

脱发、皮肤起屑、经常口干舌燥、牙齿小片脱落…… 你可能患上干燥综合征

秋高气爽,天气转凉,很多人会出现这些症状:口干舌燥,喝水也不感到滋润;鼻腔有干燥感,一不小心还出血;脱发,甚至牙齿有小片脱落……你以为只是“天气干燥”的原因?不,当身体出现这些情况,且已经持续了一段时间,要警惕‘干燥综合征’。”山西省中医院风湿病科主任赵剑锋提醒。

什么是干燥综合征?除了口干舌燥,它还会表现在哪些方面?对此,赵剑锋也做了相关解答——

释疑 什么是干燥综合征

现实生活中,可能很多人没有听说过“干燥综合征”,但实际上“干燥综合征是一种免疫系统疾病,也是我们风湿科除了类风湿之外的第二大常见病症。”赵剑锋说,一般以中老年女性多见,主要以口、眼干燥为常见的症状,这个病还经常和其他免疫系统疾病如类风湿关节炎等一起发作,严重的会伴有内脏损害并出现多种临床表现。

“口干是患者最常见的症状,但这跟日常吃咸了、吃辣了、天气热了口干是完全不一样的。”赵剑

锋说,这类患者随时都处于口干的状态,白天必须随身带个水杯,晚上睡觉也会被干醒,必须要起床喝几次水才行,严重的时候,因为口干觉得吞不下东西,必须要一口食物一口水,甚至把固体食物打成流食才吞得下去。

“龋齿也是这个病的典型特征之一,具体表现为牙齿逐渐变黑,逐渐小片脱落,最终只留残根。”而这种病症在口腔的表现,有的患者会出现间歇性、交替性的腮腺肿痛,有的会出现舌痛、舌面干裂等情况以及口腔溃疡等。

“眼睛可能有摩擦、砂砾等异物感,出现干涩、痒痛、畏光、‘红眼’、烧灼感或眼疲劳或视力下降、泪少等症状。少数患者会出现泪腺肿大的情况。”赵剑锋说,而“干燥综合征”表现在皮肤上,可能会出现皮肤干燥、瘙痒、表皮脱落甚至萎缩等类似症状。“也有的患者会出现关节肌肉疼痛,甚至累及肺、肝、肾、胰腺、甲状腺等多种器官及神经系统。”赵剑锋说,“可以说患上这种病,那从头到脚、从外到内,都有可能有一些症状表现出来,而不是单单字面上的‘干燥’。”

诊断 进行正规专业检查

有人把“干燥综合征”叫做“秋季干燥综合征”,赵剑锋说,“这可能是因为秋季天气干燥等原因,大家对这种病症就产生了误解。

实际上,这种病一年四季都有可能发病,而不仅仅是秋季。”

那如果出现“口干舌燥”“皮肤干燥”“牙齿脱落”等症状就一定是患上了“干燥综合征”吗?对于这一点,赵剑锋表示,很多患者一般只注意到自己病情

的局部表现,最明显的是因唾液分泌减少造成的口干,泪腺分泌功能下降导致的眼干。但干燥综合征是系统性炎症,病征也比较多。

赵剑锋介绍,最近几年,随着“干燥综合征”这一病症的科普程度慢慢扩大,很多患者在出现单一症状并就诊后,医生如果发现问题,会建议患者做一些能确诊的检查,或是直接建议患者到风湿科就诊。“就诊时医生一般会要

求进行血常规等常规检查,之后为明确诊断及了解病情,可能还会要求进行自身抗体检查、泪腺功能检测、涎腺功能测定、唇腺活检等检查。”赵剑锋说。而之所以要做这些检查,还是因为每个患者的病征表现不同。“像我有个患者,最早就是因为皮肤出现紫癜来就诊的,另一个患者,则是因为血小板降低来就诊的。”他说,“所以最终的诊断,还是需要通过一些专业的检查来确定。”

治疗 主要靠药物来控制

记者查询相关资料时发现,很多网友把“干燥综合征”称为“不死的癌症”,这是因为“干燥综合征”很难治愈吗?对此,赵剑锋表示,事实上,干燥综合征目前没有根治的方法,主要还是通过一系列手段改善患者的相关症状,控制和延缓因免疫反应引起的组织器官损害和防治继发感染。“没有内脏损害者以对症治疗为主,有内脏损害者则需进行免疫抑制治疗。”

具体的治疗主要有以下几种方法:对症治疗方面,口干可适当饮水或用人工唾液,此外还可以使用刺激唾液腺分泌的药物;有龋齿者要及时修补;眼干可使用人工泪液缓解症状;对于出现肌肉、关节疼痛的患者,服用一些药物也能缓解症状;对合并有神经系统、肾小球肾炎、肺间质性病变、肝脏损害、血细胞减少,尤其是血小板减少、肌炎等要给予糖皮质激素治疗,糖皮质激素剂量应根据病情轻重决定。长期应用激素注意防止骨质疏松症,适量补充钙剂。

“有些患者还需要使用免疫抑制剂来治疗。”赵剑锋说,“但都要看患者的具体情况,有的人可能使用西医的办法治疗,有的使用中医,有的则需要中西医结合。”他介绍,传统中医治疗干燥综合征有一定的优势,尤其对于口干、眼干症状的改善。从某种意义上说,干燥综合征是“中医优势病种”。这是因为中医会采用辨证论治的方法,根据不同的证型,选择不同的药物进行治疗。“不管你的症状较轻还是较重,我们的治疗方案都不太一样。就是根据每个人的具体情况制定一个个性化的方案来整体调理。”赵剑锋说,“比如说症状轻的,就纯粹吃中药。稍微严重的可以中西结合。这样的话,一般都能达到很好的效果。”



眼干、不流泪



口干, 咽喉干燥

提醒 无法根治 但不能不管

听赵剑锋介绍了这么多,记者不禁有个疑问:“既然这种病没有办法根治,那是不是可以不用管?尤其是最简单的口干舌燥,只要多喝水不就行了?”

对于这一点,赵剑锋表示,他的患者中一般都是出现了除“口干舌燥”以外的症状,所以都比较遵医嘱接受治疗。“就像我说的那名患紫癜的患者,他刚开始来看的时候,两条腿上都是红点,反反复复好不了。”赵剑锋说,“但是经过检查,确诊是因为干燥引起的,我们就给他服用了一些中药,再加上用了一点点激素,现在这个紫癜已经完全好了,也就是皮肤的表现没有了。”但这种情况下,还要对这个患者进行持续的观察,了解对方的内脏检查是否正常,有没有内脏损害等,所以这名患者现在依然坚持服用中药,预防病情加重。

赵剑锋介绍,干燥综合征没办法根治,但绝对不能不管,因为患这种病后,不仅只有口干、皮肤干这些简单的病征,严重的话可能会造成内脏损害。对于经过正规系统治疗、及时干预的患者,总体愈后是良好的。多数症状轻微的患者,完全可以正常生活和工作,生存寿命接近普通人群。而有内脏损害的患者经适当治疗后,大多数也可以控制病情或达到缓解。但对于那种发现晚,拖延又不配合治疗,已经严重引起脏器损害的患者,就不好控制病情了。

干燥综合征系统性表现

关节痛

乏力

紫癜

建议 健康饮食 心态乐观

对于干燥综合征的患者,赵剑锋也给出了自己的建议:“首先要到正规医院去做正规的检查。”他说,干燥综合征的口、眼干使用中药往往效果较好,而重要脏器受累则可能需要使用西药,因此能够融合中西医治疗方法的医生,相对可以拟定更合适的治疗方案,获得最佳效果。

在食物选择上,尽可能避免引起干燥症状的饮食摄入。首先,秋季要注意补水。宜多喝水、粥、豆浆,多吃萝卜、莲藕、荸荠、梨、蜂蜜等润肺生津、养阴清燥的食物。特别是梨有生津止渴、止咳化痰、清热降火、养血生肌、润肺清燥等功能,很适宜有内热,出现肺热咳嗽、咽干喉痛、大便干结的人食用。“但一定要适量。”赵剑锋提醒,同时,要尽量少吃或不吃辣椒、葱、姜、蒜、胡椒等燥热之品,少吃油炸、油腻食物,以防加重症状。

日常生活中,也要加强口腔清洁,增加刷牙、冲牙、牙线等口腔清洁次数,由于唾液缺失,加强口腔清洁有助于防止猖獗齿的出现,减少龋齿的发生。同时,要合理的安排运动。干燥综合征患者容易出现一定的心理问题,据研究,50%的干燥综合征患者存在焦虑、抑郁、失眠等问题,而运动可以改善情绪,让患者保持身心健康。“平时要保持乐观情绪,经常到空气新鲜的地方散步等,都是可以的。”赵剑锋说。

(张梦莹)
据《山西晚报》