

“病未发作早发现”

系列报道之四



编者按:中医强调“治未病”,西医强调“早发现早治疗”,中西医的观点其实有共同之处,那就是:防微杜渐,将疾病消灭在萌芽状态。为此,本报推出“病未发作早发现”系列报道。敬请关注。

经常口干有六原因

需排查对症调治

本报记者 李振辉



水是生命之源,多喝水能促进人体的新陈代谢,有助于人体废弃物的排出,还能缓解便秘,促进细胞的生长……好处多多。但是有些人每天不管怎么喝水都还是口干舌燥,这是怎么回事?中山大学孙逸仙纪念医院中医科副主任黄启辉认为,经常口干,首先要考虑是否空气干燥、饮食偏咸或偏辣等外界因素造成的,排除上述的外界因素,就要考虑自身的身体究竟是哪方面出了问题而导致喝水不解渴。那么,从身体原因而言,有哪些原因会导致经常口干呢?黄启辉表示,其中主要的原因有以下六个。



本版图片源于千图网

糖尿病

据黄启辉介绍,中医将糖尿病归于消渴病范畴,顾名思义,“消渴病”,就是经常“渴”,经常口干,糖尿病常会出现三多一少的症状,即多饮、多食、多尿和体重下降。糖尿病人血糖升高之后,血液会吸收血管周围组织中的水分,血浆渗透压就会随之增高,下丘脑口渴中枢受到刺激,饮水量增加;而且尿量也会增多,细胞不断失水,就会导致口渴。

对于此类病人,控制好血糖是关键。平时要保持饮食清淡,适当摄入瓜果蔬菜,咀嚼的同时能有效刺激唾液的分泌,缓解口干症状;每天的饮水量能保持在1500毫升左右,但要注意不要一次性喝太多,做到少量多饮。

干燥综合征

“干燥综合征,看到这个名字,大家或许会想到它与口干相关,事实上,它也是引起经常口干的原因之一”,黄启辉说。干燥综合征是一种全身系统性自身免疫性疾病。得这种病时,人体免疫系统紊乱,身体各部的内分泌腺都可能遭受破坏,但最先受害的常是唾液腺和泪腺。免疫系统紊乱会导致全身遭受攻击,因此其危险系数不亚于糖尿病,发展到后期可能会引起肾小管酸中毒、淋巴瘤、肺纤维化等疾病。而根据不同研究报道,此病女性患病率更高,尤其是更年期后的女性更常见,大概有2%—3%的比例,但是很多人并不知道自己身上患上了干燥综合征。

除了口干,干燥综合征还会伴有眼睛干涩、皮肤干痒、吞咽困难、干咳气短、关节疼痛等症状。出现这些情况一定要及时就诊,以免耽误病情。

想要预防干燥综合征,可以常吃一些生津止渴、滋阴润燥的食物,如银耳、梨、甘蔗等。

气虚阳弱

黄启辉指出,气虚阳弱也可能导致经常口干。他分析说,在中医看来,气是构成人体生命活动的重要物质之一,其主要包括肾脏中的精气、脾胃吸收的水谷之气、肺吸入的清气这三个部分。气固体表,能摄汗摄液;而中气不足,会影响全身血液的运行,导致患者出现身体虚弱、呼吸短促、自汗、盗汗、口干等情况。

黄启辉建议,气虚患者可以服用补气温阳的中药来调理身体,比如人参、白术、附子、黄芪等,预防症状变严重;还要注意日常饮食的清淡,尽量选择易消化的食物,少吃生冷油腻的东西,以免加重病情。

他推荐了一款“桂圆枸杞茶”,可供气虚阳弱者作为调理身体之用。用量:桂圆5克,枸杞5克,冰糖适量,放入锅中煮15分钟左右即可饮用。他介绍说,桂圆性温味甘,益心脾,补气血;枸杞性平味甘,有滋补肝肾、益精明目的功效。“桂圆枸杞茶”对口干有一定的调治作用。

阴虚火旺

“还有一种体质,就是阴虚火旺的人,也可能经常口干”,黄启辉分析说,阴虚的人,代谢偏快,消耗多,体热津少,容易导致肝火旺、胃火旺,出现口干咽痛、大便干燥、小便短赤或黄等情况。

他建议,阴虚的人宜采用补阴、滋阴、养阴等法调养。推荐一款“白菊花茶”,用量:每次5—10颗白菊花泡水,可以长期喝。白菊花味偏甘,有平肝明目、滋阴降火的功效,能通过益肝补阴来平降相对亢进的“虚火”,并且还有保护心脑血管的作用。

维生素缺乏

“有时候,维生素缺乏也可能导致经常口干”,黄启辉说,药食同源,维生素缺乏者,最好还是采用日常饮食调理的方法。

维生素A缺乏,皮肤和粘膜的抵抗力就会下降,表面所分泌的粘液和皮脂减少,出现眼干、口干等症状。维生素A缺乏者,日常可适当增加动物内脏、奶制品、绿色蔬菜、鱼肝油等食物的摄入量,其中含有较丰富的维生素A。

维生素B属于水溶性维生素,参与体内糖、蛋白质、脂质的代谢,机体缺乏维生素B时,也会引起口干,同时还可能出现口角溃瘍、咽干、手脚麻木症状。维生素B缺乏者,日常可适当增加谷物类、蔬菜类、鱼类、坚果等等食物的摄入量,其中含有较丰富的B族维生素。

甲状腺功能亢进

如果不存在上述问题,可排查一下是否存在甲状腺功能亢进。甲亢患者的甲状腺素浓度较高,机体代谢失常,会导致患者能量代谢增加,人体耗氧量大幅度增加,产热量增多,散热加速,人体所需水分也随之增多,患者因此常感觉口干舌燥。

甲亢多见于女性,不仅口干舌燥,还伴有心跳及呼吸加速、失眠焦虑、多汗怕热、对周围事物敏感、情绪波动大等症状。甲亢是一种常见疾病,且能被治愈,不必过分担心,但发现疑似甲亢的症状要及时到医院就诊,按时服药,定期复查,规律作息。

黄启辉提醒,如果经常出现或是长时间出现口干舌燥的情况,要引起足够的注意,因为这可能是某种疾病的征兆,建议及时到医院就诊,排除病因,再对症调治。