

干燥综合征

防治123问

GANZAO ZONGHEZHENG FANGZHI 123 WEN

主编 徐蕾

欢迎阅读军医版精品图书

简便实用的预防方法

最新最权威的治疗方案

医学专家为您答疑解惑

一书在手，防治无忧

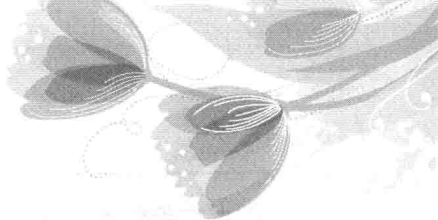
献给勇于自我管理健康的朋友



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病健康管理答疑丛书



干燥综合征 防治123问

GANZAO ZONGHEZHENG FANGZHI 123 WEN

主 编 徐 蕾

副主编 谢英彪 吴学苏 陆 馨

编 者 （以姓氏笔画为序）

孙毓泽 李 纓 陈月月

周志翔 胡 伟 徐大可

徐长松 徐媚媚 郭 亮

陶依凤



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

干燥综合征防治123问 / 徐蕾主编. —北京: 人民军医出版社, 2015.3

(常见病健康管理答疑丛书)

ISBN 978-7-5091-8023-5

I. ①干… II. ①徐 III. ①干燥—综合征—防治—问题解答 IV. ①R58-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第265362号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 刘 颖 韩 志 责任审读: 王三荣

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 6.5 字数: 143千字

版、印次: 2015年3月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 21.00元

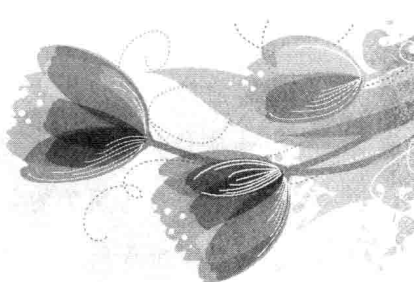
版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书以专家答疑形式介绍了干燥综合征的病因、临床表现和诊断知识，从起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适、护理等方面阐述与疾病防治的关系，重点解读西医和中医的治疗方法，强调预防保健的重要性，并着重选答在临床诊疗中患者经常询问医生的问题，为读者提供可靠、实用的防病治病知识。



前 言

疾病是人体在一定的条件下，受病因损害作用后而发生的异常生命活动过程，人体的形态或功能发生了一定的变化，正常的生命活动受到限制、破坏，或早或迟地表现出可觉察的症状，这种状态的结局可以是康复或长期残存，甚至会导致死亡。

现代医学对人体的各种生物参数都进行了测量，其数值大体上遵从统计学中的常态分布规律，即可以计算出一个均值和95%健康个体的所在范围。习惯上称之为正常范围，超出这个范围便是“不正常”，疾病便属于不正常范围。但需要说明的是，不正常的范围并不一定就是疾病。比如，一个长期缺乏体力活动的脑力工作者不能适应一般人能够胜任的体力活动，稍有劳累就腰酸背痛，这不一定就是患有疾病，可以看作是亚健康状态。

《常见病健康管理答疑丛书》是一套医学专家集体撰稿的大众科普读物，采用一问一答的形式，首先对多种常见病症的病因、临床表现和诊断作了较为详细的介绍，然后从起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适、护理等方面尽可

能详细而通俗地阐述与疾病防治的关系，重点解读了西医和中医的治疗方法，最后强调了预防保健的重要性，并着重选答在临床诊疗中患者经常询问医生的问题，为读者提供可靠、实用的防治疾病的知识。这套丛书既适用于患者及家属更全面地了解疾病，也可供医护人员向患者介绍病情，解释采取的诊断方法、治疗方案、护理措施和预后判断。

最后，祝愿每位读者珍爱生命，以健康的身体来实现自己的人生目标！愿这套丛书能成为广大患者及其家属的良师益友。

编 者

2014年9月20日



目 录

一、看清干燥综合征的真面目	1
1. 什么是人体的分泌腺	1
2. 什么是干燥综合征	2
3. 干燥综合征的常见病因有哪些	4
4. 哪些人易患干燥综合征	5
5. 哪些疾病可继发干燥综合征	5
6. 干燥综合征患者的口腔表现有哪些	6
7. 干燥综合征患者的眼部表现有哪些	7
8. 干燥综合征患者的皮肤黏膜有什么改变	9
9. 干燥综合征患者会有关节疼痛吗	9
10. 干燥综合征呼吸系统有哪些表现	10
11. 干燥综合征患者的消化系统有哪些临床表现	11
12. 干燥综合征会引起肾损害吗	11
13. 干燥综合征可有神经、精神症状吗	12
14. 干燥综合征患者的呼吸系统有哪些临床表现	13
15. 干燥综合征患者的血液系统有哪些临床表现	14
16. 干燥综合征会引起甲状腺损害吗	14
17. 干燥综合征会引起淋巴结损害吗	15
18. 干燥综合征对人体的危害主要表现在哪些方面	16
19. 干燥综合征会引起骨骼软化症吗	17

20. 干燥综合征会引起骨质疏松吗	18
21. 干燥综合征会引起肾性骨营养不良吗	19
22. 干燥综合征会引发心包积液吗	20
23. 关节疼痛也是干燥综合征的一种临床表现吗	20
24. 干燥综合征会导致雷诺现象吗	21
25. 干燥综合征患者为什么会长期发热	22
26. 干燥综合征会不会引起死亡	23
27. 干燥综合征患者的外周血有何免疫学变化	23
28. 干燥综合征发病时有何炎症表现	25
29. 干燥综合征患者要做哪些实验室检查	25
30. 干燥综合征的诊断标准是什么	27
31. 干燥综合征如何鉴别诊断	29
32. 干燥综合征的预后如何	30
二、起居养生防治干燥综合征	31
33. 干燥综合征患者在日常生活中要注意什么	31
34. 干燥综合征患者如何护理	32
35. 干燥综合征患者口干时如何调养	34
36. 老年人口干、口苦怎么办	34
37. 干燥综合征患者眼干时如何保湿	35
38. 干燥综合征患者能结婚、生育吗	36
三、合理饮食防治干燥综合征	38
39. 干燥综合征患者如何饮食调养	38
40. 食疗对干燥综合征患者有何治疗作用	39
41. 干燥综合征患者宜食的粮食有哪些	40
42. 干燥综合征患者宜食的果品有哪些	44

43. 干燥综合征患者宜食的蔬菜有哪些	49
44. 干燥综合征患者宜食的水产品有哪些	57
45. 干燥综合征患者宜食的肉食有哪些	63
46. 适合干燥综合征患者的其他食品有哪些	65
47. 防治干燥综合征的饮料有哪些	66
48. 防治干燥综合征的米粥有哪些	69
49. 防治干燥综合征的羹有哪些	74
50. 防治干燥综合征的汤有哪些	80
51. 防治干燥综合征的菜肴有哪些	86
52. 防治干燥综合征的主食有哪些	93
四、经常运动防治干燥综合征	101
53. 干燥综合征患者如何运动	101
54. 干燥综合征患者如何步行	102
55. 干燥综合征患者如何慢跑	103
56. 干燥综合征患者如何游泳	105
57. 干燥综合征患者如何骑自行车	106
58. 干燥综合征患者如何打太极拳	107
59. 干燥综合征患者如何做韵律操	109
五、心理调适防治干燥综合征	111
60. 干燥综合征患者如何进行心理调整	111
61. 如何对干燥综合征患者进行心理护理	112
六、西医如何治疗干燥综合征	113
62. 西医怎样治疗干燥综合征	113
63. 治疗干燥综合征要注意什么	114

64. 干燥综合征常用的治疗方法有哪些 116
65. 干燥综合征患者口干时如何对症治疗 117
66. 干燥综合征出现牙龈萎缩怎么治疗 118
67. 干燥综合征患者眼干时如何对症治疗 119
68. 什么是人工泪液 120
69. 干燥综合征患者如何使用眼药水 121
70. 泪管阻塞或泪点栓塞治疗眼干的效果如何 123
71. 干燥综合征患者何时用激素 124
72. 干燥综合征患者如何进行改善外分泌腺体功能的
治疗 124
73. 原发性干燥综合征如何对症治疗 126
74. 原发性干燥综合征患者出现系统损害时如何治疗 127
75. 原发性干燥综合征患者用生物制剂治疗的效果如何 128

七、中医如何治疗干燥综合征 130

76. 中医如何认识干燥综合征 130
77. 治疗干燥综合征的辛温解表药有哪些 131
78. 治疗干燥综合征的辛凉解表药有哪些 132
79. 治疗干燥综合征的清热泻火药有哪些 133
80. 治疗干燥综合征的清肝明目药有哪些 135
81. 治疗干燥综合征的清热燥湿药有哪些 135
82. 治疗干燥综合征的清热解毒药有哪些 137
83. 治疗干燥综合征的清虚热药有哪些 139
84. 治疗干燥综合征的祛风湿药有哪些 140
85. 治疗干燥综合征的芳香化湿药有哪些 142
86. 治疗干燥综合征的利水渗湿药有哪些 142
87. 治疗干燥综合征的温里药有哪些 143

88. 治疗干燥综合征的理气药有哪些	143
89. 治疗干燥综合征的化痰药有哪些	144
90. 治疗干燥综合征的安神药有哪些	145
91. 治疗干燥综合征的活血祛瘀药有哪些	145
92. 治疗干燥综合征的补气药有哪些	148
93. 治疗干燥综合征的补肾药有哪些	149
94. 治疗干燥综合征的补血药有哪些	151
95. 治疗干燥综合征的滋阴药有哪些	151
96. 中医如何辨证治疗干燥综合征	153
97. 干燥综合征的口干症状如何辨证治疗	155
98. 干燥综合征的眼干症状如何辨证治疗	155
99. 干燥综合征的痹证如何辨证治疗	156
100. 干燥综合征患者出现口腔溃疡如何辨证治疗	157
101. 干燥综合征患者出现腮腺肿胀如何辨证治疗	158
102. 干燥综合征患者发热时如何辨证治疗	159
103. 干燥综合征患者月经不调时如何辨证治疗	160
104. 干燥综合征患者出现黄疸时如何辨证治疗	161
105. 干燥综合征患者出现胁痛时如何辨证治疗	161
106. 干燥综合征患者出现心包积液时如何辨证治疗	162
107. 干燥综合征患者出现消化系统损害时如何辨证 治疗	163
108. 干燥综合征患者出现呼吸系统损害时如何辨证 治疗	163
109. 干燥综合征患者出现肾损伤时如何辨证治疗	164
110. 刘永年教授如何用滋润解毒活血膏治疗干燥 综合征	165

111. 刘永年教授如何用滋阴润燥膏治疗阴虚型干燥综合征 166
112. 刘永年教授如何用清燥解毒泄热方治疗燥毒型干燥综合征 167
113. 刘永年教授如何用养阴润燥汤治疗阴虚型干燥综合征 168
114. 刘永年教授如何用补气生津方治疗气（阳）虚型干燥综合征 169
115. 刘永年教授如何用疏通痰瘀汤治疗涩滞型干燥综合征 170
116. 刘永年教授如何用益气养阴汤治疗气阴双虚型干燥综合征 171
117. 治疗干燥综合征的中成药有哪些及干燥综合征的中成药选用 172
118. 干燥综合征患者眼干时如何选用药茶 189
119. 干燥综合征患者如何中药外治 190
120. 干燥综合征患者如何针刺治疗 190
121. 如何推拿治疗干燥综合征 192
- 八、如何预防干燥综合征 193**
 122. 如何早期发现干燥综合征 193
 123. 什么是干燥综合征的三级预防 194

一、看清干燥综合征的真面目

* 1. 什么是人体的分泌腺

人体的大多数器官具有分泌物质的功能，可以按照分泌的去向将这些器官分为外分泌腺和内分泌腺。内分泌腺和外分泌腺的区别主要在于内分泌腺无排泄管，腺细胞排列缺乏极性，多聚集成团块状或索状。内分泌腺分泌的分泌物称激素。其分泌物直接进入细胞周围的血管和淋巴，由血液和淋巴输送到各组织或器官中。而外分泌腺有排泄管，称腺导管，其分泌物通过腺导管输送到相应的组织或器官发挥其调节作用。

人体的外分泌腺有涎腺、汗腺、皮脂腺、肝、胰等（胰分为内分泌部和外分泌部，胰的大部分属于外分泌部，但是胰岛属于内分泌部）。内分泌腺分泌的物质包括甲状腺素、肾上腺素、胰岛素等。这些分泌物质同神经系统、免疫系统相互配合和调控，使全身各器官系统协调一致，共同担负着机体的代谢、生长、发育、运动、衰老和病态等生命现象。

干燥综合征主要累及泪腺和涎腺等外分泌腺，因此会出现“眼干、口干”等症状。

* 2. 什么是干燥综合征

干燥综合征(SS)是一种累及全身外分泌腺功能的慢性炎症性自身免疫性结缔组织疾病,故又名自身免疫性外分泌腺病、舍格伦综合征。干燥综合征可侵犯以涎腺和泪腺为主的全身各个外分泌腺,同时又可累及肝、肾、胃肠道、淋巴等其他器官和组织而产生多种多样的临床表现,故属于弥漫性结缔组织病,是自身免疫性结缔组织病中的一种。

干燥综合征分为原发性和继发性两种。干燥综合征可以独立存在,而不伴有其他免疫性结缔组织病,称原发性干燥综合征。如果在肯定的结缔组织病如类风湿关节炎、系统性红斑狼疮、系统性硬化症等基础上出现干燥综合征,则称为继发性干燥综合征。

干燥综合征的腺体损害分为三部分:①浅表腺体病变。浅表腺体是指泪腺、涎腺、皮肤汗腺、鼻黏膜腺体、咽鼓管、咽部腺体及外阴和阴道的腺体。这些腺体损害可以出现如腮腺肿大、口干燥、不停喝水,眼干少泪、眼睛中反复有沙尘感,皮肤干燥无华及外阴和阴道干燥萎缩等。②内脏外分泌腺病变,表现为呼吸系统、消化系统、泌尿系统、循环系统的损害症状,如可出现吞咽困难、反复的支气管炎、心包积液、肾小管损害的症状。③容易合并淋巴瘤病变。

腺体外的病变,包括四个部分:①血管炎所致的皮肤黏膜病变如全身出现皮疹、关节肌肉病变、70%~80%的患者出现关节疼痛、神经系统病变;②非炎症性血管病如雷诺现象;③自身免疫性内分泌疾病如甲状腺功能减退;④介质诱导病变如发热、疲劳、血细胞减少等。

干燥综合征确切的病因和发病机制尚不明确,其血清中存



在多种自身抗体和高免疫球蛋白，一般认为与遗传、免疫、病毒感染有关。动物模型的研究提供了关于该病免疫发病机制的一些认识：①干燥综合征有较强的免疫遗传因素；②炎性浸润主要是由T细胞驱动；③病毒感染能促发自身免疫性涎腺炎；④产生相对特异性的自身抗体；⑤调节凋亡的基因影响了慢性淋巴细胞浸润。

干燥综合征是一种在近十几年中才不断被重新认识的疾病，20世纪80年代以前，我国对该病了解甚少，教科书上通常把它描述为罕见病。其实，早在1888年Hadden就率先报道了本病，1933年瑞典眼科医生舍格伦（Sjögren）首先系统描述本病，因此干燥综合征又称为舍格伦综合征。干燥综合征的许多重要的化验检查（抗SS-A抗体、抗SS-B抗体检测）是20世纪80年代以后才发现的，由于诊断上的困难，导致了人们对干燥综合征的认知困难。国外资料显示，在老年人群中干燥综合征的患病率为3%~4%，被认为是仅次于类风湿关节炎的常见风湿病。在美国，干燥综合征已被认为是仅次于类风湿关节炎的第二位常见的自身免疫病。在我国人群的患病率用不同的诊断标准为0.29%~0.77%，全部患者中女性占90%以上，男女之比为1:9，日本报道男女之比为1:38.8，我国北京郊区调查发现男女之比为1:15，且以30—60岁多见，有报道最小发病年龄为13个月。

口眼干燥可在全身症状出现多年后发生，有些患者症状发展较慢，从有症状开始到确诊需5~10年时间。由于本病涉及多个系统，如免疫、呼吸、消化、心血管、泌尿、神经系统、眼、口腔等，临床表现复杂，常常给诊断带来困难。

✿ 3. 干燥综合征的常见病因有哪些

目前尚未发现肯定的病因，一般认为与下列因素有关。

(1) 遗传因素：干燥综合征的病因未明，可能是一种多因素病因的自身免疫病。携带某些易感基因是易患干燥综合征的因素之一，干燥综合征患者的亲属发生本病的危险性高于健康人群，这表明，干燥综合征发病与遗传和基因有关。国内研究发现，原发性SS患者多为具有HLA-DR₃基因遗传素质，而继发性患者与HLA-DR₄密切相关。发病可能与多种自身抗原（如Ro/SS-A、La/SS-B）和外来抗原（如EB病毒、丙肝病毒、反转录病毒）及性激素（雌激素）等有关。1984年报道，有12%的患者家属中有类似干燥综合征病变。国外有学者观察干燥综合征的第一代亲属中有40%的泪液分泌功能减少，这说明干燥综合征的发病与遗传因素有关。

(2) 病毒感染：研究表明，多种病毒与干燥综合征发病及病情持续可能有关，如EB病毒、疱疹病毒6型、巨细胞病毒、反转录病毒等。从干燥综合征患者唇腺、结膜和肾活检标本中，发现上皮细胞内有EB病毒的早期抗原，而且干燥综合征患者中常可测出抗SSB抗体所识别的SSB抗原中嵌有EB病毒的基因。反转录病毒感染者可能出现口干、腮腺肿大等干燥综合征表现，30%干燥综合征患者可测到反转录病毒的人类免疫缺陷病毒（HIV）成分。

(3) 免疫因素：干燥综合征有复杂的免疫异常。过度的免疫反应表现在有多种抗体。如抗核抗体、抗SSA、抗SSB抗体，细胞免疫异常表现在T细胞亚群的异常，常有抑制性T细胞减少，淋巴细胞转化率低下和自然杀伤细胞毒性降低。干燥综合征是内、外因素的共同作用导致免疫调控紊乱而形成的。



(4) 性激素分泌异常：性激素分泌异常这种情况主要是发生于女性身上，这可能与性激素调节免疫反应的能力有关，雌激素使免疫活动过强。那么女性朋友要对该病重视起来，要尽量避免因为这个原因而引发干燥综合征给自己带来过度的伤害。

* 4. 哪些人易患干燥综合征

干燥综合征高危人群是指容易患干燥综合征的人群。虽然现在还没患病，但比普通的人患干燥综合征的概率大。

(1) 40岁以上的女性多发。

(2) 家族中有干燥综合征患者。

(3) 血缘亲属患有其他的风湿病（如类风湿关节炎、系统性红斑狼疮、系统性硬化症、皮炎、混合性结缔组织病）。

(4) 长期精神压力过大，经常处于紧张劳累环境中的人群。

(5) 某些病毒感染的人群，如人类疱疹病毒（EB病毒）。

* 5. 哪些疾病可继发干燥综合征

原发性干燥综合征是一种结缔组织病，除具有干燥综合征的一般表现如口干、眼干外，又具有其他结缔组织病的一些表现，如关节疼痛、皮疹、淋巴结肿大以及肺、肾、血液、神经系统的损害。继发性干燥综合征是指在已肯定的结缔组织病如系统性红斑狼疮、类风湿关节炎、混合结缔组织病、多发性肌炎和皮炎、硬皮病等基础上出现了干燥综合征。据不完全统计，几乎所有的自身免疫病均可出现继发性干燥综合征，但最为常见的是类风湿关节炎，患者类风湿关节炎诊断明确，有典