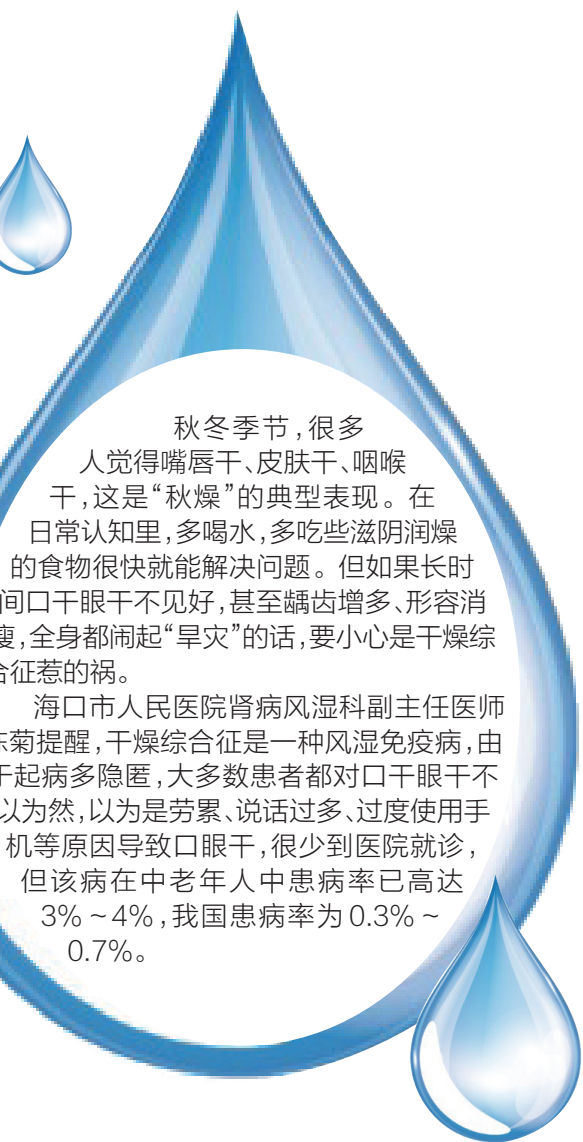


关注

现状 公众认知不足，专科医生缺乏

关注 世界男性健康日



秋冬季节，很多人觉得嘴唇干、皮肤干、咽喉干，这是“秋燥”的典型表现。在日常认知里，多喝水，多吃些滋阴润燥的食物很快就能解决问题。但如果长时间口干眼干不见好，甚至龋齿增多、形容消瘦，全身都闹起“旱灾”的话，要小心是干燥综合征惹的祸。

海口市人民医院肾病风湿科副主任医师陈菊提醒，干燥综合征是一种风湿免疫病，由于起病多隐匿，大多数患者都对口干眼干不以为然，以为是劳累、说话过多、过度使用手机等原因导致口眼干，很少到医院就诊，但该病在中老年人中患病率已高达3%~4%；我国患病率为0.3%~0.7%。

人体也会闹『旱灾』？

秋冬眼干口干，小心干燥综合征找上门

本报记者 侯赛 通讯员 全锦子

症状 可累及多个器官，远不止干燥这么简单

陈菊介绍，干燥综合征的发现已经有一个世纪的历史，干燥综合征的病因目前尚未完全明确，可能与遗传、病毒感染、性激素水平等有关，是多因素共同作用导致免疫功能紊乱的结果。

“我们常见的干燥是眼干、口干，但其实干燥综合征远不止累及这两个器官。”陈菊介绍，干燥综合征又称自身免疫性外分泌腺体病，是一种以侵犯唾液腺、泪腺等外分泌腺体为主的慢性炎症性自身免疫病，由于临床上可表现为多系统的损害，故属于弥漫性结缔组织病。干燥综合征的主要病变部位是外分泌腺，除了泪腺、涎腺，还累及汗腺、皮脂腺、胃腺、肠腺等其他外分泌腺。这些腺体分泌减少，也会造成相应器官或组织病变。

除了眼干、口干、舌干，系统损伤者通常会感到全身乏力，一般以低热多见，只有个别患者会表现为反复高热。此外还会引起以下几方面的问题：

血液系统 患者白细胞或血小板减少，血小板低下严重者可伴出血现象。患有该病的患者淋巴瘤发生率与健康人群的5~44（18.9）倍，甲状腺癌、乳腺癌、结肠癌等实体肿瘤发生率均比常人要高。

神经系统 以周围神经损害多见，可致骨、关节、肌肉病变，部分患者会出现手麻、脚麻的症状，甚至发生关节的肿胀疼痛。部分患者还会有袜套感。

肾脏 曾有报道，30%~50%的干燥综合征患者有肾损害，主要累及远端肾小管，表现为低钾血症、肾小管酸中毒、肾钙化/结石等问题。

消化系统 胃肠道会因其黏膜层外分泌腺体病变而出现萎缩性胃炎、胃酸减少、消化不良等非特异性症状。患者还会出现小肠吸收功能及胰腺外分泌功能低下等问题。

肺及呼吸系统 这种情况比较少见，患者轻则出现呼吸道干燥、干咳，严重者可出现气短、肺心病、心包积液及肺间质纤维化。

皮肤 诱发皮肤病变的情况不多见，但如出现，患者多表现为皮肤紫癜样皮疹，多见于下肢，为米粒大小、边界清楚的红丘疹，压之不褪色，分批出现，每批持续约为10天，可自行消退而留有褐色色素沉着。

诊断 起病隐匿，唇腺活检是经典诊断手段

干燥综合征起病多隐匿，大多数患者很难说出明确的起病时间；临床表现多样，病情轻重差异较大。临床上经典的诊断手段是唇腺活检和自身抗体，近年来新的辅助检查方法如涎腺超声、腮腺动态显像等也被证实对诊断干燥综合征有帮助。

为了防止误诊、漏诊，对于眼干、口干的中老年女性患者，伴不明原因的全身肌肉酸痛、关节痛、皮疹、反复发热、乏力等症状者，应想到干燥综合征可能，尽早行ANA、抗SSA、抗SSB检查，必要时可行唇部组织活检，以免延误诊治。

陈菊表示，原发性干燥综合征目前尚无根治方法，治疗目的主要是缓解患者症状，阻止疾病的发展和保护重要脏器。干燥综合征患者如能进行早期诊断，针对有无脏器受累制定正规的系统的治疗方案，正确使用糖皮质激素和免疫抑制剂，大多数患者可以控制病情。

随着医学界对干燥综合征认识的不断深入，干燥综合征合并妊娠的相关文献也越来越多，目前比较统一的观点认为干燥综合征患者完全能够与正常人一样妊娠、分娩。但前提是需干燥综合征患者在专科医师（风湿免疫科医师和妇产科医师）的指导下进行规范治疗，选择合适的妊娠时机，避免病情本身和用药对妊娠的不利影响。

此外，陈菊提醒，秋冬季节，平时要多注意饮水。对于敏感高危人群，平时要保持口腔清洁，勤漱口，白天适当小量多次饮水，减少龋齿和口腔继发感染的可能，已确诊的患者应停止吸烟、饮酒。

沙参银耳麦冬粥

材料：沙参50克、银耳50克、百合30克、麦冬30克、小米50克、冰糖10克。

制作方法：将沙参、麦冬洗净，放入锅中，加水煮约30分钟；去沙参、麦冬，放入洗净的银耳、百合和小米，煮1小时；最后放入冰糖，继续煮10至15分钟即可。

服用方法：食粥。

功效：益气养阴、补肺健脾。适用干咳无痰、咽干口渴，或痰多黏稠、脾胃虚弱者。



生津代茶饮

材料：青果（橄榄）5个、石斛6克、白菊花6克、荸荠5个、麦冬9克、芦根12克、桑叶9克、竹茹6克、鲜藕10片、黄梨1个。

制作方法：先将青果、荸荠、鲜藕去皮，放入清水中浸泡10至15分钟；将黄梨切块，同浸泡好的青果、荸荠、鲜藕以及石斛、菊花、麦冬、芦根、桑叶、竹茹一同放入沸水中煎煮约5至10分钟。

服用方法：待水温适宜后即可饮用。

功效：此为古代宫廷御用的一则代茶饮方，具有清热养阴生津、除烦止呕、清肝明目功效。适用于口渴咽干、咽喉咳嗽、心烦易急躁、眼干眼涩人群。

（来源《文汇报》）

一线医声

“太空舱”里能治病——带你认识高压氧

海口市人民医院康复医学科（高压氧科）洪亚丽

不少人知道高压氧治疗一氧化碳中毒有神奇的效果，但事实上，高压氧治疗还涵盖各大系统的上百种疾病，比如：中毒、突发性耳聋、面瘫、各种脑损伤、骨折及伤口不愈合等。

高压氧舱就像一个“太空舱”，不少患者说，进行一次高压氧治疗就像是经历了一趟飞机旅程，收获到意想不到的效果。今天就让我们一起来认识高压氧疗法。

高压氧疗法是指患者置身于密闭高压氧舱内，进行加压、吸氧以治疗疾病的方法。一般来说，凡是缺氧、缺血性疾病，或由于缺氧、缺血引起的一系列疾病，比如某些感染性疾病和自身免疫性疾病，高压氧治疗均能够取得较好的疗效。目前，高压氧作为“养疗+治疗”为一体的康复手段，已经被广泛应用。

高压氧与普通吸氧有何不同？

氧是维持生命的根本。在常压下吸氧，如果血液中血红蛋白携带氧饱和或氧能力发生了变化，那么无论摄入多少氧气，都不能提高血液中的氧含量。但是，在高压氧的环境下，氧气的运输方式会发生改变，而且随着压力的增大，血浆物理溶解的氧量也会随之增大，高压环境下吸氧能使以物理状态溶解于血浆中的氧比常压下增加20倍左右。

高压氧是在安全范围内的高压力下，将氧的穿透性提高了，这种穿透性提升有两种含义：一是外部的氧气更容易进入肺部的血管中，从而增加机体对氧气的摄取量；二是心脏泵入的血液中含氧量较高，当血液流转到各组织器官时可用氧气就会升高。

此外，高压氧处于富氧的环境，对于厌氧菌引起的感染有显著抑制作用。厌氧菌在低氧或者无氧的情况下肆虐滋生，高压氧环境能够抑制它们的生长繁殖，所以高压氧治疗有抗厌氧菌感染的效果。

再者，体内大量的氧还可以加速一氧化碳、二氯甲烷等有害气体的消除，可用于有害气体中毒的急救。同时，高压氧对禁锢于体内的气泡有压缩和溶解的作用，对气体栓塞而引发的疾病也有独特效果。

高压氧对微循环也有一定改善作用，针对四肢肿胀、脑水肿、肺水肿、视网膜水肿等状况，高压氧能使人体血管收缩，增加毛细血管通透性，减轻水肿。

高压氧的适应证与禁忌证

高压氧对以下一些疾病有独特的治疗效果：急性一氧化碳中毒、气性坏疽、破伤风、动脉栓塞症状、减压病、气栓症等。对以下一些疾病有显著的治疗效果：脑卒中、颅脑外伤、各种原因引起心肺复苏后急性脑功能障碍、脊髓损伤、老年性痴呆、突聋、眩晕症、断肢（指、趾）及植皮、皮肤溃疡、烧伤、皮瓣移植、瘢痕形成及其挛缩、牙周炎、痤疮、脓疱疹等。

高压氧的禁忌证：未经处理的气胸、纵膈气肿、高热、未控制的高血压、青光眼（闭角型）、肺大泡、未处理的活动性出血等。

高压氧的适应证涵盖了多个学科，是临床治疗的有效补充。高压氧的治疗效果与病人的个体差异、疾病的性质、治疗时机等多种因素有关。

高压氧的保健功能

此外，高压氧疗还有很强的保健功能，可以帮助那些身体健康的人和亚健康的人，达到“防治未病”的效果。使用高压氧治疗法，对于爱美人士来说是最天然的美容养颜方法，能够延缓衰老；对学生来说，能缓解大脑疲劳、保持旺盛的精力、提高学习效率；对上班族来说，既能提升工作效率，又能远离“亚健康”；对中老年人来说有改善慢性病症、提高生活质量、预防血管性痴呆、降低心脑血管发病率等功效。高压氧治疗对于一些运动后的伤害也有很好的缓解作用，对于运动员、运动爱好者来说，能够加速清除乳酸等代谢物，加快体能的恢复。

总之，高压氧作为一种较为安全的康复治疗手段，越来越多地深入到生活的角角落落，在未来将会有更多的临床应用。高压氧治疗越早效果越好，广大居民应该提高对“氧”的认识，把握用氧治疗时机。



高压氧舱。资料图

两款养阴润肺药膳助你远离内燥

春夏养阳，秋冬养阴。秋冬季是养生非常关键的时节。此时，人体容易因燥邪而发病，而燥邪最易伤肺。秋冬养生以养阴润肺为主。两款养生药膳，助你远离秋燥。

本版制图/许丽

人造成了重大影响。国家卫健委最新数据显示，我国脱发人数已超过2.5亿人，平均每6人就有1人正遭受脱发困扰，其中男性约1.63亿，女性约0.88亿。在我国脱发群体中，30岁以下者占到总数的69.8%，其中占比最大的为26~30岁人群，高达41.9%。脱发年龄呈现年轻化趋势。

吴伟伟表示，脱发主要分为两种，一种是生理性脱发，比如小孩的枕秃，产后脱发、老年性脱发及季节性脱发，这些都属于正常生理现象。还有一种是病理性脱发。一般情况下正常人每天可能会有100根左右的头发自然脱落，如果每天掉发超过100根，或突然明显脱发变多，那就可能是病理性脱发了。

“谢顶”如何遗传给下一代？

医学上把“谢顶”称为雄激素性脱发，也称男性型脱发、早秃、脂溢性脱发。

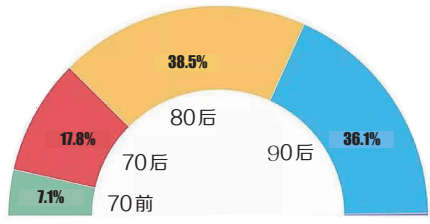
雄激素性脱发与雄激素密切相关，男性与女性体内都会分泌雄激素，只不过男性分泌更为旺盛，因此雄激素性脱发在男性群体和女性群体中都

可以出现，但更常见于男性群体。

我国流行病学调查显示，18岁以上的男人，每5个人中就会有一个出现雄激素性脱发，而相对来说，女性群体约每20个人中，才会有1个人出现雄激素性脱发。

脱发究竟是如何遗传给下一代的呢？遗传因素是影响雄激素性脱发的重要原因，雄激素性脱发患者往往有家族史，然而母系的家族史往往是较差的预后因素。研究表明，雄激素性脱发可能是一种更加复杂的多基因遗传性疾病，该病相关基因越多则患者的发病年龄越小，但是此种假说有待

“90后”线上购买植发护发产品比例居第二



数据来源：《拯救脱发白皮书》

进一步证实。南京医科大学第一附属医院曾做过一项研究，数据表明男性患者家族史阳性率明显高于女性，也就是说男性受到雄脱遗传的影响比女性更大；父母家族史阳性对患者脱发严重程度明显大于二级亲属。

别急着“一剃了之”

有人说了，既然“谢顶”主要原因是遗传、天生的，是不是没得治了？答案是否定的。吴伟伟说，雄激素源性脱发是可以治疗的，并且治疗越早越好。因为每个毛囊一生只有20~25轮生发周期，之后就会耗尽生命力而“消亡”。如果不及时治疗，待毛囊生命力耗尽后，就再也长不出新的头发了。

针对这类疾病，一般来说，可以用药物治疗，男性可以选用的药物包括非那雄胺、米诺地尔等；女性可以选用的药物包括螺内酯、米诺地尔等。

除了药物治疗外，还可以选用非药物治疗包括：微针、低能量激光、PRP疗法、毛发移植等。需要注意的是，以上治疗均需在治疗师指导下进行，方可保障效果及安全性。

「谢顶」，别一剃了之！

本报记者 侯赛

“谢顶”“将军肚”“三高”，并称男性的三大中年危机。其中尤以“谢顶”最让人深恶痛绝，它不仅出现概率非常高，而且严重影响颜值。有数据显示，在我国，每6个成年人就有一个面临脱发困扰。

“每2秒钟就有一顶中国假发被外国人买走！”我国某电商平台旗下跨境电商零售平台发布的假发类产品数据显示，该平台上销售的中国假发已经成为外国消费者的刚需，从购买渠道、增长量以及国内外权威公开数据来看，“谢顶”已成为全世界共同的难题。

为什么中年男性容易“谢顶”？“谢顶”了怎么办？每年的10月28日是“世界男性健康日”，海南日报记者就此采访了海南省第五人民医院整形与皮肤外科主任吴伟伟。

“90后”面临“脱发危机”

微博上曾有一个热搜话题“第一批‘90后’已经秃了”，引起网友热议，“90后”已经开始面临“脱发危机”。

以前，脱发似乎是40岁以上人群才开始担忧的问题，现在已经对年轻