

一日三笑,人生难老;一日三恼,不老也老。

秋燥和干燥综合征,别混淆!

若发现口干眼干十日以上,应到医院就诊检查



专家介绍

夏光云,副主任医师,安医大副教授,现任合肥市第一人民医院普内风湿科主任。尤其擅长风湿性疾病引起的间质性肺病诊治,对难治性痛风、系统性红斑狼疮、类风湿关节炎、强直性脊柱炎、骨关节炎、血管炎等疾病的诊治有着丰富的经验。

□ 费秦茹 苏洁 记者 李皖婷/文 倪路/图

口干舌燥,眼睛干涩,喉咙发痒,嘴唇易开裂,牙齿过早脱落,反复血小板减少,这些症状都有可能都是干燥综合征的表现。干燥综合征是一种自身免疫性疾病,严重的话会累及全身多个系统,危害生命,如何诊断该疾病?什么样情况下,患者需要接受治疗,如何进行治疗? 10月16日上午9:30至10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请合肥市第一人民医院普内风湿科夏光云主任与读者交流。

换季时关节炎患者要做好保暖

读者:换季时,如何预防关节炎复发?

夏光云:在昼夜温差大、天气变化莫测的季节里,类风湿性关节炎患者明显增多,类风湿性关节炎患者的温度调节机制和体制都要比健康人差很多,特别是在忽冷忽热、时风时雨的季节,病人对外界气候变化的适应性差,加上本身体质弱,抵抗力差,极易引起旧病的复发或加重病情。

类风湿关节炎患者,平时应注意保暖,特别是关节和脚的保暖。多用热水泡脚,促进关节血液循环。饮食上要适量进补高蛋白、高热量、易消化能增强身体抵抗力的食物,少吃生冷、辛辣刺激性、油腻的食物。平日加强锻炼,注意避免剧烈运动损伤关节,保持心情愉快。常备日常服用的药物,控制体内病灶和预防感染。

痛风病人要多吃低能量膳食

读者:痛风病人在饮食上应该注意什么?

夏光云:痛风是一类代谢性疾病,主要原因是人体内尿酸含量过高。

痛风患者在饮食上,应多吃低能量膳食、低碳水化合物、低血糖食物,乳制品可选择低脂产品,平时多喝水,尤其是苏打水,促进尿酸排出。不要吃红肉、甜食,不要饮酒尤其是啤酒,不要喝含糖饮料。

别混淆秋燥和干燥综合征

读者:干燥综合征与秋燥有何区别?如何辨别?

夏光云:干燥综合征是一种“自身免疫性疾病”,通俗地说是血液中有异常抗体,它主要侵害外分泌腺,包括泪腺及唾液腺等,引起咽干口渴、欲哭无泪等症状;同时还会造成肾脏、神经系统、消化系统等多个脏器受损。出现发热、关节痛、贫血、龋齿等症状。

秋燥和干燥综合征的表现在一定程度上相似,市民若发现口干眼干的症状持续十天或半个月无好转,要来医院做相关检查。干燥综合征一定要早诊断、早治疗,因为在疾病早期处于免疫炎症阶段,治疗效果较好。早期接受规范化治疗,可以很好控制病情发展,症状得以显著改善。

干燥综合征患者在日常生活中,因泪液分泌少,平时应戴防护镜避免避风,保持室内湿润;因唾液分泌少,需格外注意保护牙齿,如牙周炎、口腔有霉菌应及时治疗。

系统性红斑狼疮患者要注意防感染

读者:如何做好系统性红斑狼疮的健康保健?

夏光云:系统性红斑狼疮患者在日常生活中要做好紫外线的防护,避免日光强照。在饮食方面,因为长时间服用激素,应用免疫抑制剂等,使系统性红斑狼疮患者机体抵抗力低下,需要多饮用高热量、高维生素、低盐的饮食。不食或少食具有增强光过敏作用的食物,如无花果、油菜、芹菜、蘑菇、香菇等。有肾功能损害时,因大量蛋白质从尿中丢失而引起低蛋白血症,故应补充足够的优质蛋白,多饮牛奶,多吃豆制品、鱼类。

另外,系统性红斑狼疮患者自身已有免疫功能缺陷,加之长期使用糖皮质激素、细胞毒性药物,使机体抵抗力下降,容易发生感染。因此应经常保持室内空气流通、整齐、湿度适宜,空气新鲜,每日开窗通风两次;注意保暖;保持口腔清洁,用餐前后均漱口;保持皮肤清洁,每周用温水洗浴,不适用强酸、强碱性洗涤液等。

问题一:睡眠呼吸暂停低通气综合征有哪些危害?如何治疗?

合肥市二院耳鼻喉科医师周虎军:睡眠中呼吸暂停时间过长会出现血氧浓度低,严重时引发窒息。治疗应根据患者病情,如有气道阻塞现象应建议手术。

问题二:我今年48岁,3年前突然右耳听力下降,伴耳鸣,当时未重视,自认为能慢慢恢复,大概2周后听力仍不见好转,到医院就诊,医生诊断为“突发性耳聋”,吃药效果不好,该怎么办?

合肥市二院耳鼻喉科主治医师曹峰:诊断为突发性耳聋,应尽早治疗,现在治疗效果不佳。

问题三:儿子今年17岁,是一名高中生,自去年10月份开始反复鼻腔出血,左右鼻腔轮流出血,有时上课时都突然出血,请问有什么方法治疗吗?

合肥市二院耳鼻喉科主治医师周虎军:应明确出血原因,前往医院就诊。



寻医问病

热线电话 0551-62620110
邮箱 749868765@QQ.com

问题四:我今年51岁,比较胖,经常关节疼痛,影响生活,为了减肥,晚上吃完饭我也经常想出去走走,但感觉走多了关节疼得更厉害,医生说我是关节炎,请问有什么好的方法能帮我减轻痛苦?

合肥市二院骨科主治医师王玥:根据患者描述的情况,应选择适合的体育方式加强锻炼。建议多进行慢跑、游泳的运动方式,避免经常性跑步、爬楼梯等,这类运动会加重骨关节负担。

朱沛炎 记者 李皖婷

预防颈椎病要从小学抓起

颈椎病多见于30~50岁的人,但是现在很多年轻人也说自己颈部疼痛、四肢麻木,并常常伴有头晕症状,甚至有十几岁的小学生来门诊看病。安医大二附院康复医学科主任医师周云表示,预防颈椎病不仅是中老年人的事,要从小学开始注重正确的坐姿和良好的生活习惯。

周云建议,平时在坐着时,应保持自然端坐位,胸腰部保持挺直,这样颈部也会随之自然伸直,维持一个凸向前的生理弧度。看书写字、伏案工作时,要注意座位和桌面的高度与自己身高比例合适,使目光平视电脑屏幕,双肩放松,避免头颈部过度前屈或过度后仰。

要特别注意不能长时间保持一个姿势,尤其是不能不知疲倦地低着头敲击键

盘和看手机、电脑屏幕,应在工作1小时左右,站起来活动一下颈肩部,让颈肩部的肌肉放松,以减轻颈部疲劳。

站立行走时,眼睛要平视前方,不能边走边玩手机,否则不仅易出现安全问题,还会损害颈椎和眼睛。躺着休息时,不要看书;习惯侧卧位者,应使枕头与肩同高。夏天睡觉时,头颈部不要直接吹冷风。

如果出现了颈部疼痛、四肢麻木甚至伴有头晕不适,应到骨科门诊和康复门诊治疗。经过X线片和MRI检查,仅仅是颈椎反弓而没有明显椎间盘突出或仅轻度突出,可选择非手术保守治疗。经过一段时间的治疗康复,患者会慢慢恢复颈椎的生理弧度,终止颈椎进一步退变和损害。

郑慧 记者 李皖婷

强化流动人口服务 打造新居民幸福家园

近年来,南岗镇不断加强完善流动人口服务体系,着力为流动人口打造幸福安乐的“新家园”。

该镇十分重视对流动人口的计生服务。利用流动人口信息网络平台,采集、建档、录入、更新信息来完善流动人口信息档案和畅通与户籍地的联系。同时南岗镇计生工作人员对流动人员进行入户

走访调查,了解他们的信息,可以对突发情况能做出反应。还定期为流动人口举办优生、优育、计生健康讲座和发放政策宣传等。

流动人口管理服务工作的常态化、制度化和规范化,让流动人口感觉到家的温暖,让这些新居民真正融入新家园的工作生活和建设。

代敏

下期预告

如何手术治疗腋臭?

老年压疮如何护理?糖尿病足一定要做手术吗?腋臭如何治疗?下周五(10月23日)上午9:30至10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请合肥市第三人民医院烧伤整形科主任崔会新与读者进行电话交流。

崔会新,安徽省康复医学会修复重

建学会委员,擅长复杂鼻唇整形、乳腺肿瘤微创手术,慢性复杂疑难创面治疗和复发性腋臭手术等。该院烧伤整形科重点开展老年压疮、糖尿病足、下肢动静脉性溃疡、伤口耐菌感染等疑难复杂的慢性伤口治疗。

张晓玲 记者 李皖婷