

二十多岁牙齿掉光：吃米饭必须泡水、啃苹果得刮成粉状……

秋冬干燥，身体缺水催人老？

文：今日女报/凤凰网记者 李诗韵 通讯员 陈双

在干燥的秋冬时节，当身体发出缺水警报，爱漂亮的女人都会自觉地打一场“补水战”：皮肤干燥？那就升级梳妆台上的护肤品；口干舌燥？那就随身携带保温杯，给身体补补水……

只是，你可能不知道，还有一种干燥，再昂贵的护肤品也无法解决。近日，一名女网友的微博求助被纷纷转载——早在二十多年前，她因口腔干燥导致牙齿全部掉光。如今肺部开始缺水，导致肺间质病变，咳嗽不已。求诊数十年，诊断结果竟是干燥综合征！

女人太干燥，麻烦如此多？11月15日，今日女报/凤凰网记者特邀湖南中医药大学第一附属医院风湿内科主任王莘智，听他聊聊“女人与水”的话题……



扫一扫，
分享健康知识

专家名片 >>

王莘智

(湖南中医药大学第一附属医院风湿内科主任)

求诊 | 女性“老掉牙”是年龄导致？

“这样的患者太常见了。”在湖南中医药大学第一附属医院风湿内科门诊，像李女士一样，“老掉牙”的女性患者每天都有。在主任王莘智看来，100名科室的老年患者中，就有2名确诊为干燥综合征，发病率特别高，且以女性中老年患者为主。

王莘智给今日女报/凤凰网记者举例，不久前，就有一名45岁的女患者前来求诊。一年时间里，她的牙齿一颗一颗掉落，不停地奔波于口腔科，可怎么检查都是正常的。直到在一次体检中，发现体内血小板减少，她才意识到可能是其他疾病导致的牙齿脱落，于是来了风湿内科就诊，确诊为干燥综合征。

“这个病并不是常人理解的‘身体缺水’。”王莘智介绍，干燥综合征是一种免疫性疾病，常表现为口干眼干，它引起患者唾液腺病变，唾液黏蛋白缺少，牙齿失去保护，所以全部脱落。“基本上干燥综合征患者都会出现掉牙的情况。”“干燥综合征以口干为首发症状，不容易被人重视。”王莘智说，自身免疫病除了累及外分泌腺体，还可以累及其他器官，比如引起血小板减少、肺部病变、消化系统疾病以及免疫性肝病等。

王莘智提醒，除了中老年女性，用眼频繁的年轻女性也要警惕干燥综合征，“我们科室最年轻的病人是名20岁女性，从眼科转诊而来，平日眼睛干燥也没引起重视，最后确诊为干燥综合征。”

链接 | 秋燥不等于干燥综合征

秋冬时节，很多人会感觉到干燥，出现口干、眼干、皮肤干燥及便秘等症状。不过，它跟干燥综合征有什么区别呢？

王莘智认为，两者虽然症状相似，但性质是完全不同的，秋燥往往会诱发或加重干燥综合征的症状。

“秋燥症”主要表现为皮肤干、口眼干燥，但其程度一般没有“干燥综合征”重，同时不会累及内脏系统；而“干燥综合征”常常会诱发各类口腔和眼科疾病，症状表现复杂，与干眼症、结膜炎、角膜炎、糖尿病等疾病相鉴别，患者本人很难判断，此时应及时去正规医院风湿免疫病科就诊，在医生指导下进行检查。除了一些常规检查外，还必须做泪腺、唾液腺分泌功能检查、抗核抗体(ANA)、抗SSA及抗SSB抗体、免疫功能、类风湿因子检测等。必要时可以做唇腺活检，以进一步明确诊断。

小科普 >>

年轻爸妈如何防止宝宝坠床

文/曹荣

(湖南省儿童医院留观输液科护师)

家有新生儿，很多家长都经历过宝宝坠床的惊险一幕。然而，该怎么避免宝宝坠床意外呢？

1、宝宝的床要有护栏，并且要特别注意栏杆的宽度，以宽度不超过宝宝的头围为好。床边不要放一些坚硬或锐利的物品，下面最好铺上一层软垫。

2、清除家中的危险因素，对孩子经常活动的场地要检查是否安全，如卷起的地毯，暴露的电线，栏杆间距宽大的阳台和楼道等。家具的边缘、尖角加装防护设施(用圆弧角或加防护棉垫)，以免宝宝跌倒时受伤。

3、不要让宝宝独自上下楼梯及攀爬一些比较高没有防护措施的地方，在室内的楼梯顶端、底端最好加装栅栏。楼梯的照明应充足，以免宝宝因视线不良而滚落。

4、宝宝在使用有滑轮的学步车时，父母要在旁看护，以防出现意外。如果有条件可使用其他固定的学步车替代。

冬天宝宝打喷嚏如何护理

文/吴玉(湖南省儿童医院新生儿三科)

宝宝打喷嚏一般跟冷空气刺激有关系，发现宝宝打喷嚏之后，可以观察一下宝宝有没有精神不振，食欲有没有下降，如果都没有影响的话，可能是鼻子敏感导致的打喷嚏，妈妈不必担心，因为婴儿的鼻黏膜较薄，受刺激易打喷嚏，一般情况下没大问题。当宝宝打喷嚏，妈妈可以做好以下护理措施：

- 1、帮助宝宝清理一下鼻屎。
- 2、给宝宝洗澡时，不要让宝宝突然遇到冷空气。
- 3、晚上要给宝宝盖好被子，不要让他着凉。
- 4、除非宝宝已经流鼻涕了，否则家长可以不用担心，也不用让宝宝动辄服用感冒药。

如果妈妈发现自己的宝宝每天早上就要打喷嚏，并且流清水鼻涕，可以在宝宝吃完奶后让宝宝活动一下，鼻涕就不流了。

儿童睡觉呼吸该注意哪些事

文/申高梅(湖南省儿童医院呼吸一科)

孩子睡觉呼吸声重需不需要治疗？需要观察孩子各方面的状态，然后对症治疗。

1、观察孩子睡觉呼吸情况。看孩子是否整夜打呼噜，是否经常打呼噜，如果只是刚入睡的前一个小时内打呼噜，可暂时不处理。

2、孩子出现呼吸暂停应及时去医院就诊。要看孩子在打呼噜时有无伴随呼吸暂停，有无出现憋醒，如有，一定要及时就医。

3、张口呼吸也需及时就诊。观察孩子是否有张口呼吸的现象，孩子睡着后，如果发现孩子把嘴巴张开了，或孩子睡醒后总觉得口渴，也需及时就诊。

4、观察孩子白天的精神状态。如果起床后孩子孩子很容易犯困，总是提不起精神，说明打呼噜已经影响到了孩子夜间的睡眠质量，夜间睡不好，也会间接影响到孩子的体格发育和智力发育，应该予以处理。

热点 | 中年女子为何因干燥茶饭不思

牙齿松了、掉了，补一颗假牙似乎就解决了问题；眼睛干涩、口渴，补补水好像也没问题……可近日，微博热搜的“李女士”就因“老掉牙”的“老年问题”引起了广大女性的关注。

李女士今年40岁，照理说牙口应该还不错，但她却满嘴假牙。二十多年前，她发现自己牙齿开始松动，接着一颗一颗掉了。去口腔科检查没问题，于是她只好换上一副假牙，勉强还能吃东西。

不过，随着年龄增大，李女士的问题来了：她吃饭只能泡水进食、啃苹果也只能刮成粉状，随之而来的，还有剧烈的咳嗽。在辗转多家医院12个科室后，近日她终于找到了病因：干燥综合征。

李女士将自己的遭遇发到网上，立即引起了大家的好奇——秋冬时节身体缺水不是很正常的事吗？为什么她的病情如此严重呢？

支招 | 预防“掉牙病”，记住这些办法

“当大家出现无法解释的口干、眼干、关节痛或是多个器官出现问题时，要提高警惕，尽早到医院进行自身抗体检查等，以排除风湿免疫系统疾病。”那么，除了检查，我们该怎么预防呢？

保证足够的睡眠：睡

眠不足时，无法调整皮肤中的细胞。所以，一旦熬夜后，记得洗个澡，按摩下脸部，尽快补觉。

防止过分刺激：

最好不要抽烟、喝咖啡或者吃过辣、过咸的食物。

避免紫外线的照射：

紫外线会杀死弹力纤维和胶原蛋白，而肌肤中的这两种物质支撑着肌肤的饱满，所以要注意防晒。

防止皮肤表面干燥：

如果血液循环不好，皮肤分泌的水分就会减少，所以除了补充营养，还要记得多喝水。

健康身边事 >>

湖南省妇幼保健院成立心理保健服务中心

今日女报/凤凰网(记者 李诗韵 通讯员 王娟 黄欢)11月15日，湖南省妇幼保健院职工心理保健服务中心正式成立。该中心以心理健康教育、心理健康筛查、心理危机干预、

心理咨询与治疗、进行职工心理保健科学研究为工作内容，通过对医护人员心理保健，改善服务质量，适应“全面二胎”新时期妇幼保健的各种挑战。

记者了解到，该院现有在职职工1327名，其中女职工人数占80%以上。为了调适职工心理，进行医护人员的心理疏导，医院成立职工心理保健服务中心，这在省直单位中是首创。