



## 眼干、口干、关节痛 如何打败干燥综合征

陈阿姨今年60岁,在20年前就出现眼干、口干的症状。起初,陈阿姨以为自己是糖尿病,当成糖尿病治疗,症状反而越来越严重,差一点就耽误了治疗,造成不可挽回的后果。陈阿姨舌头干得裂了大口子,每天携带大水杯饮用,缓解口干。皮肤干得起了很多红疹子,就医后被确诊为干燥综合征。

### 需警惕7种表现

干燥综合征是以唾液腺和泪腺功能受损为主的全身慢性自身免疫性疾病,属全球性疾病,各个年龄段均可发病,但最常见为中老年女性。

其中,很多病人的早期症状不明显,如只有眼干口干,容易被忽略,如果出现以下七种情况,特别是中老年人,都应该警惕干燥综合征。一是随时都处于口干的状况,吞咽干性食物困难,经常需要用水来帮助,一口食物一口水;二是交替性的腮腺肿痛或者持续肿大;三是出现龋齿、牙齿变黑,小片状或粉末状脱落,最终只留下残根;四是两眼干涩、少泪或无泪、异物感、

眼睑反复出现化脓感染、角膜炎、结膜炎等;五是皮肤汗腺功能下降导致皮肤干燥、瘙痒、表皮脱落甚至萎缩;六是非对称性的关节痛,可出现一过性的关节肿胀,一般无关节破坏;七为其他症状肾损害,出现蛋白尿、肾小管酸中毒等,不明原因的肺间质纤维化,反复出现咳嗽、痰液黏稠,不明原因的肝胆管损害、高球蛋白血症、血细胞减少症,包括贫血、白细胞或血小板降低。

### 干燥综合征如何治疗

秋季天气干燥,容易诱发或加重该病,此类患者应该注意什么呢?

建议补充雌激素,尽管不是干燥综合征的常规治

疗方法,但在临床研究中已经发现,雌激素可以改善干燥综合征引起的不适症状,但雌激素能否广泛运用于干燥综合征的治疗仍缺乏大样本量观察研究。专家提醒,干燥综合征治疗效果的好坏,与疾病诊断的早晚有很大关系。千万不要自行用药或随意就诊,只有早期认识、及时检查、及时就诊、定期复查,才能控制病情。

专家还建议,干燥综合征患者进入秋季以后要注意规范用药,做好防护,保证充足睡眠。保持良好心态,经常户外锻炼。还要注意清淡饮食,少吃辛辣刺激食物。可以多吃一些补益肝肾的食物,如梨、苹果、甘蔗、荸荠、山药等。综合

### 缓解口干眼干 自制贝母二冬膏

取等量的川贝母、天门冬、麦门冬,蜂蜜适量。将三药择净,川贝母研细;取三药放入锅中,加适量清水浸泡片刻,水煎取汁,共煎3次,药液合并,小火浓缩后,加适量蜂蜜,煮沸收膏即成。冲饮每次10克,1日2次,也可调入稀粥。

川贝母有清热化痰、润肺止咳的功效,适用于虚劳咳嗽、肺热燥咳等。麦冬善养阴生津、润肺清心,适用于胃阴虚导致的舌干口渴、胃脘疼痛、饥不欲食、呕逆、大便干结,阴虚肺燥导致的鼻燥咽干、干咳痰少、咳血、咽痛音哑,以及心阴虚导致的心烦、失眠多梦、健忘、心悸怔忡等。天冬甘寒入肺,能养阴润燥、清肺生津,适用于阴虚肺燥者,以及肾阴亏虚导致的眩晕、耳鸣、腰膝酸痛、骨蒸潮热、内热消渴,热病伤津导致的食欲不振、口渴、肠燥便秘等。蜂蜜可补中益气、缓急止痛、润肺止咳、润肠通便、解毒疗疮。诸味制膏服用,可养阴润肺、生津濡脉、滋养清窍。胡献国

### 健康提醒

## 降血脂治疗 不可见好就收

检查结果正常不代表血脂达标

门诊中经常会有患者问医生,血脂检查结果正常,是不是就可以停用降脂药呢?专家提醒,生化报告里的血脂参考值只是针对正常的健康人群,心血管疾病的高危人群即使血脂检查结果在正常范围,也不一定达标,更不能停药终止治疗。

如果是健康人群,没有其他基础疾病,血脂检查结果正常,就不需要服用降脂药。但如果高脂血症患者作为心血管疾病高危人群,即便检查报告显示血脂结果均在正常范围,血脂也很可能不达标,需要在医生指导下,继续以适当剂量维持治疗,使血脂达到一个相对较稳定的状态,才会对血管有良好的保护作用。

低密度脂蛋白胆固醇(即平时所说的坏胆固醇)增高的时间越长,发生冠心病、心梗、脑梗等疾病的风险就越大。开始治疗的时机越早、低密度脂蛋白胆固醇降低的幅度越大,心脑血管系统就越安全。他汀类药物是目前降低低密度脂蛋白胆固醇作用最好、安全性和耐受性最佳的药物。需要强调的是高脂血症患者服用他汀类药物降脂治疗是一个长期过程,因为人体内的胆固醇主要有两个来源,一个是饮食摄入,另一个是肝脏合成的内源性胆固醇,这部分占比可达80%。也就是说,即使饮食中一点儿胆固醇都不摄入,人体内仍然会不断产生大量的内源性胆固醇,因此就算目前血脂已经达到目标值,一旦停药,胆固醇仍然会升高,对于心血管疾病发病高危人群来说,风险就会加大。苏玉珂

## 苦瓜降血糖? 作用微乎其微

苦瓜被认为具有潜在降血糖效果,主要是因为苦瓜提取物中的两种活性成分——苦瓜素和多肽P。关于苦瓜素,动物实验的证据较为充分,但并未有人体的临床试验。关于多肽P,试验表明其不具有明显的功效,且在苦瓜中的含量微乎其微,很难对其准确定量。因此,单吃苦瓜也很难达到明显降低血糖的效果。

目前,关于苦瓜对于降低血糖究竟能起到多大作用还没有定论,糖尿病患者应该对类似的说法保持谨慎,严格遵循医嘱服药和控制血糖,不要轻易相信网上或民间流传的偏方。

陈然

太极拳是我国自古流传下来的导引术的一种,常练太极拳有强身健体的效果。近期,太极拳再次被推荐给老人作为健身的运动方式之一。美国卫生与公共服务部发布了《美国身体活动指南中期报告:老年人实施策略》,建议应帮助≥65岁的老年人实现每周至少150分钟的有氧运动,和每周两次的肌肉强化活动,老人可多练习太极拳。

### 太极拳有助推动气血循环

身体活动可预防心脏病和中风、癌症、糖尿病、肥胖和关节炎等慢性疾病;还有助于预防跌倒和受伤,预防骨质疏松症和与年龄相关的肌肉减少症,减少焦虑和改善睡眠等。

中医养生主张“气为血

## 常练太极拳 可防止跌倒

帅,气能生血”。练太极拳可使呼吸逐步加深,通过横膈上下鼓动,牵动胸腹运动,对五脏六腑起到按摩作用,有助于加快人体气血循环。

对于老年人来说,多种形式的身体活动尤其重要。报告多次推荐了太极拳,称太极拳是混合形式的运动,建议老年人参加。

太极拳能很好地保持身体平衡

中医认为,太极拳术柔和、缓慢、轻灵,主张身心合修,动静结合,呼吸自然,用意不用力,能够很好地保持身体的平衡。

研究发现,比起肌肉力量训练和有氧运动,练太极拳对于预防老人跌倒有很好的优势。这是因为通常所进行的许多运动都是以前后方

向为中心,而太极拳则是所有方向的运动,因此具有很大的防摔优越性。导致跌倒的情况多种多样,难以预测。太极拳的优势在于在节奏上能够很好地保持身体平衡,当身体重心移到外侧之后,又可做返回的动作,迅速恢复平衡。

太极拳还有助提高肌肉力量、耐力等

科学的太极拳锻炼有助于降低老年人跌倒和因跌倒导致骨折的风险。

老年人运动时,在确保安全的前提下,应当注意加强对平衡能力、肌肉力量、耐力等功能的锻炼。比如,可进行太极拳、八段锦、股四头肌收缩等功能锻炼。另外,适当调整走路的姿势,脚尖略向外,可使重心更稳。燕声



微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

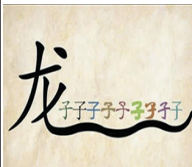
①



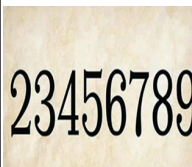
②



③



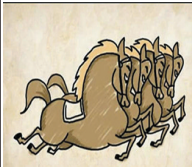
④



⑤



⑥



答案见下  
期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“230908”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

9月6日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》:  
1、大快人心;  
2、缓兵之计;  
3、空前绝后;  
4、老马识途;  
5、全心投入;  
6、善有善报。

# 正宗长岛海参 本周五特价热销 498元/斤鲜食活动半价 249元

好消息:本周五开始3天在青岛老年生活报康康商城康乐店举办烟台长岛好海参特卖活动,质量不打折,价格最优惠,让岛城市民吃到正宗长岛当地好海参,如在我们这儿买的海参有任何不满意,我们无理由由全额退款退货! 本周末正宗长岛海参在青岛老年生活报康康商城康乐店举办大型特卖会,口感好鲜食海参最低249元开卖,需要备货的岛城市民赶紧来订购。

## 深海老淡干:专柜价:2500元,活动当天买1斤送1斤!(仅限50斤)单斤价格只有1250元

**深海老淡干** 专柜价:2249元  
买2斤送1斤 均价:1499元  
买5斤送3斤 均价:1400元  
再赠送价值498元破壁灵芝孢子粉2盒

**深海老淡干** 专柜价:2790元  
买2斤送1斤 均价:1860元  
买5斤送3斤 均价:1740元  
再赠送价值1498元破壁灵芝孢子粉6盒

**深海纯淡** 特价:3570元  
买2斤送1斤 均价:2380元  
买5斤送3斤 均价:2230元  
再赠送价值1498元破壁灵芝孢子粉6盒

活动时间:9月8日-10日  
订购电话:(0532)80632815 58692984  
400-6179-028  
活动地址:老年生活报康康商城康乐店  
(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线:125、206、218、220、25、32到延安三路南九水路下车即到;225、232、314、125、206、218、220、25、32、104海信立交桥南站下;车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。



(其它地区均免费邮寄)