

口干舌燥要警惕几种情况

很多时候,口干舌燥是由生理性原因导致的,无需过于紧张。但若是补充了水分仍无法有效缓解,就可能是病理性原因导致的了,需要警惕以下几种情况:

感冒、发热、腹泻。此时由于毛细血管扩张、出汗多或排泄物中水分过多,人体会处于相对缺水的状态,难免会口干舌燥。

缺乏维生素。比如维生素B2,作为一种水溶性维生素,它对糖、脂肪和蛋白质的代谢有着重要作用,B族维生素的缺乏会引起口腔黏膜干燥,不但会让人觉得口干,甚至还会出现口角溃疡、眼睛干燥等症状。

服用药物。可乐定等降压药与阿米替林等抗抑郁药,会

影响唾液腺的分泌,导致口干。**患有口腔疾病。**如腮腺炎或口腔腺体结石。

以上问题,大多数时候,只要对症下药,就可以在短期内缓解口干。但若长时间感到口干,并且很难缓解,就需要注意是不是患有以下疾病了。

1.干燥综合征。干燥综合征是一种自身免疫性疾病,即身体内的免疫系统会错误地攻击体内的分泌腺体,令腺体萎缩、功能下降,身体也就会因此出现各类干燥症状。若每天都觉得口干、想喝水,且眼睛干涩,好像有沙子在里面摩擦,同时有龋齿,就要注意是否患有这个病了。

2.自身免疫性肝脏类疾病。这是由于人体自身的免疫系统

紊乱,导致其攻击自身肝脏细胞而引起的肝脏类疾病。部分患者会合并干燥综合征,因此会出现口干、眼干的症状。

3.糖尿病。若在长期口渴的同时,还有多尿、易饿且在未刻意瘦身的情况下体重无缘无故减轻的症状,最好去测一下餐前餐后的血糖。由于糖尿病患者胰岛素的分泌不如普通人灵敏,体内的糖分无法完全分解,就会积聚在血液中,令体内渗透压升高,形成渗透性利尿。此时,水分重吸收减少,多余的糖会进入尿液,并带走身体组织的水分。身体察觉到缺水,又会发出口渴的信号,循环往复。

4.尿崩症。这是一种会让人体液失衡的罕见病症,患者也会有口渴、多饮等症状。

5.睡眠呼吸暂停综合征。有人口干,可能是因为睡觉时经常打鼾。睡眠呼吸暂停综合征包括阻塞性、中枢性以及治疗相关中枢性三类。不但会影响人的睡眠与生活质量,还可能增加高血压、心脏病、糖尿病与胰岛素抵抗的风险。

6.甲亢。甲亢会加速人体的新陈代谢,因此甲亢患者的常见症状有体温升高、出汗异常,也就会频繁感到口干。

据《科普中国》



预防为主

预防阿尔茨海默病 避免五大坏习惯

1.吸烟。吸烟会导致供应大脑血液的血管收缩,减少大脑供血量,导致大脑缺氧。吸烟还会释放出大量的自由基和有害化学物质,引发氧化应激和炎症过程,导致大脑不可逆损害,增加患阿尔茨海默病的风险。

2.不健康的饮食。高糖、高盐和高脂肪饮食会导致体重增加、血压升高和心血管疾病的风险增加。这些因素都会对大脑的血液供应和神经细胞功能产生负面影响。相反,均衡的饮食富含蔬菜、水果、全谷物、健康蛋白质和健康脂肪,可以提供大脑所需的营养物质,并帮助维持神经系统的正常功能。

3.缺乏身体活动。长期久坐和缺乏运动会使血液循环不畅,减少氧气供应和营养物质到达大脑的能力。运动可以改善心血管健康,控制体重,并提升大脑认知功能。因此,积极参与适度的体育活动,如散步、跳舞、游泳或瑜伽等,有助于预防阿尔茨海默病。

4.缺乏社交互动。保持社交活动和人际互动,如与朋友聚会、参与志愿者活动等,可以刺激大脑活动并提升认知能力。此外,与他人交流和分享经验也有助于保持心理健康,减轻压力和焦虑,降低患阿尔茨海默病的风险。

5.睡眠不足。长期睡眠不足会导致认知功能下降,记忆力减退和情绪不稳定,增加患阿尔茨海默病的风险。为保护脑健康,预防阿尔茨海默病,要确保每天获得充足的睡眠,建立良好的睡眠习惯,包括固定的睡眠时间、舒适的睡眠环境和放松的睡前仪式。

北京电力医院主任医师 孙太欣



专家提醒

不是所有药品服用时都是喝水越多越好,要具体情况具体分析。

缓解腹泻的药物。如蒙脱石散,如果在服用后摄入过多水分,会影响药物固定抑制消化道内的病毒病菌。因此一般该类药品说明书上,会标明药物与水的服用比例,比如一袋蒙脱石散,需要倒入50ml水后,混匀快速服完。此类药物服用后,一小时内也应该减少喝水。

保护胃黏膜的药物。如硫酸铝、氢氧化铝凝胶等,如果

服药喝水并非越多越好



在服用后,又摄入大量水分,会消解此类药物为保护胃黏膜而形成的凝胶状物,致使酸性离子弥散。所以服用这类药物期间尽量少喝水。

一些中药糖浆剂。为了起到润喉止咳效果,中药糖浆在制作过程中加入蜂蜜,使药剂

在服用后能覆盖黏膜表面,有利于药效发挥。所以服用中药糖浆剂时,一般建议少喝水。

预防心绞痛发作的药物。如硝酸甘油片、麝香保心丸等应直接舌下含服,通过舌下静脉吸收,服用后30分钟内不宜喝水。

抗利尿药。如加压素、去氨加压素,服用期间不宜喝水,否则可能引起水潴留或低钠血症及其并发症。

首都医科大学宣武医院药理学部 高扬 王海莲

焦虑会引起躯体症状

焦虑障碍作为最常见的心理障碍,除了过度恐惧和焦虑等核心特征,还会引起一系列躯体症状。可以分为以下情况:

胃肠道症状。胃肠道症状是常见的焦虑躯体症状,患者因紧张、恐惧而出现胃部不适、恶心呕吐、腹泻、腹胀或便秘等。

心胸症状。焦虑发作时会感觉胸闷气促,有窒息感,出现胸部不适、疼痛、呼吸困难、过度换气、心悸、心慌、心跳快、心律不齐等。

神经系统症状。焦虑发作时出现眩晕、头昏、头痛,注意力无法集中,严重者会感到自己失去平衡或即将晕厥。部分人会对外界刺激敏感,易出现惊跳反应。

口咽症状。出现吞咽梗阻或口干的感觉。

皮肤症状。出现四肢麻木、针刺感,身体多汗,面部或其他部位潮红或苍白,感觉潮热或发冷。

肌肉症状。出现一组或多组肌肉不舒服的紧张感,面部表情不自然或动作僵硬,严重

时胸部、颈部、肩背部肌肉会出现酸痛及僵硬感甚至抽动。部分患者还可能出现搓手顿足、不能静坐、不停地来回走动、无目的小动作增多,严重时可能会出现肢体的震颤、抽搐,甚至语音发颤、全身发抖或无力等。

睡眠症状。因为焦虑情绪消耗了太多精力,焦虑患者在学习工作生活中容易疲劳。在害怕担忧的情况下,常常睡眠不佳,出现入睡困难、失眠、噩梦易惊醒等问题。

海建/文

如何缓解 眼睛干涩

缓解眼睛干涩,要注意以下几点:

保证好的用眼习惯。避免长时间使用电脑或其他电子产品,眼睛与电脑或书本应保持一定距离,视线最好保持向下约30度。

注意眼部卫生,避免烟尘环境。

多眨眼。眨眼可以让泪液在角膜、结膜上涂布均匀,形成一层规则的超薄透镜,保持眼睛湿润。眼睛干涩的人群本身泪液分泌就可能减少,所以更要勤眨眼。在眼睛特别干涩的时候,也可以闭上眼睛休息几分钟。

滴眼药水。眼药水能快速补充水分,缓解眼睛干涩。可以选用不含防腐剂的人工泪液。

看看绿色植物。看绿色植物有助于缓解疲劳。

热敷按摩。眼睛疲倦时可以做眼保健操,也可以用搓热的手掌心轻轻放在眼睛上缓解眼疲劳。如果有干净的毛巾,还可以闭上眼睛,给眼睛做个温热湿敷(温度40度左右)。

上海瑞金医院眼科 孙悦

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

天津人民广播电台

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台