

阳春三月,气温回暖,不少人出现口干、眼干燥、咽喉干痛、皮肤干裂等“缺水”症状。如果长期反复出现此类干燥症状,用补水保湿的方法也无法缓解,要警惕——干燥综合征。

1 五大症状须注意

干燥综合征最常见五大症状:一是眼睛干涩,好像有沙粒,持续3个月以上;二是口干,食物都难以下咽;三是容易疲劳;四是睡眠质量差,容易失眠;五是全身出现游走性关节炎痛。

高达 2/3 的本病患者会伴随外分泌腺体以外的系统损害,如累及呼吸系统可出现肺间质纤维化、肺动脉高压等;累及血液系统可出现白细胞减少、贫血、血小板减少,甚至淋巴瘤;累及骨骼肌肉系统可出现关节疼痛、肌肉乏力。还可涉及皮肤、泌尿系统、消化系统、神经系统等,因起病隐匿,易被误诊。

2 老年人群易罹患

目前干燥综合征的病因

干燥综合征,是你的身体在“报警”!

老年人是易患人群 科学防治可缓解

尚不明确,一般认为与感染、内分泌、遗传背景、免疫功能异常等因素相关。在感染因素方面,包括 EB 病毒、丙肝病毒以及 HIV 病毒在内的多种病毒感染均可能与此病发生发展有关。

通常来说 60 岁以上老年人是干燥综合征的高发群体,发病率大约在 3%~5%,以女性居多。但近年来干燥综合征患者有逐渐年轻化的趋势。

3 中西医结合早防治

目前该病尚无法完全根治,故常被称为“不死的癌症”。因本病初起时容易被忽略或轻视,所以早发现、早诊断、早治疗对于改善症状、预防并发症极其重要。

若已经确诊为干燥综合征,应规范治疗及坚持随访。新发布的《干燥综合征中医证候专家共识》将燥痹证型分为:阴虚津亏、气阴两虚、阴虚内热、燥瘀互结、燥湿互结 5 个证型,分别建议以增液汤、生脉饮合沙参麦冬汤、一贯煎合青蒿鳖甲汤、活

血润燥生津汤、乌梅丸等方剂施治,但临床实际并不局限于此。除了常见的内服中药汤剂外,还可在正规医疗机构尝试一些中医外治手段,如中药眼雾化、针灸、耳穴压豆、中药熏洗等。

4 日常调理可缓解

穴位按摩 为缓解眼睛干涩,可按摩睛明(在面部,目内眦内上方眶内侧壁凹陷中)、攒竹(在面部,眉头凹陷中,额切迹处)、风池(在项部,枕骨之下,胸锁乳突肌上端与斜方肌上端之间的凹陷中)等穴位;为改善口干症状,可按摩太溪(在踝后内侧,内踝尖与跟腱之间的凹陷中)、水泉(在足内侧,太溪直下 1 寸,跟骨结节内侧凹陷中)、阴谷(在膝后内侧,腓横

纹上,半腱肌肌腱外侧缘)、尺泽(在肘前侧,肘横纹上,肱二头肌腱桡侧缘凹陷中)等穴位;关节疼痛,根据不同部位而取穴不同,建议咨询专业医师。各穴位顺时针或逆时针规律按压 3~5 分钟,以局部酸胀为度。

饮食调理 多喝柠檬汁或多吃其他酸性食物,促进唾液分泌。饮食清淡、戒烟戒酒,尽量避免进食过多油炸、过咸、腌制食物。此外,可选用枸杞子、菊花、决明子、百合、萝卜、梨、莲藕等滋阴清热润燥之品制作药膳改善不适。


起居调摄 注意口腔卫生,勤漱口。改善用眼习惯,每用眼半小时,闭目养神或远眺。用热毛巾湿敷眼部。

章关春

读报答题领红包

哪些是干燥综合征的症状(多选)?

A.眼干像有沙粒,持续3个月以上
B.口干,食物难以下咽
C.容易疲劳
D.睡眠质量差,易失眠
E.全身出现游走性关节痛



扫描二维码添加好友,发送答题领红包。

缓解春困首先要“睡够”

“春困”是人体对春季气候的一种适应性反应,是冬去春来之时人的大脑血流量发生改变造成的,完全属于生理现象。缓解春困,要保证一定的睡眠时间,老年人的睡眠不要超过 8 小时。适当的运动也有助于缓解春困,如太极拳、八段锦、广播体操等,可以加速体内血液循环,提高大脑的供氧量。科学饮食也能化解“春困”。饮食方面,春日养生首推韭菜,韭菜味甘性温,能健脾益气。荠菜、蒲公英、菠菜等时令野菜,香油凉拌,也是化解“春困”的美食。此外,推荐一些缓解“春困”的小方法:

梳头百余下 每天坚持从额头到后颈梳头 100~200 下,可以促进血液循环,改善大脑疲劳,使大脑恢复清醒状态。

按揉风池穴 保持身体正直,头后仰,两手拇指分别置于两侧风池穴,做环形转动按揉 1 分钟,以有明显的酸胀感为宜,反复做 5~10 次。常按揉此穴,能提神,还能缓解眼睛疲劳。

轻揉太阳穴 用双手拇指或食指分别置于两侧太阳穴,做轻柔缓和的环形转动,持续 30 秒,不宜用力过大。常按揉此穴,能提神,缓解头晕、头痛、眼睛干涩等症状。

刘旭

春燥当心“火烧肺”

春燥伤肺。肝属木,肺属金。若肝火过旺,持续耗灼伤阴,继而伤到肺。肺经有热,人体就会出现皮肤干糙、鼻腔干燥鼻塞、流黄脓鼻涕、干咳、咳黄黏痰甚至流鼻血等表现。应对春燥护肺,具体该如何做呢?

“肺与大肠相表里”,二者皆以降为顺,由于肺气与大肠相通,所以肺受到大肠传导功能的制约。临床上,用通便来助肺降,是治疗肺系疾病的常法,现在春燥明显,建

议多吃些新鲜菠菜,菠菜,被称为降虚火的补血菜。其性平味甘,入胃、大肠、小肠经肝经,能养血止血、疏利肠胃。春菠菜爽嫩且涩味少、甜味多,纤维丰富,可以促进大肠排出糟粕,减少积滞内热,同时性味甘平,对防春燥也颇有裨益。

需要注意,菠菜含有草酸,不宜与牛奶、钙片一起吃,不但会影响钙的吸收,还可能形成结石。烹饪时,先焯水去掉部分草酸,避免摄入过多的草酸。

健康提醒

血糖异常或是胰腺在报警

糖尿病是诱发胰腺癌的危险因素之一。血糖异常可能是胰腺癌的早期信号,糖尿病患者长期高血糖导致细胞变化,也能诱发胰腺癌。积极控制血糖,对预防胰腺癌是一种积极措施。

胰腺癌早期阶段通常缺乏症状,患者难以第一时间发现,而在肿瘤进展后逐步出现的也是一些常见症状,例如腹痛、黄疸、皮肤瘙痒、大便颜色变浅、厌食症、体重减轻、进食饱腹感,不太常见的症状如抑郁等。建议多进食富含抗氧化剂的蔬菜、水果和坚果,少吃精加工肉类、高胆固醇食品、油炸食品等富含亚硝胺的食物。戒烟、改变不良饮食习惯、加强体育锻炼、治疗胰腺炎和胰腺囊性肿瘤、体育锻炼也有助于降低因或肥胖而引起胰腺癌的风险。

张振华

链接

推荐春菠菜猪肝汤

材料:春菠菜 200 克,枸杞子 20 克,猪肝 250 克,生姜 3 片。(2 人份)

做法:春菠菜用清水洗净;猪肝洗净切片加酱油、淀粉拌匀腌 10 分钟;春菠菜和猪肝分别放入滚水中焯水后捞出沥干。所有材料入锅加水大火烧开后转小火煮至 10 分钟,加盐调味即可。

功效:滋阴养血降火。

适宜人群:适合肝血不足虚火上炎人群,症见头晕、耳鸣、视物模糊、肢体麻木、舌红等。

潘毅

智能多焦老花镜 来电领

100度—600度智能对焦,一副眼镜看书看手机看电脑

老年人买眼镜往往图省钱不验光,看清楚就行,大多数人眼睛散光度与镜片不匹配,用眼时间稍长就眼疲劳。

智能多焦老花镜,让眼球与不同焦距镜片自动匹配,自动对焦,看远看近均可,散光度100到600的人都能用。

智能多焦老花镜采用双非镜片,轻薄美观;镜架采用复合材料,韧性好强度高,不易损坏。

为提高生活质量,现向本市60岁以上居民来电赠送智能眼镜200副,每人限1副,先到先得,送完为止。特别提示:智能眼镜全国统一零售价每副198元,来电就可以申领。

申领电话

400-105-2288



智能多焦眼镜

临沂市元昌眼镜厂出品

临沂市元昌眼镜厂有限公司监制

关爱行动 便利手拉车等您来拿

倒春寒之际,本公司关爱行动再次开启,公司特向为祖国辛勤付出的老同志免费发放便利手拉车。夫妇同行可领取手拉车一辆加拐杖伞一把。物资共300件,送完为止。

手拉车以家庭为单位发放。手拉车材质结实耐用,节省空间,轻松外出,EVA车轮,ABS橡胶手柄,人体工程弧度设计,手感舒适,外出携带方便。

活动仅限年满65周岁以上群体,已经在本公司领取过马甲、拐杖伞、拖鞋、手拉车等福利物资的谢绝二次申领,每人仅限领取一次。报名后请老人持有效证件到现场领取,不允许冒领代领。夫妻同行可优先领取。

青岛市市内四区均可报名,城阳区、黄岛区、平度市也可报名。

报名电话:185-6257-8387 130-2167-9790



