

◎ 病房故事

冬季干燥综合征易加重 规范治疗别放松 避免脏器受累

□ 本报记者 向然

干燥天气可加重干燥综合征症状

经过半个多月的住院调治,刘女士终于可以出院了。今年58岁的刘女士是一位有二十多年病史的干燥综合征患者,她对于自己的病情变化比较关注,所以当发现自己口眼干燥的症状加重,且身体乏力时,便没耽搁,赶紧去医院做检查。由于她近些年来一直在河北以岭医院治疗干燥综合征,该院风湿病二科的医生对她这位“老病号”的病情很是了解。在刘女士就诊后,医生结合她的临床表现和辅助检查,认为刘女士病情还算稳定,只是因为季节影响导致部分症状加重。根据病情,医生为刘女士调整了治疗用药,经过调节免疫、改善循环及滋阴养血、生津润燥、运脾行津、活血通络、舒达经络等中西药物治疗,很快就使刘女士口眼干燥、乏力等症状得到了缓解。

“干燥综合征属于慢性炎症性自身免疫病,以口、眼、鼻、皮肤等干燥为主要表现,受季节影响症状可加重。”河北以岭医院风湿病二科主任郭刚指出,干燥综合征主要累及唾液腺、泪腺等外分泌腺,导致口干少唾,通过喝水无法缓解,吞咽干性食物有梗阻感,眼睛干涩有磨砂感,让患者极为痛苦。在以干燥天气为主的秋季,以及供暖后的冬季,干燥综合征患者可能会出现症状加重、发病增多的情况。因此,郭刚主任提醒,干燥综合征患者在秋冬季节要注意规范用药、做好保健防护,除了适当锻炼增强体质外,还可在营养均衡的饮食基础上增加一些相对“滋润”的食物,例如可以用百合、银耳、雪梨加冰糖煮汤饮用,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。另外,平时也可用百合、麦冬、菊花泡茶饮用,起到养阴润燥、改善症状的作用。

立冬后 如何防寒保暖

□ 本报记者 梁蕾

立冬之后,天气越来越冷,而且近期受寒潮天气影响,气温骤然下降,更是让人感受到了寒冬的“冷酷”。寒冷天气对人体健康十分不利,很容易导致感冒等呼吸道疾病,或引起高血压、心脑血管疾病、慢阻肺等慢性病复发、加重。因此在寒冷冬季,慢性病患者一定要坚持常规用药,不得擅自停药或减药,一旦出现不适症状应及时就医诊治。同时,大家在寒冬时节也应从平时生活作息、饮食起居等方面入手,做好恰当的防寒保暖措施,保护自身健康。

衣物防寒:保暖透气

对于防寒保暖来说,根据温度变化适时添加衣物是最直接的方法。除了适当增加保暖衣物,在外出时还可以戴上帽子、围巾、手套、口罩等,鞋袜也可以选择高腰、加厚的种类,这既可以更全面地帮助身体保暖,而且也能起到一定的防护作用。身体各关节、腰背部以及腹部、下肢足部等都是尤其需要注意保暖的部位,关节保暖可预防关节炎引起的疼痛;腰背、腹部则是很多重要脏器所在的部位,适度保暖能起到相应的保健作用。增添衣物保暖除了要保证衣物的保暖性,还要注意衣服材质最好是透气性较好的,而且衣物合身,不要过紧,以免影响血液循环。

饮食防寒:温而不燥 益肾填精

在营养均衡且身体健康的基础上,冬季可适当多吃一些性味温热或热量较高的食物,例如牛羊肉、桂圆、大枣、韭菜、葱等,这些食物有一定的温阳作用,不仅有利于冬季驱寒,而且能起到温养脏腑的作用。相应的,寒性饮食如海鲜等或冷饮冷食,则不宜多吃,以免使脾胃受寒引起腹泻或腹痛不适。需要注意的是,在北方冬季气候较为

坚持规范治疗 避免疾病反复发作

刘女士这次病情不重,且能很快出院,无论是她还是医生,都表示非常欣慰。但这还要得益于刘女士这位“老病号”在去年夏天的一次住院,那时她已经到了危及生命的关头。“去年那次住院虽然很危险,但也是从那时开始,我才真正了解到这个病的可怕,也才真正把医生的话听进心里去。”刘女士感慨地说。

这一切要从刘女士的治疗经过说起。刘女士早在1995年前后出现口眼干燥、牙齿变黑脱落、多关节疼痛等症状,在当地医院未能明确诊断,治疗后病情未得到改善。直到七八年后她才辗转来到河北以岭医院,郭刚主任根据她的症状、自身抗体、腮腺造影等检查,确诊为干燥综合征。经过免疫调节、益气养阴、润燥解毒等针对性治疗,刘女士的病情很快就得到了控制。

出院后,刘女士刚开始还能遵医嘱好好吃药,但时间长了难免会有懈怠,常常忘记服药,这就使得她的病情又有所反复,所以刘女士在2011年、2018年曾两度住院治疗。经过治疗好转出院后,很长一段时间刘女士都没什么不适症状,她以为自己已经“病好了”,于是在2019年擅自停了药。

谁知,就在停药多半年后,刘女士突然发烧超过了39℃,不仅口眼干燥症状加重,而且还出现了眼睑和双腿的水肿,以及严重的肺部感染。于是刘女士再一次千里迢迢从浙江来到河北以岭医院住院。经检查,刘女士不仅干燥综合征病情加重,而且还并发了系统性红斑狼疮、狼疮性肾炎。“当时患者不仅免疫异常,而且还出现了严重的感染、贫血、电解质紊乱等,病情一度十分危重。”郭刚主任回忆说,当时经过抗感染、抑制过亢免疫、纠正贫血及电解质紊乱、补钙、改善凝血等一系列对症治疗,再配合

干燥,因此在温阳补养的同时,还要注意防燥,辛辣刺激饮食还是要注意少吃;另外还可以适当补充一些补益阴液的食物,除了多喝水,还可以多吃些应季蔬菜水果或具有滋阴作用的食材,如白菜、苹果、梨、银耳、百合等。

此外,中医认为冬季在五行属水,为肾所主,且肾又有贮存、封藏精气的功能,具有促进机体生长发育、调节生理功能活动的作用,因此在冬季补养肾脏也是十分重要的,能够提高机体整体抗病能力,抵御寒冷侵袭。从饮食上补肾,可以适当多吃一些具有益肾填精作用的食物,像山药、黑豆、栗子、黑芝麻、核桃仁等都是可以选择的。

起居防寒:早睡早起 空气流通

中医养生认为人的活动应与大自然保持一致,顺势调整,因此,在冬季天寒地冻之时,人也应该顺应这一自然变化,让自己在生活中趋于“收藏”,即避免剧烈运动等,调整作息,收敛阳气,以抵御寒冷。首先,在起居作息上建议“早睡早起”,即晚上尽量早睡不熬夜,以保证充足的睡眠;早晨不要太早起床外出,以免受寒诱发心脑血管意外等情况,不过也不能过度“赖床”,否则反而影响健康。另外还应每天开窗通风,保证居室卫生。

坚持适度的运动锻炼在冬季也是必不可少的。不过,在冬季运动应避免过于剧烈,以免大量出汗损伤阳气。一般以运动后微微出汗为宜。

情志防寒:平和养“藏”

冬季“收藏”补养防寒不仅体现在生活起居饮食等方面,也体现在情志方面。在冬季,精神心理方面的养生也要以“藏”为主,尽量保持平和的良好心态,平静舒缓,清心寡欲,避免急躁暴怒或大喜大悲等,以免扰动闭藏在内的阳气,影响健康。

中医药益气健脾、养阴活血、补肾填精、疏肝理气、淡渗利湿,最终才让刘女士脱离了危险,重新稳定了病情。

“干燥综合征病程长,需要坚持长期的规范治疗,并配合合理的生活保健,才能控制病情、缓解症状。”郭刚主任表示,干燥综合征属于免疫性疾病,这类疾病通常病因不明,也没有特效治疗药物,需要长期治疗以控制病情。而且,干燥综合征除了干燥症状会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,例如影响到血液系统可导致白细胞、血小板的降低,出现乏力、倦怠、皮肤黏膜出血等表现;影响到肺脏,可导致肺间质病变、肺大泡等;影响到肾脏,可导致夜尿增多、蛋白尿等。因此,郭刚主任提醒,干燥综合征患者一经确诊,即应严格遵医嘱规范、长期用药,千万不要自行停药、减量或换药;即使在病情稳定后,也要每三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。

早诊早治 中西医内外治相结合控制病情

有了去年的那一次“惊险”经历,刘女士再也不敢随便停药了,不管是激素和免疫抑制剂,还是中药制剂,她都严格按照医生开出的方子坚持服用。这是因为她牢牢记住了郭刚主任的话:中医、西医双管齐下,可以让干燥综合征控制得更好。

对此,郭刚主任表示,目前虽然还没有能彻底治愈干燥综合征的药物,但通过中西医内外治相结合的方法,完全可以控制病情、缓解症状。其中,内治是在用少量西药治疗的同时,运用中医辨证,配伍相应的中药汤剂、中成药等达到控制病情和改善症状的目的;外治则是通过腮腺导管注射、腮腺离子导入、腮腺超声等方法,作用于局部从而更好地发挥抑制炎症反应、促进腺体分泌、修复腺体等作用。

市三院启动 三甲创建评审工作

本报讯(首席记者 李惶)近日,石家庄市第三医院召开“三级甲等医院评审启动会”,以促进医院实现高质量发展,更好地满足大众医疗服务的需求。

石家庄市第三医院党委书记李锋指出,三甲(即三级甲等)评审是石家庄市第三医院内涵建设走向新阶段的重大历史机遇,更是历史赋予市三院人的光荣使命。市三院人要有改革创新的魄力,要汇聚起磅礴的力量。创建工作时间紧、标准高、任务重,对市三院是一次真正的考验,但市三院人有信心通过这次考验。

石家庄市第三医院院长王瑜玲宣读了《创建三级甲等综合医院工作实施方案》等相关措施和要求,并提出三甲医院的创建是医院发展规划的重要目标,要以此为契机,让医院发展迈上一个全新平台,根据创建标准来进一步提升医院综合实力、文化内涵和社会形象,实现医院的高质量发展。

在此次会议上,市三院动员全院鼓足干劲、齐心协力,做好以“质量、安全、服务、管理、绩效”评价为重点的“三级甲等综合医院”准入评审工作。会议由该院副院长王延峰主持。

市三院员工表示,三甲医院创建工作是医院未来发展需求,更是患者朋友的期盼。市三院人定要以此次为契机,凝心聚力、迎难而上,以时不我待、只争朝夕的工作热情投入其中,认清差距、狠抓落实、鼓足干劲、奋勇拼搏,打赢这场攻坚战,奋力开启医院高质量发展新征程。