



受秋燥影响，许多人很容易出现口干舌燥、眼睛干涩、鼻干咽痒、皮肤干燥等秋燥表现，这些人们通常称之为上火，一般就是多喝点水，并不以为意。不过，在以燥为主的秋季，有一种干燥综合征在中老年女性中较为多发，该病的口干眼干等症状表现更为明显、严重，患者往往不能自行缓解，而且还有可能影响到关节、血液、肾脏、肺脏、肝脏、甲状腺等多系统的病变。对此医生提醒，如果秋季出现难以缓解的干燥症状，可别掉以轻心，最好找医生明确诊断并及时进行治疗。

### 秋季干燥综合征高发 中老年女性需注意

秋季的气候特点是“燥”，这一特点随着渐浓的秋意也逐渐明显。受秋燥影响，许多人在秋季都会出现口干口渴、眼睛干涩、皮肤干燥起皮等以“燥”为特征的一系列表现。除了这些单纯的干燥症状，干燥综合征的发病率在秋季也相对较高。

风湿免疫科专家郭刚对此指出，干燥综合征是一种主要累及外分泌腺体的慢性炎症性全身性自身免疫病。由于唾液腺、泪腺、汗腺等外分泌腺受累出现口干眼干以及皮肤干燥瘙痒等症状，有些症状严重，患者较为痛苦，例如眼睛干涩会有磨砂感，口干喝水也不能缓解，且吞咽有梗阻感，吃干性食物需用水伴服等。干燥综合征更多见于中老年女性，而且受干燥天气影响，在“燥”比较明显的秋季，以及冬季开暖气后，干燥综合征都会出现症状加重、发病增多的情况。

### 除了上火干燥症状 还累及多个脏器系统

有的朋友可能会有这样的疑问：几乎所有的人都有过上火的时候，而且现在人们使用手机电脑等电子设备较多，出现口干舌干燥或眼睛干涩的情况不是很常见吗，难道这都是干燥综合征？对此，郭刚表示，干燥综合征与普通的上火干燥症状还是有区别的。首先，在症状表现上，干燥综合征的程度更严重，例如普通的口干眼干、皮肤干燥等表现较轻，通过适当补水、休息等是可以得到缓解的，但干燥综合征的干燥症状，患者往往难以忍受，且仅凭多喝水是无法缓解的。

其次，干燥综合征除了影响唾液腺、泪腺等腺体导致干燥症状外，还会影响到多个系统或脏器器官，造成多系统多脏器受累。例如影响到血液系统可导致白细胞、血小板的降低，影响到肺脏，可导致肺间质病变，出现肺纤维化等；影响到肾脏以及肾小管，可导致夜尿增多、蛋白尿等，且该病导致肾小管酸中毒所引起的低钾血症、出现的软瘫表现也是部分患者首次就诊的原因，本病还会引起关节痛，并发肝脏或甲状腺的疾病。此外，干燥综合征还会引起猖獗龋齿，牙齿发黑、脱落等，这对于干燥综合征有一定的帮助诊断意义，还有很多患者乏力、倦怠症状非常突出，个别患者出现下肢皮肤紫癜样皮疹等。

因此，郭刚建议，判断是不是干燥综合征，不能仅凭有没有干燥症状，更要根据症状轻重、合并症及泪流率、唾液流率、自身抗体、免疫球蛋白、唇腺活检等相关检查综合判断。同时，郭刚也提醒，如果是中老年女性，又经常看手机电脑等，出现眼干等干燥症状，且休息不能缓解者，最好要及时就诊，做一下相关检查。

### 早期诊断、内外治结合可控制病情减轻症状

干燥综合征的一系列干燥症状给患者带来极大的不适及痛苦，还会影响累及多个器官系统，而且如果治疗不及时、控制不好还有可能进展为系统性红斑狼疮等疾病。因此，郭刚提醒，干燥综合征一定要早期诊断、早期治疗，因为在疾病早期处于免疫炎症阶段，治疗效果较好，对腮腺、泪腺等能起到较好的保护作用，但如果迁延过久，腮腺或泪腺等腺体就会纤维化，甚至腺体结构被完全破坏，将彻底失去分泌功能，只能靠额外的补充。

干燥综合征目前尚无特效治疗药物，郭刚表示，现在对干燥综合征的治疗主要采取中西医结合内外间治的方法。内治是在用西药治疗的同时，结合中医辨证，根据肝肾阴虚、脾虚运化水湿不利等不同证型，配合相应的中药制剂滋补肝肾、生津润燥、健脾化湿等以达到控制病情发展、改善症状的目的。外治则是通过科室独创的腮腺导管注射、腮腺离子导入、腮腺超声导入等方法，局部直接给药，从而更好地发挥药物抑制炎症反应、阻止疾病进展、修复腺泡及腺体等作用。

郭刚提醒，干燥综合征属于慢性疑难疾病，目前尚不能完全治愈，但相对于系统性红斑狼疮、类风湿关节炎、血管炎等其他风湿免疫性疾病，本病病情相对发展缓慢，及时诊断、早期规范治疗，完全可以很好控制病情发展和显著改善症状。他建议干燥综合征的患者即使在病情稳定后，也要每3个月到半年左右复查一次，让医生根据病情变化对治疗方案做出相应的调整。

### 平日保健可侧重滋阴润燥饮食

干燥综合征在规范治疗的同时，配合合理的保健措施及饮食调养，则对于症状改善有很大的帮助。郭刚建议，干燥综合征患者除了平时养成良好的生活习惯、适当锻炼增强体质外，还可在饮食营养均衡的基础上侧重一些较为滋润的饮食。秋季应季的藕、梨、荸荠，以及百合、银耳、麦冬等滋阴润燥的食材都可以搭配食用，例如可以用百合、银耳、雪梨加冰糖、蜂蜜煮汤饮用，也可根据自身情况及喜好在医生指导下，加用枸杞、太子参、西洋参、麦冬等中药材。另外，平时也可用百合、麦冬、菊花泡茶饮用，都可起到润燥、改善症状的作用。秋燥时节，还要注意不吃或少吃辛辣烧烤食品，如辣椒、花椒、羊肉、桂皮、生姜、葱及酒等。

(晓燕)