

口干舌燥、欲哭无泪？警惕干燥综合征

新华社记者 马晓媛

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”。



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,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。

“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?”

山西白求恩医院风湿免疫科主任医师

许珂说,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。许珂举例说,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,出现肝损伤;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、性激素水平等都有关系,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,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,有学者推测与雌激素相关。

许珂表示,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。”许珂说。

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,甚则脏器损害的病症。“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。

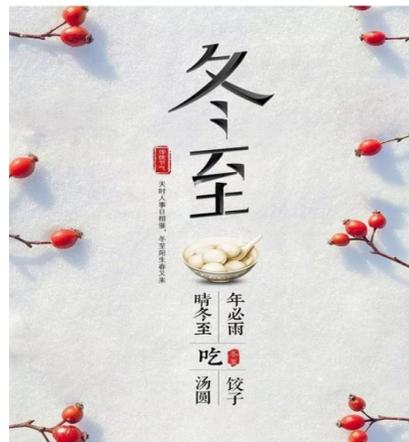
记者采访了解到,干燥综合征目前还没有根治的方法,但这一疾病总体而言起病缓、进展慢,只要早发现、早干预、早治疗,就可以较好控制疾病发展,改善相关症状,提高生活质量。但如果治疗不及时,就可能会出现严重内脏损害,甚至危及生命。

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。

许珂表示,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。

健康科普

冬至时节贵“养藏” 温补肝肾正当时



冬至节气,这一时节日照时间短,天气更加寒冷,寒潮频繁。中医专家提示,冬至养生防重在温补肝肾、健脾养胃、疏肝养肝,需注意预防寒冷天气引发的肝胆脾胃相关的消化系统疾病。

中国中医科学院西苑医院肝病科主治医师陈艳介绍,冬至时节寒邪渐盛,人体阳气随自然界收藏,血管收缩,易致血压波动、关节僵硬疼痛,呼吸道受冷刺激容易诱发感冒、咳嗽等。秋冬之际肝肾阴亏,人体易出现肝区隐痛、腰酸腿软、乏力等症状;加之脾胃因寒而运化无力,还易出现食欲不振、腹胀等情况。

“冬至时节气温较之前更低,养生防病要更加注重温补和保暖。”中国中医科学院西苑医院肝病科主任医师张引强说,可以牛羊等温性食物进补,多吃山药、薏米等健脾食物及核桃、芋头、枸杞、海参等补益肝肾食物,尽量避免食用生冷、寒凉、辛辣、煎炸食物;宜早睡晚起以养阳气;做好保暖尤其是护好脖颈、腰腹、脚踝等部位;避免在户外进行剧烈运动。

“需要注意的是,有高血脂的老年人不宜过度进补,以免导致饮食不化,寒湿生痰。”湖南省中西医结合医院副院长肖长江提醒,老年人宜多吃蔬菜水果,在适度进补肉类等食物的同时,也可食用一些补充液的食物银耳、藕、萝卜、梨等。

此外,这一时期还可选用一些中医药适宜技术来调养身体。专家介绍,艾灸神阙、肾俞等穴位能温补肾阳、健脾养胃,增强人体免疫力和抗病能力。坚持晚间泡脚能帮助驱寒保暖,促进全身血液循环,缓解疲劳,改善睡眠质量。部分人群冬至开始贴敷“三九贴”,也有利于激发阳气。

(新华社记者 田晓航 帅才)

人工心脏或有助患者心肌细胞再生

美国《循环》月刊日前发布的新研究显示,部分植入人工心脏的患者心肌细胞可以再生。这一发现将有助于开发治疗甚至治愈心力衰竭的新方法。

人体骨骼肌在受伤后有显著再生能力。如果踢球时撕裂了肌肉,可以休息以促使肌肉愈合。但成年人心肌细胞的年再生率只有约0.5%。研究表明,心肌细胞在胎儿期积极分裂,但它们在人生后不久就基本停止分裂,以便将能量投入到不间断泵血工作中,没有时间休息。

目前治疗晚期心力衰竭的常用方法是植入人工心脏。这种人工心脏名为左心室辅助装置,可帮助心脏泵血。

美国亚利桑那大学和瑞典卡罗琳医学院等机构的研究人员将左心室辅助装置植入心力衰竭患者体内后,收集了这些患者的心脏组织,并追踪测定其是否含有新生成的细胞。结果发现,约有25%的植入人工心脏的患者心肌细胞可再生。

研究人员解释说,左心室辅助装置绕过心脏,将血液推入主动脉,使心脏基本可以得到休息,这种休息可能有助患者心肌细胞再生。(新华社记者 李雯)



冬日赛里木湖

这是12月23日在赛里木湖拍摄的天鹅。赛里木湖位于新疆博尔塔拉蒙古自治州境内,是新疆海拔最高、面积最大的高山湖泊。冬至后,湖区气温可降至零下20℃左右,湖面结冰。湖冰与远山积雪相映,景色壮美,吸引着游客前来欣赏。(新华社 王松 摄)

视野

新研究: 有些鲸寿命或远超预期

鲸在哺乳动物中以长寿著称,美国《科学进展》杂志近日刊文称,最新研究方法发现有些鲸的寿命甚至可能是人们所认为的几乎两倍。

已知有几种鲸能活过100岁,如弓头鲸、蓝鲸等。研究人员此前采用几种方法来评估鲸的年龄,如计算耳垢的层数、测量眼睛蛋白质的化学转化速率等。然而,这些分析样本很难获得,耳垢堆积分析等方法也并不适用于所有鲸类。此外,由于20世纪捕鲸活动猖獗,许多高龄鲸被捕杀,还活着的大多数鲸可能相对年轻,使得识别任何幸存的老年鲸变得更加困难。

美国阿拉斯加大学费尔班克斯分校研究者发现一种推断鲸年龄的新方法,将历史照片记录与保险公司用来设定人寿保险费率的方法相结合。研究人员没有从死鲸身上提取样本,而是参考了它们的图像资料目录,这些目录可追溯至20世纪70年代。利用这些记录,研究人员可通过外表来识别单个鲸,并判断出个体何时可能因死亡从种群中消失。将个体消失的数据输入标准统计模型后,模型可预测鲸种群中有多少比例能够存活到不同的年龄阶段。

基于该方法,研究人员估算了北大西洋露脊鲸和南露脊鲸的寿命,这两种露脊鲸过去都曾遭到大规模捕杀。新研究结果显示,南露脊鲸的中位寿命约为73岁,其中10%可以活到132岁以上,接近于此前估计的两倍。而由于过度捕杀、船只撞击等因素,北大西洋露脊鲸显得更为脆弱,正处于灭绝边缘。研究表明,北大西洋露脊鲸的平均寿命只有22岁,只有10%的个体有可能活过47岁。

研究者称,南露脊鲸的寿命比人们预想的要长得多,这一真实情况可能也适用于其他鲸类。过去的捕鲸活动掩盖了它们的长寿情况。(新华社发)

密集场所如何有效防控诺如病毒?

新华社记者 侯克 黄凯莹 顾天成

诺如病毒是引起学校和托幼机构等人群密集场所急性胃肠炎的主要病原体,具有较高传染性和快速传播能力,全人群普遍易感,且感染后免疫保护时间短。每年10月到次年3月是我国诺如病毒感染高发季节。

近期,部分地区发生诺如病毒群体感染事件,国家疾控局发布了《学校等重点场所诺如病毒感染防控消毒技术指南》,如何有效落实?记者采访了相关专家及学校。

学校等人群聚集场所易出现诺如病毒感染 10月份以来,陕西、湖北、云南等地区出现诺如病毒聚集性感染。为指导重点场所科学消毒、有效防范应对诺如病毒感染,国家疾控局印发《学校等重点场所诺如病毒感染防控消毒技术指南》,要求发现诺如病毒感染患者后,应及时采取相应措施,并尽快消毒。

技术指南指出,诺如病毒具有传染性强、感染剂量低、排毒时间长、免疫保护时间短和全人群普遍易感等特点,在学校、托幼机构和养老机构等人群聚集场所容易出现诺如病毒感染性腹泻聚集性疫情。

为做好诺如病毒的筛查工作,广西南宁市沛鸿小学各班门前,学生们每天都会有序排队进行晨检。“最近有没有呕吐,或者拉肚子?”12月16日清晨,值日老师为学生测量体温、观察喉咙和手部皮肤的同时,特地询问是否曾出现疑似感染诺如病毒的症状。

校医韦乔连介绍,每到诺如病毒高发季节,学校都会通过主题班会、校园广播、发放“致家长的一封信”等形式做好防病知识的宣教,宣教不仅面向学生,还覆盖到家长,“相比起手足口病、流感等儿童常见的传染病,诺如病毒在家长间的知晓率还需要进一步提高”。

除了校园,诺如病毒还容易在家庭中传播。“先是爸爸,然后奶奶,过了半天孩子也出现了恶心呕吐。”南宁市民朱晓琳带着7岁的孩子来到广西壮族自治区妇幼保健院儿童消化内科就医。经检查后,孩子被确诊为诺如病毒感染。

接诊的副主任医师何筱胤说:“一家人同吃、同住,共用卫生间,如果卫生习惯不好的话,一人感染后就容易传染给其他家庭成员,尤其是抵抗力相对较弱的老人和小孩。”

诺如病毒如何传播?有哪些症状?

中国疾控中心副研究员彭质斌介绍,诺如病毒是引起急性胃肠炎常见的病原体之一,传染性强,传播途径多样。诺如病毒急性胃肠炎全年均可发病,秋冬季高发,目前尚无特效药物和疫苗可用。

北京市疾控中心传染病地方病控制所副所长贾蕾说,人感染诺如病毒后可导致急性胃肠炎,一般在12至48小时出现症状,最常见的症状是腹泻和呕吐,其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等;儿童比成人

更容易出现呕吐。

贾蕾介绍,诺如病毒主要通过粪口途径传播,如摄入污染的食物、水,接触了病人的排泄物或呕吐物,或接触污染的手、物体或用具,以及呕吐物或粪便产生的气溶胶等。特别需要注意的是,牡蛎等贝类可以富集海水中的诺如病毒,为高风险食物。

彭质斌表示,诺如病毒性胃肠炎是自限性疾病,多数症状较轻,不需要特殊治疗,休息2至3天可以康复。但对于婴幼儿、老年人,特别是有基础疾病的老年人,如出现频繁呕吐或腹泻,甚至脱水等严重症状的,要及时就医进行治疗。

何筱胤提醒,出现呕吐、腹泻等症状时,切勿在未查明病因的情况下盲目使用抗生素。

专家表示,预防诺如病毒感染,家长首先要教育孩子养成饭前便后用香皂认真洗手的好习惯,要注意消毒纸巾和免洗手消不能代替洗手,同时让孩子加强体育锻炼,均衡饮食、规律作息,以提高身体抵抗力。

如何有效防控?

学校、托幼机构是防控和应对诺如病毒的重要场所。贾蕾表示,要提醒孩子,班级内如有同学呕吐时,一定在老师的指导下迅速有序离开现场,由指定人员在佩戴口罩、手套等防护用品前提下对呕吐物及污染场所、物品等使用含氯制剂规范消毒,减少感染诺如

病毒的可能。

江苏昆山高新区西塘实验小学校长朱建勋表示,目前学校教室里都配备了含氯消毒剂“呕吐包”。如果学生出现上吐下泻,校医会立即干预,及时对学生进行隔离,采取消毒措施。同时,班级采取校内有限隔离措施,保障学生学习连续性,减少家长焦虑。

根据技术指南,诺如病毒对常用消毒剂抵抗力较强,酒精对其无效,应选用高水平消毒剂或有效的物理消毒方法。对患者呕吐物、排泄物等大量污染物应使用含吸水成分的消毒粉或漂白粉完全覆盖,或能达到高水平消毒的消毒干巾完全覆盖,消毒至作用时间后,小心清除干净。

对地面、墙壁及物体表面,有肉眼可见污染物时,应先清除污染物再消毒。无肉眼可见污染物时,可用有效氯1000mg/L的含氯消毒剂作用30分钟,或其他高水平消毒剂进行喷洒、擦拭或浸泡消毒。

北京市疾控中心提示,学校应制定传染病防控方案及应急预案,严格落实晨午检、缺勤登记、病例追踪及复课证明查验等制度。要配备充足、有效的消毒物资及个人防护物资,定期对学校内公共场所如教室、宿舍、食堂、卫生间,重点部位如门把手、楼梯扶手、水池、便器、电梯按钮等进行清洁及消毒。

遗失声明

▲枣庄高新区芳林嫂酒店法人李明章丢失,声明作废。

▲陈文雁(身份证

370481198108191532)不慎将与山东秀诚置业有限公司签订的关于购买薛城区来泉六路(临时)481号文昌璟苑(一期)1号楼2单元2层201室的枣庄市新建商品房买卖合同(预售)壹份丢失,合同编号:YS0305316,声明作废。

▲枣庄华佗国药大药房连锁有限公司友佳店第二类医疗器械备案凭证丢失,备案编号:鲁枣食药监械经营备20170323号,声明作废。

▲滕州市慈善总会水石分会不慎将在滕州农商银行鲁化支行的基本账户开户许可证丢失,核准号:J4541003353803,声明作废。

▲山东晟鸿城市建设发展集团有限公司工会委员会不慎将在银行的基本账户的开户许可证丢失,核准号:J4540007851601,声明作废。

▲枣庄市薛城区周营镇高村股份经济合作社遗失基本存款开户许可证,核准号:J4540007527601,声明作废。

欢迎刊登中缝广告

电话:3316016