

常口干、眼干？当心干燥综合征！

40岁以上女性无故口干舌燥尤其要注意

并非所有口干、眼干都是病

干燥综合征也被称为舍格伦综合征，是一种“以侵犯外分泌腺，尤其是唾液腺及泪腺为主的”慢性风湿免疫科疾病。

根据全球流行病学调查显示，干燥综合征并不少见，是仅次于类风湿关节炎的第二常见的自身免疫性疾病。这个病的病因和发病机制尚未完全揭示，现有研究发现，该病可能是在一定基因易感基础上，病毒感染和体内性激素水平异常，导致机体自身免疫耐受紊乱，逐渐累及唾液腺和泪腺等器官发生炎症和组织破坏，最后就形成了干燥综合征。

并非所有的口干、眼干都是病，都是“干燥综合征”，只有符合以下情况才需警惕：

◎口腔症状需满足以下至少一项

(1) 即使正常饮水，每日感到口干持续三个月以上；

(2) 成年后腮腺反复肿大或持续肿大；

(3) 吞咽干性食物（如馒头、饼干等）需要用水送服。

◎眼部症状也需满足以下至少一项

(1) 每日感到不能忍受的眼干持续3个月

以上；

(2) 有反复的沙子进眼或磨砂感觉；

(3) 每日需使用人工泪液大于3次。

还有其他一些“预警信号”，比如年纪轻轻就很多牙齿脱落，出现难以控制的龋齿，牙齿逐步变黑，片状脱落最终只留残根；口腔反复感染反复牙周病；或者像《红楼梦》里面林妹妹说的，想哭，眼泪却少了的“欲哭无泪”；下肢出现米粒大小边界清楚的红色丘疹，压之不褪色，10天左右可自行消退的紫癜样皮损；不明原因的关节痛、肌痛、乏力等等。

干燥综合征偏爱中年女性

40多岁的南京市民张女士最近常常感觉口干舌燥，嘴里有异味。每天要喝上10升水，比平时多了三四倍，但口渴依然难以缓解。而且由于喝了太多水，每天晚上要起夜四五次，总睡不好觉。

家人以为她患上了糖尿病，然而反复检查血糖，指标正常。张女士认为自己是秋燥上火，过段时间就会好，也就没当回事。直到前几天出现关节痛，再次到医院检查，被确诊为干燥综合征。

干燥综合征尤其偏爱中年女性。由于该病男女比例为1:9~1:20，发病年龄多在40~50岁，因此40岁以上女性尤其要注意。

出现以下症状一定要早诊断，早治疗：

口干舌燥，无苔或少苔，眼睛干涩，有沙粒感，眼泪少或者无泪，眼红，经常眨眼，畏光；多龋齿，牙齿呈片状脱落；反复出现单侧或双侧腮腺肿，局部有压痛；长期低热并伴有关节痛等。

好在大多数干燥综合征病症比较轻微，累及外分泌腺，不影响寿命。但是严重的患者可能因反复腮腺肿大发展为淋巴瘤；严重干眼可以出现角膜溃疡甚至穿孔、失明；有少数患者可能出现干燥综合征相关间质性肺炎、肾小管酸中毒、神经病变、免疫性肝炎肺动脉高压等，这些情况虽然发生率不高，但是一旦发生，对身体造成严重影响，需要积极治疗。

干燥综合征如何检查发现？

当你出现上面这些症状，就需要到医院的风湿免疫科进一步检查。

◎血液检查

自身抗体中的抗SSA抗体或抗SSB抗体，以及抗Ro-52抗体与干燥综合征密切相关，当然还存在其他抗体，如α-胞衬蛋白、抗毒蕈碱受体3，后两项还未常规开展。

◎唾液腺功能检查

包括唾液流量、唾液腺ECT、腮腺造影等无创性检查，以及有创性检查——唇腺活检提示灶性淋巴细胞浸润，后者被看作干燥综合征诊断“金标准”。

◎泪腺功能检查

滤纸试验（Schirmer试验）、泪膜破碎时间（BUT）、角膜染色试验等等，可以评估干眼症及其程度。

当诊断确定以后，风湿免疫科医生就会根据你有没有内脏损害决定下一步治疗方案：

1. 如果只有口干眼干，那就局部对症治疗，比如注意口、眼卫生，保持环境湿润，停止吸烟、饮酒、过咸过甜食物摄入，避免使用可能引起口干的药物如阿托品、利尿剂等，勤漱口、洁牙，咀嚼无糖口香糖等；

2. 干眼症可以考虑使用人工泪液、眼膏，严重者可考虑环孢素滴眼液等，但需在医生指导下开处方用药，以免发生副作用；

3. 如果还是不能缓解，就需要在专科医师指导下使用一些药物。更有甚者，出现了内脏受损，比如干燥累及到肺部、肾脏、血液系统、神经系统，就需要专科医生仔细评估后，采取糖皮质激素、免疫抑制剂、甚至生物制剂等强化治疗。

本版图片来自网络

你有过口干吗？你有过眼干吗？

当然了，谁没有过这些感觉？！

什么？口干眼干也可能是一种名叫“干燥综合征”的病？

那么，到底什么是干燥综合征？哪些人比较容易患上干燥综合征？究竟该怎么来区分干燥综合征和普通干燥上火？

干燥综合征与秋燥冬燥有什么区别？

冬燥是因为气候变化所导致的非器质性口干眼干皮肤干燥等表现，这种“燥”，主要是体表蒸发与补水不及时造成的短期不适，可以通过加湿器、皮肤喷雾或外用润肤品以及一定食疗改善，而不会存在上面所写的器质性口干、眼干。

所以，大家也不用紧张，冬天到了，适当予以补水、食疗，比如秋梨、百合、银耳之类的汤水可以列进下午茶单子了！

综合武汉协和医院公众号、生命时报报道