

# 干燥综合征患者秋冬应该注意啥



眼下正值秋天干燥时节，很多人觉得嘴唇干，皮肤也干。像这样的“干”，多喝水，吃些滋阴润燥的食物即可。但是，有一种“干”应付起来就没这么轻松了，必须去医院治疗，那就是干燥综合征。患者会出现口干、眼干症状，严重的还会吞咽困难、牙齿发黑甚至脱落。这种疾病既不属于口腔科也不属于眼科，而是一种风湿免疫科疾病。

如何辨别是秋季干燥还是干燥综合征？一般人对口干、眼干都不太注意，认为是秋冬干燥或者上火，龋齿了以为是口腔病。其实，嘴巴干不一定是因为气候干燥，眼睛干也不一定是因为对着电脑时间长了。秋冬季节，气候干燥、上火的表现主要是嘴巴干，眼睛不一定干，而干燥综合征通常是由多种症状一起出现，如口干、眼干，同时还可能有牙齿发黑、龋齿、关节痛、腮腺肿大等问题。

干燥综合征是一种自身免疫性疾病，一般有三大突出症状，即口干、眼干和关节痛。由于免疫系统出问题，侵犯到唾液腺和泪腺，唾液和泪液分泌减少，患者总是感到口干舌燥、眼睛干涩、有异物感，严重者唾液和泪液分泌很少，讲话和吃饭都会受影响。那么，对于干燥综合征患者来说，怎样安稳度过秋冬季呢？

控制原发病，及时就诊。出现上述症状者，最重要的是及时到正规医院风湿免疫科就诊，接受全面检查和对症治疗，以免延误治疗时机，累及肺、肾等重要脏器。只有控制住原发病，才能更好地缓解不良状况。另外，

如果患者服用降压药、抗心律不齐药、抗抑郁药等也会出现口眼干燥，就诊时要告知医生，方便医生做出正确判断。

增强滋润度，呵护皮肤。对干燥综合征患者来说，如果皮肤过于干燥，需增强滋润度。一般在洁面、洗澡后，患者应涂抹润肤露，在锁住水分的同时，降低皮肤敏感性。另外，不要频繁洗澡，洗澡时间也不宜过长，还要控制水温，这样有助于减少对皮肤表面油脂层的损害。

改变生活习惯，保湿口腔。干燥综合征患者应减少吸烟、喝酒，降低对口腔的伤害；多吃水果蔬菜、多喝水；多漱口，保持口腔清洁。必要的情况下，可以多使用含氟的漱口水漱口，以降低感染风险。

使用人工泪液，滋润眼睛。很多干燥综合征患者会出现眼睛干涩、有异物感等症状。一般情况下，患者可在医生的指导下使用人工泪液，缓解干燥症状，减少眼角膜的损伤，从而有效防止眼部并发症。

适度锻炼，保护关节。干燥综合征患者应加强身体锻炼，提高机体免疫力，但不能进行剧烈运动，可以参加打太极拳、慢跑、走路等舒缓运动。日常生活中，出现关节僵硬、疼痛、肿大变形、活动受限，最好到医院做相关检查，排查关节疾病，预防免疫系统疾病。

最后提醒大家，若出现身体系统性损害的疾病时，千万不能掉以轻心，要及时到医院接受正规治疗，以免病情越来越严重。

(据《生命时报》)

## 秋季老人吃水果不必纠结

秋季，天气干燥，老人可吃点水果滋润。然而，有些老人对“吃水果”这件事格外小心，认为吃水果会拉肚子，真是这样吗？

过去的水果表面可能沾有寄生虫卵、致病微生物等，且用了一些没经过处理的粪肥，使得免疫力低的老人吃完后容易出现肚子痛、拉肚子的现象，并不是水果“寒凉”所致。如今，水果生长时的虫害污染及农肥残留等已经有了相当严格的标准，买回去后认真清洗，或者削皮处理就可以。

还有些老人经常纠结水果应该“饭前吃还是饭后吃”，其实这应该取决于自身的胃肠道情况。消化功能差的老人饭前应少吃水果，胃肠道健康的老人则不必介意。有人认为饭后吃水果助消化，因为一些水果里含有较多的蛋白酶，也就是大家说的“酵素”，会把蛋白质分解成氨基酸、肽。但人体的胃分泌大量胃酸，蛋白酶还没发挥作用就被“杀死”了，所以饭后马上吃水果不助消化。

水果不是药，没有绝对禁忌也没有夸张的治疗效果，但对于一些有慢病困扰的老人，还是有些讲究。

高血压老人可以吃含钾高的水果，包括

牛油果、椰子、枣、沙棘、芭蕉、菠萝蜜、山楂、香蕉等。但肥胖的高血压老人不适宜食用热量过高、过甜的水果。

糖尿病老人可选升糖指数低的水果，如樱桃、李子、柚子、桃子、苹果、梨、草莓等。此外，吃水果最好定时（两餐间隙）、定量（每次

100克）。

患有慢性肾病的老人如果尿量正常，可适当增加水果的摄入量，以补充维生素、矿物质等营养。如果尿量减少、尿钾减少，则要限制水果的摄入量。

胃食管反流的老人不宜吃过甜、过酸水果，如柳橙、葡萄柚、凤梨等，注意别空腹吃水果，饭后1~2小时再吃。

(据《生命时报》)

## 有爱才有家 ——孝亲养老故事

### 我的“小棉袄”们

我有很多“小棉袄”，分别是我的孙女、外孙女、孙媳妇和外孙媳妇。她们都已经当了妈妈，对各自的爸妈都十分孝顺，对我也特别关心。

每逢佳节，她们都会不约而同地领上我的曾孙们，左一提兜右一挎包地来看我。大家围在一起，谈天说地，一片欢声笑语。

平时，她们对我的生活习惯、兴趣爱好都很了解。大外孙女倩倩知道我平时喜欢伏案写文，却没有正经桌子，便给我买来书桌、椅子。

为了让我跟上时代潮流，大孙女俊贤特意为我买了一个平板电脑，并教我如何使用。很快，我就学会了发微信，并建立了家庭群、朋友圈。

外孙媳妇贝贝在商场工作，她知道我腰部有毛病，特意给我买了一个电磁滚动治疗仪，用起来非常舒服。

小外孙媳妇小菁的娘家人在山东烟台。我曾去过她娘家一次，和她的祖父很聊得来，关系处得特别好。小菁每

次从娘家回来时，总不忘给我捎几盒我爱喝的茶叶。

二孙女富明已是两个孩子的妈妈，她深知我的牙口不好，经常烙些发面饼给我送来。有时候还会叫上俊贤（孙女婿），开车拉着我出外赏花看景。

孙媳妇伟红深知我爱吃绿豆面，就设法帮我购买，还经常把排骨煮得软软烂烂的，拆掉骨头给我送来。

外孙女丽萌知道我眼花，常嘱咐我少熬夜，并主动帮我打字、整理文稿。

外孙媳妇何明在医院工作，一次因连续加班而病倒。得知这一消息后，我准备去探望，她却由外孙陪同拿着礼品先一步来到我家，说是怕我着急。

另外，还有外孙媳妇元利、云贺，外孙女欣欣等，她们都争先恐后地帮我排忧解难，让我倍受感动。

总之，我的“小棉袄”们都十分关心我，总是无微不至地照顾我。我感到很幸福！

(据《燕赵老年报》)

### 我的孙女

我的孙女脉脉，喜欢跳舞、拉琴，既聪明伶俐，又活泼可爱。

2017年11月30日，是我60岁生日。那天，上幼儿园的孙女把自己画的一张大南瓜送给我，说：“这是我送给爷爷的生日礼物。”接过图片后，我非常激动，便问她：“送爷爷这个大南瓜，是让爷爷过生日吃南瓜吗？”她说：“不是，这个南瓜表示爷爷寿比南山、长命百岁。”我恍然大悟，开心地笑了。

去年春季的一天，老伴对我说：“孙女为你存着夹心木呢！”平时吃核桃仁时，我们总是把夹心木存到茶叶盒里。5岁的孙女看到后，好奇地问：“这薄片是什

么？”我说：“这叫夹心木。”她又问：“又不能吃，存它干什么？”我说：“夹心木泡水喝，对身体有好处。”她似懂非懂地点点头。有一次，老伴给孙女砸核桃吃，将核桃皮和夹心木放在桌上，准备拿抹布清理时，被孙女看到了，大声喊：“奶奶，不要扔掉夹心木。”老伴听到后说：“就两片，咱不存了。”孙女跑进自己的房间，拿了点东西跑回来，摊开小手，让老伴看她手心里的那片夹心木，说：“这是我给爷爷存的。”老伴笑了。听了老伴的话，我心里暖洋洋的。

今年，孙女已经上小学了，希望她尽快适应小学生生活，健康快乐地成长。

(据《燕赵老年报》)