

总是口干舌燥 警惕六种疾病

总是口干舌燥,在排除不是身体缺水的情况下,可能是以下六种疾病。

1. 干燥综合征

干燥综合征是一种自身免疫性疾病,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,身体也就因此出现各类干燥症状。

干燥综合征不只会让人觉得口干,甚至还会引起眼睛干涩,甚至呼吸道、消化道干涩。随着干涩的症状一起到来的,还有各类危害健康的并发症。比如,干燥综合征患者的唾液分泌往往受到影响,这样一来,牙齿面对细菌时就少了一层屏障,容易出现龋齿。此外,长期眼睛干涩缺水,还可能会导致对光敏感、视力模糊、角膜受损。

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,就要注意是否患有干燥综合征了。

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,最好去测量一下餐前餐后的血糖。

由于糖尿病患者的胰岛素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

尿崩症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。

人体大部分液体在经由肾脏过滤后会返回血液中,而被过滤出的废物与少量液体则会以尿液的形式暂时储存在膀胱中,随后排出。经过肾脏过滤的液体在回到血液时会受到抗利尿激素的调控,而尿崩症患者的抗利尿激素分泌会受到影响,从而导致排出大量低比重尿(清白尿液)。

正常情况下,人一天排尿量在1到3升之间,若连续半个月超过4升,就值得注意了。

5. 睡眠呼吸暂停综合征

有人口干,可能不是某些病症直接导致的,而是因为睡眠呼吸暂停综合征。睡眠呼吸暂停综合征不但会影响人的睡眠与生活质量,还可能会增加高血



压、心脏病、糖尿病与胰岛素抵抗的风险。

若长时间失眠、打鼾声大、日间嗜睡严重、睡眠时呼吸暂停,要及时去医院检查。

6. 甲亢

甲亢即甲状腺机能亢进症,它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。

若确认是病理性原因导致的口干,需要对症下药,随着病症的痊愈,口干的情况也会缓解。

据《科普中国》

饭后即平卧 小心引起咽炎

冬季空气干燥,空气湿度不够,粉尘浓度增加,很容易刺激并诱发咽炎。烟酒过度、过食辛辣、过食冷饮、长期用嗓等都会引起咽炎。

值得注意的是,吃饭过晚过饱,平卧以后食管反流也会引起咽炎。

咽炎分为急性咽炎和慢性咽炎。急性咽炎一般会出现咽腔灼热、干燥、疼痛、吞咽不利等情况。一般成人只局限于咽腔的症状,但少年儿童由于发育不成熟,往往会伴发全身的症状,比如发热。慢性咽炎的表现为咽部异物感。

急性咽炎首先要进行抗感染治疗,比如确定是细菌感染还是病毒感染,然后对症治疗。饮食要清淡,多喝开水。如果从事的是高粉尘或者理化刺激较多的工作,要做好职业防护。慢性咽炎不建议用抗生素治疗,可以用一些含漱液、口含片、喷剂,还可以用中药治疗,也可以扎针灸、做理疗等。如果咽后壁的淋巴粒泡增生严重,异物感特别明显,还可以采取射频、激光、微波处理增生的淋巴粒细胞。

河南中医药大学第一附属医院耳鼻喉科主任 李莹

吃素降血脂不靠谱

人体的胆固醇,自身合成的约占70%,剩下的30%来源于食物。因此,对于胰岛素抵抗、脂肪代谢紊乱的人来说,即便坚持素食主义,也有可能出现高胆固醇血症。

另外,吃素也不代表吃油少。有些食物本身的脂肪含量就很高,如花生、瓜子、大豆等,即便是一些含脂肪少的素食,如果采用煎、炸的烹饪方式,也带有很高的脂肪,如油条、油炸豆腐等。

如果长时间坚持素食,不仅可能血脂居高不下,还会造成维生素B12、钙、铁等微量元素的缺乏,同时,营养失衡会进一步引起糖、脂代谢紊乱。

王峰/文

得了带状疱疹 先去疼痛科

得了带状疱疹,患者往往会去皮肤科,其实患者最该看的是疼痛科。

从发作到后遗症,带状疱疹就是一个疼痛病,“刀割、电击”都是患者形容带状疱疹痛感的常见词。疱疹病毒对神经造成的伤害很难自我修复,可能两三个星期过去皮肤上的疱疹早就治好了,但病毒导致的神经痛没治好。这时,治疗就不是简单的事了,需要少则三五个多月多则三五年的联合治疗,其中80%以上的病人还会因疼痛影响生活质量,产生焦虑抑郁。

所以,得了带状疱疹,不能只想着去皮肤科“治病”,而应先去疼痛科“治疼”,更不能认为疼痛会自愈,等后遗症来了才想着用止痛药。

中国医师协会疼痛科医师分会会长 樊碧发



预防为主

睡眠肌阵挛并非罕见疾病,而是身体在高压生活中的“疲劳警报”。

睡眠肌阵挛是指入睡或睡眠中肌肉短暂、不自主抽动的现象,约70%的人一生中都会经历过。

其本质是大脑皮层与脑干神经的“交接失误”:当人体从清醒转入睡眠时,大脑皮层逐渐被抑制,但脑干运动中枢仍短暂活跃,误发肌肉收缩指令。

常见诱因包括睡眠不足、疲劳、焦虑、咖啡因、酒精或尼古丁摄入过量,在剧烈运动后

怎样预防睡眠肌阵挛

立即入睡,以及服用一些抗抑郁、兴奋剂类的药物也会产生影响。

这类疾病多数情况属生理性,无需过度担忧,但若抽动频繁伴随呼吸暂停、意识丧失等症状,需及时排查癫痫、周期性肢体运动障碍等疾病。

预防睡眠肌阵挛,要做好以下三点:

1. 规律作息与减压:固定就寝时间,避免熬夜;睡前1小时远离电子设备,通过冥想、温水泡脚放松身心。

2. 饮食调整:减少咖啡、

浓茶、酒精摄入,注意钙质补充(尤其是儿童及易缺钙人群)。

3. 医学评估:若症状严重影响生活,需进行多导睡眠监测等检查。

生活中若出现抽动症状合并以下情况应尽早就医:

频繁惊醒会导致长期失眠;抽动伴随日间抑郁、焦虑情绪;出现肢体僵硬、震颤等神经症状。抽动时伴意识模糊或呼吸异常。

福建中医药大学附属康复医院脑病康复科主任 赖靖慧

改善脂肪肝 饮食运动“两手抓”

对于改善脂肪肝,饮食与运动联合治疗的效果优于饮食或运动单独治疗,因为“双管齐下”能够更好实现减重。有研究证明,1年内减重3%~5%可逆转脂肪肝,减重7%~10%肝功能好转,减重10%以上可逆转肝纤维化。

饮食方面,建议采用“地中海饮食”,其特点是以种类丰富的植物食品为基础,包括

水果、蔬菜、土豆、五谷杂粮、豆类、坚果、种子。烹饪时用植物油(含不饱和脂肪酸)代替动物油(含饱和脂肪酸)以及各种人造黄油,尤其提倡用橄榄油。用新鲜水果代替甜品、蜂蜜、糕点类食品。每周吃两次鱼或禽类食品,但一周吃不多于7个鸡蛋。肉食以白肉为主,比如鱼虾鸡肉;少吃红肉,比如猪牛羊肉。如果实在要吃

红肉,尽量选用瘦肉。

运动方面,建议每周3~5天进行快走、慢跑、骑自行车、打太极拳等中等强度有氧运动,每周锻炼时长累计150~240分钟,能有效改善患者的心肺功能,并减少肝脂肪含量。

四川大学附属成都市第二人民医院消化内科副主任医师 孙茵科

图说 我们的价值观

子也孝
孙也孝



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

中国
中国
中国
喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台