

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,龋齿了也以为是口腔病。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干眼干燥,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。对于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国家标准,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活,健康快乐地成长。

(据《燕赵老年报》)

周口市老年护理院 协办

与天下儿女一起尽孝

周口市太昊路东段

0394-7999197 (长期招聘护理员)

15036825757