗，并在阳光下晾晒，以杀灭潜在的病原体。尽量减少触摸眼睛、鼻子和嘴巴的次数，这些部位是病毒和细菌进入身体的主要途径。

2. 合理饮食与休息。秋季天气干燥，应多喝水，多吃富含维生素C和蛋白质的食物，如新鲜蔬菜水果、全谷类和瘦

肉，这些食物有助于增强身体免疫力，抵抗疾病的侵扰。保证充足的睡眠时间，每晚应睡7~9小时，充足睡眠有助于身体恢复和增强免疫力，降低感染风险。

3. 加强体育锻炼。选择适合的运动方式，如散步、慢跑、太极拳等。适量的体育锻炼有助于提高身体抵抗力，减少疾病发生。

4. 及时接种疫苗。卫生部门建议，要及时接种流感、肺炎等秋季常见传染病的疫苗。

5. 避免前往人群密集场所。尽量避免前往人多拥挤、通风不良的公共场所，如商场、超市、电影院等。如果必须前往，应佩戴口罩并尽量缩短停留时间。

6. 注意气候变化。秋季气候多变，应及时增减衣物以适应气温变化，避免受凉感冒，因为感冒是许多传染病的诱因之一。

7. 做好个人健康监测。密切关注身体状况，如有发热、咳嗽、乏力等症状，应及时就医并告知医生自己的旅行史和接触史。

8. 加强健康教育。通过各种渠道了解秋季传染病的预防知识，提高自我防护意识。

做好以上几方面，可以有效降低秋季传染病的感染风险，保护自己 and 家人的健康。

据《人民日报》