

天气干燥,小心干燥综合征“找上门”

干燥综合征是一种慢性自身免疫性疾病,尤其偏爱中老年女性。

天气转凉,不少人出现了口唇起皮、眼睛干涩、口渴难忍、皮肤干燥等不适症状。一般的干燥症状可通过增加饮水量、减少进食辛辣刺激的食物、使用加湿器等方式缓解。但还有一类干燥症状不仅持续性存在,且“干燥”程度逐渐加重,甚至出现发热、牙齿脱落、关节痛、皮疹等症状,此时需要警惕患有干燥综合征的可能。

干燥综合征是一种慢性自身免疫性疾病,尤其偏爱40岁以上的中老年女性。男女患者比为1.9~1:20。在我国,干燥综合征患病率约为0.29%~0.77%,但在老年人群中可达3%~4%。由于早期症状不典型且缺少特异性,干燥综合征极易被患者忽视,就诊时往往已发病较长时间,出现了一系列病理损害。

秋季是干燥综合征的高发时节,今天我们就一起来认识干燥综合征。

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,且缺少

代表性。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,尤其是对于40岁以上的中老年女性而言,更要警惕患有干燥综合征的可能性。

二、怀疑干燥综合征应该如何就诊?

干燥综合征属于风湿免疫科诊疗疾病,若怀疑患有干燥综合征,应该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、血清等免疫相关检查,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。对于极少数病情较重,合并有内脏损伤的干燥综合征患者,则需要使用激素或免疫抑制剂治疗。

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、菊花等中药泡水后代茶饮,可增强滋阴生津作用。

文章来源于网络。文章版权归原作者。所有内容为作者个人观点。本站只提供参考并不构成任何投资及应用建议。



秋冬手脚冰凉 盲目温补可能会适得其反

吃牛羊肉、辣椒、生姜、桂圆等辛热之品温补,要辨证施治。

天气逐渐转凉,很多人都会手脚冰凉,即使喝热水、多穿衣服,也依然暖不起来。这在女性、老人和体弱者中更为常见。人们大多认为手脚冰凉是“寒”造成的,于是选择吃牛羊肉、辣椒、生姜、桂圆等辛热之品来温补。有些人吃完会感到身体热乎乎的,手脚也不那么凉了,有些人却可能适得其反。

中医认为,手脚冰凉属“肢厥”范畴。《伤寒论》云:“凡厥者,阴阳气不相顺接,便为厥。”由此可见,肢厥是由于阴阳之气失去平衡、不能相互贯通,导致阳气不能正常布达温煦所致。而肢厥也有寒热之分,不是所有

的手脚冰凉都是阳虚惹的祸,我们要辩证施治,不可盲目温补。

寒证造成的手脚冰凉是因为人体内寒气过剩、阳气衰微,寒气凝滞于经脉,致使气血运行受阻,不能达到四肢末端。因此,除了手脚冰凉之外,还常常出现恶寒蜷卧、面色苍白、腹痛下利、呕吐不渴、舌苔白滑、脉微细等证。防治可用四逆汤温中散寒。方中生附子是大热之品,其性走而不守,能通行十二经,温壮元阳,回阳救逆;干姜性热、味辛,入心、脾、胃、肺经,其性守而不走,温中散寒,助阳通脉;炙甘草既可以益气补中,治虚寒之本,也能缓和干姜、附子峻烈的药性,调和诸药。

热厥,即因为邪热深伏于身体、闭阻阳气,导致阳气不能外达四肢而导致的手足逆冷。除了手足冰冷,还常常会感到喜冷饮而恶热,伴烦渴口干、小便黄赤,舌质红,苔黄燥,脉洪大有力。通常发热在前,手足厥冷在后;厥为标,热为本,也就是真热在里,隔寒于外的真热假寒证。此时,应使用白虎汤清里透热。方中石膏性大寒,味辛、甘,擅长清热,以制阳明内盛之热,并能止渴除烦;知母性寒,味苦,质润,能助石膏以清热生津;粳米、炙甘草和中益胃,并可防止石膏和知母的大寒之性伤身,诸药配伍,便能帮助患者清热、除烦,生津止渴,邪热内盛所导致的四肢逆冷就会自然解除。



眼科医生
殷丹 Dan Yin, M.D.
 (301)770-2020
 (Mon-Sat. 急诊24HRS)
 6333 Executive Blvd, Rockville, MD
 www.washingtoneyeconsultants.com

* 纽约医学院 M.D.
 * 著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医师
 * 美国眼科专家文凭
 * Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填充)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

罗迅妍 医师 疼痛康复科
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow
- 国家康复医院住院医师
- 宾州大学附属医院住院医师

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险
 预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
 马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
 维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030

3-032

裴万征 医师
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

妇产科
703-698-9668
starcareobgyn.com
聚有十多年临床经验
诊所手术

- 子宫内腺清除术: 根治经血过多
- 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
- 松弛阴道收紧术, 改善性功能
- 痔疮切除, 乳房肿物切除
- 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔
- 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
- 妇科泌尿: 治疗尿失禁, 及非感染性尿急和夜尿增多
- 盆腔整形手术: 修复子宫下垂, 膀胱脱出, 阴道松弛

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
 Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433

3-049

MOCH 血液, 肿瘤专科门诊
Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心, 肺, 血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

主治 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病

王冬梅 医师
DongMei Wang, M.
 预约电话: (301) 424-9723 (301) 337-8116

地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850
 位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达

3-073

樊薇 Wei Fan MD 内科医师

主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病, 健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。

具有多年临床经验, 认真负责, 耐心周到, 个体化精细诊疗。

● 美国内科学会专科文凭
 ● 美国内科学会会员
 ● Shady Grove Hospital 主治医师
 ● Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师

接受各种保险及自费, 全面接受新病人

预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039
地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

3-115

精神心理专科

郑三君 医师 ★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
 ★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
 ★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist

主治 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
 Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
 18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)

3-022