

口干眼干全身消瘦 干燥综合征令她日日难安

本报记者 檀亚楠

口干、眼干、腹泻消瘦,这些症状在日常生活经常会遇到,但不少人以为这是典型的夏季特征,只要饮食方面多加注意就没事,却不知这也可能是疾病征兆!

河北以岭医院风湿病一科主任蒋富斌表示,干燥综合征是一种异质性、慢性、全身性的自身免疫性疾病。早期一般不会引起病人的重视,认为口干眼干无多大妨碍,因此,很容易延误治疗。等到口干眼干很严重了,说明病人大部分的腺体已经萎缩,甚至已经累及内脏。因此,干燥综合征早期诊断、早期治疗非常重要。

口干眼干竟是干燥综合征“惹祸” 内外治并举,中医药治疗干燥综合征效果好

“什么?干燥综合征?得了这种疾病我该怎么办呢?”57岁的吴女士告诉记者,11年前无明显诱因出现腹泻症状,开始较轻,未引起重视,后腹泻次数逐渐增多身体消瘦。7年前曾到医院进行胃镜检查,考虑反流性食管炎,但治疗效果不明显,仍然腹泻消瘦。

吴女士说,腹泻消瘦、饮食状况差,这些不适症状早已令她习以为常。但5年前她又开始出现吞咽受阻,同时眼干口干明显,视

物模糊伴有脱发、口腔溃疡等症状。曾在多地多家三甲医院就诊,疗效欠佳,为了帮助改善口干眼干、食欲差等症状,家人多方打听得知以岭医院在治疗干燥综合征方面有特色。

抱着试试看的心态,吴女士来到以岭医院就诊。经过综合检查后诊断为原发性干燥综合征并发消化道疾病,给予中西医结合治疗,中药以温补肾脾,涩肠止泻为主,腹泻得以控制,进食改善,病情好转出院。

河北以岭医院风湿病一科主任蒋富斌表示,干燥综合征属于风湿免疫病的一种,原来认为是一种罕见病,但近些年发现本病并不少见。有研究表明在我国人群原发性干燥综合征的患病率为0.3%~0.7%,而且女性多见,男女比为1:9,平均发病年龄在45岁~55岁。另外,系统性红斑狼疮、类风湿关节炎、硬皮病等风湿病都可以继发干燥综合征。干燥综合征除了口咽干燥、没有舌苔、猖獗龋齿、疲劳、关节酸痛等常见症状外,还会影响到血液、肾脏、肺、皮肤等,出现白细胞低、夜间多尿、气短(肺间质病变)、皮肤紫癜样皮疹等症状。

与其他风湿病不同,很多该病患者病情活动指标并不明显升高,但症状非常难受,此时过度应用西药往往收不到应有效果,而应用中医药方法

治疗常能收到良好效果。河北以岭医院风湿免疫科充分发挥中医药治疗干燥综合征的优势,内治外治相结合、整体治疗与局部治疗相结合。

据悉,内治按中医分型辨证论治,针对不同证型、不同病症施行个体化的治疗。如病程较重,进展较快,或已经合并内脏器官的损害,选用专门研制的纯中药系列制剂或调配汤剂;有些病人口干眼干极为痛苦,施行腮腺内直接注射药物治疗、腮腺导管的疏通治疗、中药离子导入治疗、超声雾化吸入治疗、熏蒸、催泪等外治疗法。多例临床实践证明,通过内外治并举,整体与局部相结合,可以抑制免疫性炎症反应,调整免疫功能,修复尚未完全损害的腺泡,保护尚存的腺体功能,阻止病情进一步发展,防治多脏器的损害。

健康提示

运动延缓大脑萎缩

澳大利亚西悉尼大学日前发表新闻公报说,该校参与的一项国际研究发现,有氧运动可以延缓由于衰老导致的大脑海马体萎缩,从而提高记忆力。

随着年龄增长,脑健康会下降,脑部将逐渐萎缩。海马体是人类及脊椎动物脑中的重要部分,分别位于左右脑半

球,主要负责长时记忆的存储转换和定向等功能。

西悉尼大学等机构的研究人员综合分析了14篇临床研究报告,共涉及737人。在试验中,部分参与者被要求在3至24个月内,每周进行2至5次骑车、散步或跑步等有氧运动。研究人员对比了有氧运动的人与没有运动的人在

试验前后的大脑扫描图后发现,运动可以增加健康人的海马体体积。

参与研究的西悉尼大学的约瑟夫·弗斯指出,运动时体会分泌一种名为脑源性神经营养因子的蛋白质,可以防止由衰老引起的脑功能退化,减缓海马体萎缩,保持脑健康。(新华网)

空腹健身效果更棒

健身爱好者经常纠结于锻炼前是否要先补充一点能量。英国一项最新研究发现,空腹锻炼有助于燃烧更多的体脂,促进代谢,长期坚持有利于健康。

英国巴斯大学的研究人员招募了10名超重的男性作

为志愿者。一组志愿者在空腹状态下以最大耗氧量60%的强度步行60分钟,另一组则在摄入碳水化合物的高热量早餐后2小时,以同样的强度步行。多份血液和脂肪组织样本结果显示,两组志愿者的脂肪组织基因表达差异非常大。

发表在《美国生理·内分泌与代谢杂志》上的这项研究成果认为,进食后锻炼,脂肪组织忙于对食物作出反应,不会产生有益变化;而空腹锻炼能让脂肪组织产生有益变化,从长期来说对增进健康效果更佳。(人民网)

饭前不擦掉口红会致癌吗?



近日,朋友聚餐时,有小伙伴善意提醒:“吃饭前一定要把口红擦掉,否则吃进去的口红会在体内沉积,长期这样会得癌症……”吃饭前到底要不要把口红擦掉?口红致癌是危言耸听还是确有其事?

中国食品药品检定研究院食品化妆品检定所毒理专家罗飞亚解释,口红的主要成分是:维持口红形状的蜡质、润滑作用的油脂、让口红呈现不同颜色的着色剂以及提升使用感的香料。所谓的口红致癌,理由可能是口红中带入了重金属等风险物质,其在身体里沉积,会使人重金属中毒,甚至罹患癌症。

在我国销售的化妆品,所应用的着色剂等原料,必须遵守《化妆品安全技术规范》(2015版)(以下简称《规范》)内的相应原料要求,在限定的合理添加剂量及使用范围内使用是没有任何安全问题的。如果每天频繁使用的经口化妆品,有随

餐时人口进入体内的风险,在规定不得检出成分或限制最高检出量时,都会参考使用环境并评估使用风险,针对唇部产品会考虑经口暴露量来计算安全边界值。

口红、唇膏一般都属于非特殊用途化妆品,所有正规公司生产的非特殊用途化妆品在上市前,必须经过安全性检验。在中国大陆地区上市的化妆品所添加原料是必检项目,也必须符合《规范》要求。根据《规范》规定,唇膏类产品铅含量上限为10毫克/千克。而且脱离剂量谈毒性,是极不负责任的。人一般一次性摄入2克以上的铅才会中毒,这相当于一次性吃75克口红,这显然不现实。

罗飞亚提醒女性朋友,一定要通过正规渠道购买正规厂商生产的口红,正规企业产品安全性有保障。“三无品牌”和网红店DIY的口红,里面各种物质的添加量难以控制,安全也难以保证。(人民网)

你需要晒多久太阳? 研究帮你确定最佳时长

都知道晒太阳有益健康,可又怕晒黑晒伤。那究竟晒多久比较合适?西班牙研究人员宣布,他们经过多年研究,确定了晒太阳最佳时长。在西班牙东南部海港城市巴伦西亚,研究人员于2003年至2010年间每个季度监控一个月的紫外线辐射情况,分析不同季节皮肤被晒红需要的时间。结果发现,对普通人而言,7月接受直接日晒一天不宜超过29分钟,而在1月,每天日晒需要150分钟才能帮助人体产生充足的维生素D。

研究结果刊载于美国《整体环境科学》杂志。报告作者、巴伦西亚大学的玛丽亚·塞拉诺说,人体接受的紫外线照射还取决于人体姿势、体形和穿着,而且,并非所有部位合成维生素D的效用都一样。

英国《每日邮报》援引营养学家的话报道,通常而言,春秋两季日晒充足,人体能合成足够的维生素D,而秋冬季节需要多从食



物中补充这种营养成分,建议多食用动物肝脏、蛋类、红肉等。(新华社)