



扫码关注新民  
 康健园官方微信

# 康健园

## 对身体的伤害远超想象

当免疫系统错误地攻击分泌唾液、唾液的腺体时,身体开始陷入“干涸”状态,眼睛干涩、异物感、怕光、视物模糊,严重时可伤及角膜;口腔干燥,难以吞咽干食,龋齿增多甚至牙齿片状脱落。病情进一步发展后,皮肤干燥瘙痒、鼻腔干涩易出血、持续干咳无痰等。

干燥综合症的破坏远不止干燥不适。它还可能波及关节、肺、肾、神经系统和血液系统,引发乏力、关节痛、腮腺肿大、紫癜等问题。更值得警惕的是,这类患者罹患淋巴瘤的风险明显高于普通人群。由于起病隐匿、进展缓慢,早期症状轻微,干燥综合症很容易被误认为是疲劳、年纪增长或“亚健康”。加之公众认知度不高,许多人在确诊前已被症状困扰多年。干燥综合症的诊断往往需结合血液抗体检测(如抗SSA、SSB抗体)、泪腺功能测定、唾液腺检查甚至唇腺活检,普通体检难以发现。

## 中年女性患者需提高警惕

干燥综合症并不罕见,据估算,我国患者数量可能高达数百万,而且“重女轻男”,90%以上的患者为女性,尤其集中于40—50岁之间。但这并非更年期“专属”,年轻女性、男性,甚至儿童亦可能患病。对于确诊患者,治疗的目标是缓解症状、保护器官、延缓进展。基础治疗包括使用人工泪液、唾液替代品等缓解局部不适。现代中医学者从“脏腑理论”“津液代谢”“三焦理论”“酸甘化阴”等多种理论以及传统辨证论治等多角度施治,疗效显著。燥痹患者舌象以红舌、绛舌及镜面舌为多见,属于典型的阴虚津

# 识别干燥综合征 别让身体悄悄“干涸”

你是否常常觉得眼睛像进了沙子,干涩刺痛?即便多喝水,嘴里也依然发干,吃饼干不配水根本咽不下?当身体出现难以解释的持续“干渴”时,不要仅仅归因于“上火”“缺水”或“衰老”,还可能是一种名为“干燥综合症”的自身免疫性疾病正悄悄来袭。



枯之象,中医常采用养阴活血生津之法,通过口服中药,结合针灸、耳穴埋豆、穴位贴敷等中医外治法改善症状。部分患者则需在医生指导下使用羟氯喹、免疫抑制剂或生物制剂等药物。

## 日常“抗旱”实用提示

日常生活中,患者应尽量减少用眼过度,避免佩戴隐形眼镜或美瞳,避免长时间屏幕用眼,防风沙强光(戴墨镜),规律使用无防腐剂人工泪液,温热毛巾热敷眼部。注意口腔清

洁,少食甜食,勤漱口(尤其餐后),使用含氟牙膏,定期牙科检查,拒绝吸烟饮酒,随身带水或使用无糖口香糖/酸糖刺激唾液。沐浴水温勿过高,勤涂保湿霜。避免使用易引发干燥的药物如抗抑郁药、抗组胺药、利尿剂等,也有助于减轻症状。虽然干燥综合症尚无法根治,但它并非洪水猛兽。通过早期识别、规范治疗,大多数患者都能控制症状,保护脏器,维持良好的生活质量。

黄慧萍(上海市中医医院风湿病科) 图 IC

## 专家点拨

55岁的张先生最近有些困扰:曾经轻松的晨跑变得双腿沉重,重要会议时莫名心慌出汗,更让他焦虑的是,情绪像过山车般起伏,经常莫名烦躁。这些看似中年危机的“标配”症状,实则是男性更年期(医学上称为迟发性性腺功能减退症,LOH)的典型表现。

男性更年期是一种由于男性体内主要性激素——睾酮水平自然下降引起的生理和心理变化。这种现象通常发生在中老年男性身上,虽然与女性更年期相似,但男性的激素下降过程更缓慢,且没有明确的生理标志。《新英格兰医学杂志》研究显示,男性睾酮水平每年以1%—2%的速度递减,50岁后约30%的男性会出现明显症状。睾酮不仅支配着男性的生殖功能,还影响身体的新陈代谢、肌肉和骨骼的健康、情绪调节及认知功能。男性朋友会经常感到疲劳乏力,爬楼梯都喘粗气,肌肉变得松弛,腹部脂肪堆积形成“啤酒肚”,遇到一点小事就想发脾气,这些身心变化悄悄拖累生活质量。长期睾酮不足还可能埋下严重隐患:脂肪堆积易引发高血脂、糖尿病,增加心血管疾病风险;骨骼变脆会提高骨折风险;记忆力和专注力下降,长期情绪压抑可能影响社会关系和家庭关系;体能和性功能减退会显著降低生活质量,形成恶性循环。

面对更年期信号不必慌张,科学管理是关键。50岁后应每年检查一次血清睾酮水平,若总睾酮低于3.5ng/ml且伴有症状,应及时就医。生活方式调整也很重要,每周至少进行150分钟中等强度运动,搭配力量训练;饮食上多吃富含蛋白质和锌的食物,控制腰围;同时要保证充足睡眠,培养兴趣爱好来减压。心理方面要接纳这一自然生理过程,与伴侣坦诚沟通,必要时寻求专业帮助,按需补充睾酮能帮助提高体内睾酮浓度,改善身体机能,减轻相应症状。

男性更年期不是洪水猛兽,而是生命必经的换挡期,就像机器需要定期保养,身体也需要科学呵护。通过早重视、早管理,完全可以从容度过这个阶段,活出中年魅力。

陈善闻(泌尿外科副主任医师)  
 李益明(内分泌科主任医师)(复旦大学附属华山医院)

# 五十岁以上男性切莫忽视「更年期」信号

## 医疗前沿

### 一站式手术 房颤治疗新选择

69岁的张先生患有房颤、高血压、心功能不全,因胃癌接受过胃大部切除,抗凝治疗风险极高,治疗面临两难。近日,他在上海市静安区市北医院接受了“房颤射频消融+左心耳封堵”的一站式手术治疗。术后,超声及造影验证了封堵效果良好,无残余分流。张先生术后第二天即可下床活动,身体恢复良好。

市北医院心血管内科曹华明主任介绍,该术式第一步为射频消融,通过导管“定位+消融”异常电信号,恢复正常的窦性心律;第二步为左心耳封堵,经血管将封堵器送入,彻底封住易生血栓的“口袋”,降低中风的发生风险。一站式手术治疗需要心内科、超声科、麻醉科、放射科等多学科专家的紧密协作才能顺利进行。这项手术方案是预防卒中的有效方式,适用于症状明显、药物控制不佳的阵发性或持续性房颤;医学评估为卒中高风险且高出血风险;无法耐受或不依从长期抗凝治疗的患者。需强调的是,房颤不容忽视,把握治疗新选择,才能为健康加上“双保险”。

喻文龙(上海市静安区市北医院)

## 夏季科学护肤,告别“油光痘影”

### 医护到家

夏季是痤疮(学名:痤疮)高发期,痤疮虽然常见,但并不可怕。我们只要了解它的成因,采取科学的防治方法,保持良好的生活习惯和积极的心态,必要时配合医生的专业治疗,就一定能战胜痤疮,重新拥有光滑细腻、清爽透亮的肌肤。

### 为啥夏天更容易长“痘”

夏季高温湿热,皮脂腺分泌活跃,油脂加汗液混合后易堵塞毛孔,制造适合痤疮杆菌滋生的“温床”,从而引发痘痘。同时,强烈紫外线会使角质增厚、毛孔变窄,进一步加剧毛囊堵塞。晒伤后皮肤屏障受损,也会加重炎症,导致色素沉着。如果饮食偏好烧烤、奶茶等高油高糖食物,容易刺激胰岛素生长因子(IGF-1)水平升高,促使皮脂分泌增加;熬夜、精神压力过大则会扰乱激素水平,引发痘痘爆发。

痤疮的类型多种多样,不同阶段表现也不尽相同。粉刺是痤疮的初级形态,分为白头粉刺和黑头粉刺。当炎症进一步加重时,便会形成丘疹。若炎症持续发展,毛囊内的白细胞与痤疮丙酸杆菌等微生物“作战”,便会出现顶部带有黄色脓液的脓疱。更严重的情况是结节或囊肿。

### 科学战“痘”四步骤

**日常护理** 使用温和洁面产品每天清洁两次,避免频繁洗脸导致皮肤过干;切忌用手挤痘,避免感染扩散;减少粉底使用,保持毛孔通畅;规律作息,保持情绪平稳,也有助于内分泌平衡。

**饮食调整** 多吃蔬果,少吃油炸甜食;避免含糖饮料与高脂乳制品;多喝水有助于代谢毒素,维持皮肤水油平衡。

**合理用药** 轻中度痤疮可使用外用药物如维A酸、过氧化苯甲酰等;中重度可在医生指导下服用抗生素或抗雄激素药物。但应严格遵医嘱使用,避免副作用。

**医美辅助** 痘痘控制后如有痘印痘疤,可选择正规机构进行光子嫩肤、点阵激光等手段加以改善。

### 避免战“痘”误区

**误区一:手挤痘更快好。**  
 正解:实则可能加重感染,甚至留疤。  
**误区二:护肤品能根治痘痘。**  
 正解:护肤品仅为辅助,真正严重的痤疮仍需药物或专业治疗。  
**误区三:痘痘迟早会自己好。**  
 正解:部分轻微痘痘确实可能自愈,但中重度若不及时处理,极易留下疤痕甚至影响心理健康。  
 乔阔

## 心理沙龙

### 高考后心理适应 从容应对青春新赛道

随着2025年秋季高考的尘埃落定,高校招生录取的有序推进,广大考生和家长开启了另一段充满挑战的心理适应期。这段时期,不同考生可能会出现多种心理反应,主要表现为迷茫焦虑型、懊悔抑郁型、过度放纵型等。若长期持续,不仅不利于心理健康,也会影响今后的社会适应。因此,关注并科学应对高考后的心理适应问题,对于青年学生的健康成长至关重要。

针对这些心理挑战,需要考生、家庭和全

社会的共同努力。首先,考生要成为心理健康的第一责任人,接纳不良情绪,正确认识高考“落差”,将高考作为人生长跑中的一个站点,不断拓宽成长道路;主动制定一份翔实的暑期计划(如驾照、短期旅行或参与社会实践),重建健康的生活节奏;当情绪难以自我调节时,切勿孤军奋战,主动寻求外部支持。

其次,家长要成为孩子最坚实的后盾,以平和、接纳的态度面对考分和录取结果,不要将负面情绪传递给孩子;理解孩子的失落与迷

茫,鼓励孩子表达真实感受、多倾听、少说教,给予高质量陪伴;教会孩子通过冥想、深呼吸等方法管理情绪。最后,家长要注意孩子在生理、语言、情绪和行为等方面表现出的警示信号,如消极话语、网络沉迷、厌食、持续疼痛等,及时寻求专业帮助(若持续2周以上),以便将心理问题控制在萌芽阶段。

为了帮助青少年面对心理挑战,上海市政府及教育部门正在大力推进家校协同育人机制,通过空中课堂(<https://basic.sh.smartedu.cn/parentSchool>)等平台普及心理健康知识、提升家庭支持能力,促进学生的健康成长与终身发展,青少年和家长可以根据需要自主学习。为了健全社会心理服务体系,上海市为青少年提供了多条心理援助热线,如“962525”上海市心理热线(24小时)、“12355”上海市青少年服务台和“12356”全国统一心理援助热线(24小时),确保学生和家長能便捷地获取帮助。

科学应对高考后的心理波动,构建完善的支持体系,帮助学子以健康自信的状态迈向新征程。

房宇航(上海市生物医药技术研究院)