

春季易缺水 60岁以上女性要警惕 中医专家教你应对干燥综合征

本报记者 戴虹红 通讯员 王婷

阳春三月,正是阳气生发、肝气旺盛的季节,不少人出现口眼干燥、咽喉干痛、皮肤干裂等缺水症状。但如果长期反复出现此类干燥感,可能就不是简单的“春燥”,而要警惕一种自身免疫性疾病——干燥综合征。

近日,记者专访浙江省中医院风湿科主任中医师、浙江省中医药学会风湿病分会主任委员宋欣伟,请他就相关问题进行解答。

五个典型症状要注意

按照中医理论,干燥综合征归属“燥痹”范畴,为感受燥热之邪,或湿寒内伏化燥,耗伤阴液,痹阻气血,脏腑官窍、皮肤筋骨失养所致的痹病。

干燥综合征临床表现多样化,病情轻重差异大,典型表现是口、眼、呼吸道、消化道等黏膜分泌减少引起局部症状,高达2/3患者伴随乏力、低热等全身症状以及系统损害。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,甚至淋巴瘤的发生;累及骨骼肌肉系统,可出现关节疼痛、肌肉乏力等症状。因起病隐匿,缺乏特异性,开始时表现不典型,易被误诊。

宋欣伟提醒,此类疾病常有5个典型症状,大家平时应注意

观察。一是眼睛干涩,好像有沙粒,持续3个月以上;二是口干,干的食物咽不下去;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的关节痛。

60岁以上女性易发

从中医的角度来讲,干燥综合征主要与肺、脾、肝、肾阴虚燥热有关。

肺开窍于鼻,以喉为门户,如燥邪损及肺阴,燥胜则干,故见口咽鼻干、舌红少津等症。肺主皮毛,肺阴亏虚则皮干肤燥,而脾主运化,为精血液液生成之源,脾失健运则津液生成乏源,脾不升清,津不上承,则见口干、眼干等症。

肝开窍于目,在液为泪,若燥邪致肝血亏虚,则见眼干目涩,又主藏血,津血同源,津少则血枯,血行涩滞,日久则酿脓成瘵,瘵邪又可致病,闭阻经络,累及关节肌肉。

肾主水,主宰周身津液的代谢,在液为唾,肾精不足,无以上承滋口,则口中干涩,主骨,其华在发,肾阴亏虚失于濡养,则见发枯齿脱。

宋欣伟指出,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。

防治做好三点

宋欣伟介绍,我国干燥综合征患病率为0.33%-0.77%,目前

该病尚无法完全根治,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。生活中该如何通过日常饮食、起居调摄等起到干燥综合征的辅助预防、治疗作用呢?宋欣伟建议不妨试试以下几个方法。

穴位按摩。为缓解眼睛干涩,可按摩睛明、攒竹、太阳、上迎、风池等穴位;为改善口干症状,可按摩太溪、水泉、阴谷、尺泽等穴位;关节肌肉疼痛,根据不同部位,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。可以多喝柠檬汁等酸性食物,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、熏蒸食物,值得注意的是清淡饮食并非完全吃素,仍要保证优质蛋白(蛋、奶、鱼、肉等)的充分摄入。此外,可选用枸杞子、菊花、决明子、百合等滋阴、清热、润燥之品制作药膳以利于病情缓解,或者选择萝卜、梨、莲藕等食材改善相应不适。

起居调摄。平时应注意口腔卫生,勤漱口以防龋齿。改善用眼习惯,减少持续用眼时间,建议每用眼半小时,就闭目养神或者远眺以减轻视疲劳。此外,多眨眼、少开空调或适当使用加湿器、热毛巾湿敷眼部等方法均可改善不适症状。

预防落枕 注意四点

虽然眼下已经入春,但昼夜温差较大,容易着凉,是落枕高发季节。落枕可因睡眠姿势不良,头颈过度偏转,睡眠时枕头过高、过低或过硬,使局部肌肉处于长时间紧张状态,持续牵拉而发生静力性损伤造成。中医认为,颈肩部遭受风寒侵袭也是落枕常见原因,如有身体素虚或颈部有慢性劳损之人,睡卧当风受凉,造成风寒之邪侵袭颈项部,局部肌肉气血凝滞,经络痹阻,僵凝疼痛。预防落枕,日常应注意以下四点。

枕头不能太高,一般以12-15厘米为宜,亦不能过低或不枕枕头,都容易造成颈肌劳损和扭伤。枕头以软硬适度为宜,填充物材质以荞麦皮、决明子等为好。

保持正确睡眠姿势,头颈部切忌长时间处于偏歪状态,会造成肌肉紧张痉挛和颈椎小关节失稳。

头颈部活动要小心,防止颈部扭伤。不做猛然转头、甩头动作,更不要长时间上网、低头看手机。

注意颈部保暖。中医认为“热则筋纵,寒则筋挛”,应避免颈部受风寒侵袭,导致气血不通,脉络瘀阻,不通则痛。据《中国中医药报》

豆腐益处不少 两类人要注意

豆腐中含有丰富大豆异黄酮和植物蛋白,低脂、不含胆固醇,对心脏健康有益处。2020年美国哈佛医学院研究人员对20万参与者进行数据调查,发现与不吃豆腐的人相比,每周都吃豆腐超过150克的人,冠心病发病风险降了18%。

豆腐还含有丰富的钙,对骨骼健康有益。

但要注意,不建议经常吃油炸豆制品,如油豆泡、炸豆腐等,这些高脂食物对身体健康弊大于利。

此外,两类人吃豆腐要注意。肾功能代谢有问题的人,注意控制食量。豆制品富含蛋白质,大量进食会导致摄入太多蛋白质,而过量摄入蛋白质会加重肾脏负担。

过敏人群也应该小心豆腐。大豆是一种常见的食物过敏原,如果你对豆类过敏,那就尽量不要吃豆腐了。 据科普中国

惊蛰一个梨 全年都精神 吃对有助“灭火”生津

梨子是惊蛰节气最不能错过的水果之一,能收获哪些好处呢?

润肺止咳。春季时呼吸道疾病高发,不少人肺热明显,常自觉“肺中有团火在燃烧”,肺得不到滋润,就会咳嗽,而且以干咳、少痰为主。此时,适当吃一些梨,不仅能“灭”肺火,还能滋润肺脏,会让身体感觉很舒服。

润肠通便。中医认为,“肺与大肠相表里”,梨在润肺的同时,对大肠也有滋润作用。如果大肠津液亏虚,可能会出现便秘的情况。

清热止渴。梨有很好的清热止渴作用,尤其是对于缓解因体内

有热而导致的口渴十分见效。因为,当体内有火有热时,水分会很容易被蒸干,口干、口渴多见,但仅喝水却往往不解渴。此时吃上一个梨子,不但可以快速“灭火”,还能补充体内缺失津液,缓解不适症状。

梨虽然是佳果,但并非所有人都群都适宜。

梨有利尿作用,夜尿频者睡前少吃梨。

血虚、畏寒、腹泻、手脚发凉的患者不可多吃梨,并且最好煮熟再吃,以防寒湿症状加重。

梨含糖量高,糖尿病患者当慎。



慢性肠炎、胃寒病患者忌食生梨。

梨含果酸较多,胃酸多者不可多食。

据养生中国、《中国中医药报》等