

本报专访

这种“燥”并非简单的秋燥

专家谈干燥综合征患者如何“平安过秋”

秋高气爽，让人精神愉悦，但随之而来的秋燥也让很多人烦恼。秋燥易出现干咳、皮肤干燥等症状，通常通过擦润肤霜、增加饮水量等即可缓解不适。但另有一类“燥”不仅持续性存在，且程度逐渐加重，尤其在秋天症状更为严重，这就是“干燥综合征”。

湖南中医药大学第一附属医院风湿内科副主任医师姚璐莎介绍，干燥综合征是一种以侵犯外分泌腺，尤其是以唾液腺和泪腺为主的慢性自身免疫疾病，多见于中老年女性。长期口干且喝水无法缓解、眼干需每天用滴眼液润眼、不明原因的发热或对称性关节炎、反复或持续出现腮腺肿大，以及几个月或几年内迅速出现龋齿或牙齿脱落等均是该病的典型特征。干燥综合征若累及内脏系统，还可出现肺、肾、血液系统等问题，因而一旦确诊需到正规医院风湿免疫科就诊明确诊断。

对于干燥综合征患者来说，秋季最为难熬，一方面天气变得愈发干燥，另一方面天气由热转凉，早晚温差

加大，这些都是他们所惧怕的。面对秋季，干燥综合征患者在日常生活中该注意哪些呢？姚璐莎给出以下建议。

皮肤干燥 润肤有方

对于干燥综合征患者来说，应养成润肤的习惯，加强润肤可以降低皮肤敏感性，减少皮肤瘙痒的发生。轻度干燥者可以在洁面、洗澡后使用润肤露；严重者可以早晚按需使用润肤露，帮助皮肤锁住水分，降低皮肤敏感性。

眼部干燥 为眼加湿

推荐有长期滴眼需求的干燥患者使用不含防腐剂的人工泪液。成分温和，能够缓解眼干症状。日常生活中，患者还需注意用眼卫生，少用手揉搓眼睛，以避免造成眼部感染；眼干症状非常严重的患者可以在睡前使用润滑药膏涂抹眼角，戴潜水镜防止泪液蒸发；外出时要注意日晒防护，戴墨镜，避免日光直射；还可以通过改善周围环境湿度，缓解眼干症状。

口腔干燥 补水增液

口干是干燥综合征患者最常见的症状，需保持口腔清洁，勤漱口，必要时用含氟的漱口液或淡盐水漱口，

减少龋齿和继发感染的可能。

应停止吸烟、饮酒，避免进食辣椒等辛辣食物，同时适当多喝水，喝水宜小口、间断、多次饮用温开水，还可以用麦冬、胖大海等中药泡茶或口含麦冬、乌梅等方法缓解口干。

饮食均衡 药食同源

干燥综合征属中医“燥痹”范畴，辩证多属气阴两虚，中药治疗采用益气养阴、甘凉濡润、润燥通络之法，同时要重视脾胃调理。可用滋阴中药制作药膳，如百合粥、冰糖银耳莲子羹、银百秋梨羹等。

保护关节 预防疼痛

干燥综合征患者也会出现关节疼痛症状。对于轻度的关节疼痛，可采用局部保暖、理疗、热敷等手段对症处理；切忌过度活动，尤其是爬山、上下楼、反复蹲起等动作。关节疼痛缓解时，可以进行适当的关节功能训练，但需注意劳逸适度，循序渐进，量力而行。

姚璐莎提醒，干燥综合征是一种全身性疾病，保持良好心态与愉悦心情十分重要，要定期复查，积极治疗，做到遵从医嘱，规范用药。

本报通讯员 薛珂

■门诊新闻

小伙攀岩后手指隐痛 患上急性腱鞘炎

本报讯（通讯员 蒋艳娟）17岁的小李是一位攀岩爱好者，每周都要进行攀岩运动。近来，他发现自己右手中指时常隐痛，在最近一次攀岩后右手中指更出现了乏力、活动受限的症状，长沙市第三医院疼痛门诊副主任医师喻新祥判断小李患上了急性腱鞘炎，是攀岩导致手部肌腱反复受力、腱鞘机械性摩擦所致。

喻新祥介绍，除了运动员外，常拉琴的管弦乐手、书写文稿或操作电脑等人群都是腱鞘炎的高发人群。该病初期以局部疼痛、压痛及关节活动受限等为主，如未及时治疗，则会产生萎缩，甚至发展成永久性活动不便。

腱鞘炎的治疗方式一般以局部制动为主，辅之以物理、药物、手术治疗等。预防和减少肌腱和腱鞘磨损是预防腱鞘炎的关键。经常运动的人群，运动时可用支撑带包扎手指，从而有效保护腱鞘；乐手或伏案工作人员，应保持正确坐姿，避免双手悬空，多做手部活动，如握拳再放松等，能很好缓解手部疲劳。一旦出现手指或关节疼痛、活动受限，需尽早就医。

紧急“拆弹”险象环生 “Minos”出鞘化险为夷

本报讯（通讯员 谭岁赛）近日，益阳市中心医院血管外科熊建明主任团队完成该市首例“Minos”腹主动脉覆膜支架系统急诊救治腹主动脉瘤合并髂动脉瘤破裂患者，手术效果良好。

八旬老人王大爷因腹部、右下肢疼痛1小时来该院急诊科就诊，经CTA检查，提示腹主动脉瘤及双侧髂动脉瘤，且右侧髂动脉瘤已经覆膜后破裂出血，王大爷右下肢皮肤已出现青紫，需要紧急处理。该院普外科三病区血管外科主任熊建明详细评估CTA影像资料，发现王大爷腹主动脉瘤合并髂动脉瘤破裂，危及生命，需要急诊手术。但王大爷既往合并高血压及冠心病，传统开腹手术创伤大、风险高，而王大爷腹主动脉瘤颈短，且入路血管狭窄，微创介入手术常用的覆膜支架难以送入且术后移位可能性大，并不合适王大爷。“Minos”腹主动脉覆膜支架是将血管入路直径要求降低至5毫米，同时主体支架裸段的倒钩结构降低了支架移位可能，减少I型内漏的发生。

最终，熊建明团队为王大爷选取Minos覆膜支架系统急诊行腹主动脉双侧髂动脉瘤腔内覆膜支架隔绝+右侧髂内动脉栓塞术。手术顺利，术后复查CTA显示瘤体被有效隔绝，无内漏及外渗，达到了手术预期。

男童被头痛困扰两年多 原来鼻窦出了问题

本报讯（通讯员 金梦妮）长沙9岁的君君（化名）被头痛困扰两年多了，前段时间天气变凉，他头痛加重，上课分神，不停用手挤压眉头。而且君君总是打喷嚏，流黄鼻涕，打出的喷嚏自己都能闻到一股特殊的臭味。近日，妈妈带君君来到湖南省第二人民医院儿科头痛专病门诊就诊。

经排查，导致君君近两年多的头痛和鼻部不适的原因竟是鼻窦炎引起的。经过门诊洗鼻、鼻腔喷药，加内服改善鼻窦炎症等反应，君君头痛明显好转。

该院儿科主任薛亦男介绍，慢性鼻窦炎多由病毒、细菌或真菌引起鼻窦感染。主要症状是鼻塞、流脓涕和头痛，可伴嗅觉减退或丧失。临床上不少患鼻窦炎的孩子除头痛外，还有头晕、呕吐、注意力不集中、记忆和学习成绩下降的情况。平时孩子需注意锻炼身体提高免疫力，多呼吸新鲜空气，避免鼻子干燥，擤鼻涕时，要手指按着一侧鼻孔擤鼻涕，避免诱发中耳炎，不用手挖鼻孔，以防带入病菌。

“童心永向党”主题作品展

10月18日，湖南省儿童医院组织“童心永向党”主题作品展。本次作品展紧扣奋进新征程·建功新时代主题思想，以绘画、书法为主要表现形式，共收到医院职工及职工子弟精心创作的作品100余幅，现场展出45幅。展出的作品主题鲜明、立意深刻，集思想性、艺术性于一体。

通讯员 梁诗怡 张玉 姚家琦 摄影报道



郴州市第一人民医院 完成再次主动脉瓣机械瓣膜置换术

本报讯（通讯员 吴蕾）10月20日，郴州市第一人民医院胸心外科完成了该市首例再次主动脉瓣机械瓣膜置换术。

今年60岁的王叔，最近经常愁眉不展，他的心脏瓣膜又出问题了！早在2016年，王叔就因为患了“风湿性心脏瓣膜病”，在长沙某医院做了瓣膜置换手术。手术后的头两年，王叔的心功能还挺好，可随着时间的推移，王叔越来越觉得力不从心，

经常出现爬楼没力气，出气不赢，有时候甚至晚上都不能平卧入睡。

于是王叔慕名来到郴州市第一人民医院胸心外科门诊就诊，该科主任李轶君接诊。心脏彩超结果提示，王叔的主动脉瓣周出现了一道宽约5毫米的裂缝，也就是学称“瓣周漏”，这就是导致王叔力不从心的罪魁祸首。治疗瓣周漏需要再次手术。除了手术难做，手术风险大，效果也差，很多患者

很难从再次手术中恢复。

术前，李轶君联合麻醉医师、体外循环师、手术室护士、彩超医师、ICU医师等同仁，反复讨论，给王叔制定了详尽的手术计划。10月20日早晨，手术比平常开始的时间提早了1个多小时。经过8个多小时的艰苦奋斗，手术顺利地完成了，王叔的心脏里，又重新安装了一个崭新的机械瓣膜，术中食道超声显示王叔新换的瓣膜功能良好，完全消除了瓣周漏。