

口干眼干? 医生提示谨防干燥综合征

新华社沈阳10月27日电(记者于也童)口干舌燥、眼睛干涩、皮肤脱屑……看似常见的症状,却有可能是干燥综合征作怪。什么是干燥综合征,出现什么症状可能是干燥综合征的前兆?记者近日采访了有关专家,对大家关心的问题进行了解答。

霜降节气过后天气转凉,家住大连的李女士却总觉得心里像有一团火,每天都口干舌燥,怎么喝水都无法缓解,眼睛像进了沙子一样干涩。李女士以为是秋燥引发干燥,到医院就诊后,被确诊为干燥综合征。

干燥综合征是什么病、为什么会患上这种病?大连市第三人民医院风湿免疫科主任医师李淼说,干燥综合征是一种自身免疫性疾病,会侵犯唾液腺、泪腺等外分泌腺,导致口干、眼干等症状,如果不及时治疗,还可能引起其他脏器损害。“这个病的病因目前尚不明确,但可能与遗传、环境、感染等因素有关。”李淼说。

干燥综合征会释放哪些区别于普通干燥的信号呢?李淼介绍,秋燥引起的口干一般是暂时的,适当补充水分、多吃具有滋阴润燥作用的食物,症状往往能得到缓解。

“干燥综合征患者的口干程度往往更严重,患者不仅口腔干燥,还会



谨防干燥综合征 新华社发

吞咽困难,由于唾液分泌减少,也可能导致口腔黏膜疼痛、溃疡,牙齿龋坏等问题,且这种口干症状通常长期存在,且逐渐加重。”李淼说。

此外,专家提示,眼睛干涩、疼痛,有异物感也是干燥综合征的常见症状之一。严重时,患者可能出现视力模糊、畏光等情况。

与秋燥引起的皮肤干燥相比,干燥综合征患者的皮肤干燥更为持久

且难以改善,有时还会出现瘙痒、脱屑等症状,部分患者会有关节疼痛、肿胀,甚至关节畸形。

“干燥综合征有可能影响到全身各个系统。”大连市第三人民医院风湿免疫科医师李诗楠说,如果出现长期不明原因的口干、眼干等症状,应及时就医。医生会根据患者的症状、体征以及一系列实验室检查来诊断。

□养生课堂

秋季如何食补养生

秋季气候日渐干燥,温度也不断下降。秋季应当如何食补养生?饮食要注意哪些方面?

“秋季气候干燥,人体易出现咽干、口燥、皮肤干燥等症状。”北京中医药大学东方医院营养科主治医师魏帼说,中医养生讲究顺应自然,秋季养生应以“收”为主,重点在于养肺润燥、调理脾胃,适当增加一些清润性质和入肺经的食物可以帮助预防“秋燥”,养护肺脏。例如,可多食用白萝卜、大部分绿色蔬菜、水果以及菱角、薏苡仁等具有凉润特性的食物。具体如何选用,需要根据个人体质及外界气候的寒热情况而定。

专家表示,在使用食补的方法进行秋季养生之前,还需要调理脾胃。只有脾胃的运化功能正常,才能保证吃进去的食物更好地被消化吸收。

如何兼顾调理脾胃和预防秋燥?魏帼表示,不能只关注吃什么,还要关注怎么吃。首先,要少量多次进食。利用口腔牙齿的咀嚼功能,细嚼慢咽,能够减轻胃肠的消化负担。其次,要选择合理的烹调方式,最大限度保留食物中的营养成分。大多数食物经过蒸煮后,会更容易被人体吸收。急火快炒蔬菜可能更符合大部分人群的饮食习惯,牙口不好或者脾胃功能较弱的人群,可以将蔬菜切碎一些,更有利于消化吸收。

秋季食补应根据个人体质和需求,合理调整饮食结构,以达到养生保健的目的。在享受美食的同时,也要注意保持饮食的平衡和多样性,让身体在这个季节里得到充分的滋养和调养。

据《人民日报》



据健康中国

□科普时间

蛋白质吃多了伤肝伤肾?

蛋白质是生命的物质基础,没有蛋白质就没有生命。蛋白质在人体内发挥着重要作用,提供能量的同时还构成了人体的组织、器官、抗体等。

如果蛋白质摄入过多,会对肝

脏、肾脏造成影响。蛋白质需要在肝脏代谢,如果摄入过多会增加肝脏的代谢负担。对于肾脏来说,如果蛋白质摄入过多,一方面会增加肾脏负担,影响肾脏功能;另一方面,还会增

加尿液中钙的排泄,进而影响骨骼健康。

所以说,蛋白质虽好,但也要注意摄入量。

据健康中国

□星空有约

越来越亮 观测木星迎来好时机



12月8日将迎来木星
冲日表演,因此最近一段时间
都是观测它的好时机

观测木星好时机 新华社发

新华社天津10月28日电(记者周润健)近期,每天夜晚,很多人都会被一颗悬挂在东方低空的亮

星所吸引。这颗亮星就是木星。天文科普专家表示,今年12月8日将迎来木星冲日表演,因此最近一段

时间都是观测它的好时机。

作为距离太阳第五近的行星,木星是太阳系中个头最大、也是质量最大的行星,素有“巨行星”之称。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧介绍,木星是夜空中仅次于月球和金星,第三明亮的天体。最近一段时间,木星已成为夜空中不容忽视的存在。其亮度从9月的-2.4等逐渐增加到10月的-2.5等,11月将会达到-2.7等左右,一个月比一个月明亮。

木星最亮的时刻是什么时候?冲日时!“这是木星距离地球最近的时候,也是最亮的时候,是观测它的绝佳时机。”杨婧说。

木星两次冲日所经历的时间间隔,即“会合周期”约为399天,也就是差不多每隔13个多月就会有一次冲日。今年的木星冲日发生在12月8日。

随着木星冲日即将到来,观测木星也渐入佳境。杨婧表示,木星

可以用肉眼直接观测。只要木星升起起到一定的地平高度,任意时段均可以看到。以北京地区为例,眼下,每天20点以后,木星便会从东方的地平线上升起,升起时间逐日提前,且整夜可见。虽然金星也会在日落出现在西方低空,但它很快会落入地平线以下,因此,在金星落下后,木星就会成为夜空中第二亮的天体;如果赶上无月夜,木星将成为夜空中最亮的天体。

除了像土星一样,拥有一个光环外,木星还拥有众多的卫星,其中,最为人所熟知的便是四颗伽利略卫星,这是意大利天文学家伽利略在1610年首次观测到的。

“由于这些卫星公转周期差别很大,从地球上看起来,它们在木星两侧排列的队形总在变化着。所以,通过合适的天文望远镜观测时,不仅可以看到木星表面色彩斑斓的条纹和漂亮的大红斑,还可以看到四颗伽利略卫星的位置变化。”杨婧说。