

干燥综合征 (Sjögren's syndrome)

什么是干燥综合征?

干燥综合征是一种慢性自身免疫性疾病。当人体的免疫系统（通常保护身体免受感染）攻击自身组织和器官时，就会发生这种情况。

在干燥综合征中，唾液腺和泪腺最常受到影响，导致眼睛干涩和口干等症状。较少见的情况下，该疾病可能影响身体的其他部位，例如关节、皮肤、肺、肾脏、神经或消化系统。

干燥综合征多见于中年女性。它可以单独发生，也可以与其他自身免疫性疾病同时发生，例如系统性红斑狼疮 (SLE) 或类风湿性关节炎 (RA)。虽然该疾病通常较轻，但与该疾病相关的淋巴瘤（一种影响淋巴结的癌症）风险略有增加。

什么原因导致干燥综合征?

干燥综合征的确切病因尚不完全清楚，但普遍认为是由遗传、激素和环境因素的复杂相互作用所致。

- 遗传因素：有自身免疫性疾病家族史会增加患病风险。
- 激素因素：女性患病率更高，尤其是在中年时期。
- 环境诱因：感染或其他外部因素可能诱发该疾病。

干燥综合征有哪些体征和症状？

两个主要症状是：

- 眼睛干涩——患者可能会感到眼睛有异物感或灼热感，如同有沙子进入眼睛。使用保湿眼药水可能有助于缓解这些症状。
- 口干——难以咀嚼干燥食物，需要饮水，并且龋齿风险增加。

其他症状可能包括：

- 唾液腺疼痛和肿胀（下颌下方或面颊周围）
- 关节疼痛、肿胀或僵硬
- 疲劳
- 皮肤干燥
- 阴道干涩
- 腹胀

症状可能因人而异，取决于受累器官和受累程度。

如何诊断干燥综合征？

干燥综合征的诊断可能比较困难，因为症状通常发展缓慢。眼睛和口腔干燥也可能是其他疾病引起的，例如衰老、既往眼科手术史（如激光手术）以及服用某些药物（包括抗组胺药）。目前尚无单一的检查可以确诊干燥综合征，通常需要结合以下检查：

- 详细的病史询问和体格检查
- 血液检查，包括血细胞计数、炎症标志物、肾功能和肝功能检查，以及抗体检测，例如抗SSA/Ro抗体和抗SSB/La抗体
- 眼科检查，例如泪液分泌试验（Schirmer试验，一种简单的检查，使用滤纸测量5分钟内的泪液分泌量）
- 根据怀疑受累的器官，可能需要进行影像学检查，例如X光、超声波或CT扫描
- 部分患者可能需要进行唇部活检以确诊——这是一种小手术，从唇部内侧取样，以检查小唾液腺是否存在炎症。

干燥综合征的治疗方法是什么？

干燥综合征是一种慢性疾病。虽然目前尚无治愈方法，但药物可以缓解症状并控制病情。

大多数患者在接受适当治疗后都能过上正常的生活。

- 眼睛干涩：人工泪液、眼药水和凝胶可以缓解不适。
- 口干：
 - 使用人工唾液、漱口水或无糖润喉糖刺激唾液分泌。

- 保持良好的口腔卫生，预防龋齿，并定期进行牙科检查。
 - 保持充足的水分。
 - 对于严重口干的患者，可以考虑使用口服药物（如毛果芸香碱）来刺激唾液分泌。
- 皮肤干燥：定期使用保湿产品有助于减少皮肤干燥。
- 阴道干燥：润滑剂和局部激素（雌激素）乳膏或阴道栓剂（一种插入阴道内的药物）可以缓解症状。
- **非甾体类抗炎药（NSAIDs）**，例如双氯芬酸和萘普生，可用于治疗关节炎和唾液腺炎症。
- **类固醇（皮质类固醇）**是强效的免疫抑制剂，可以快速抑制过度活跃的免疫系统。对于病情严重的患者，可通过静脉注射给药；也可口服片剂。对于出现皮疹的患者，可使用类固醇乳膏。此外，也可将类固醇注射到肿胀的关节中，以更有针对性地减轻炎症。

如果我患有干燥综合征，我该怎么办？

通过适当的治疗和支持，多数干燥综合征患者能过上正常、积极的生活。

以下是一些建议的生活方式改变：

- 保持水分充足——经常小口喝水，尤其是在吃饭或说话时。
- 按照医嘱定期使用眼药水和人工唾液。
- 避免吸烟。
- 避免干燥的环境——在家中使用加湿器。
- 保持良好的口腔卫生——刷牙、使用牙线，并定期看牙医。
- 均衡饮食。避免食用生的或半熟的食物，以降低感染风险，尤其是在服用类固醇或免疫抑制剂的情况下。
- 定期进行体检，监测健康状况。积极参与您的治疗，并在就诊时提出问题。
- 即使感觉良好，也要按照医嘱服用药物，以避免病情复发。

NUHS Rheumatology Cluster

National University Hospital

5 Lower Kent Ridge Road, Singapore 119074

OneNUHS Hotline: (65) 6908 2222

OneNUHS General Enquiries: contactus@nuhs.edu.sg

OneNUHS Appointments: appointment@nuhs.edu.sg

www.nuh.com.sg

Ng Teng Fong General Hospital and Jurong Community Hospital

1 Jurong East Street 21, Singapore 609606

OneNUHS Hotline: (65) 6908 2222

OneNUHS General Enquiries: contactus@nuhs.edu.sg

OneNUHS Appointments: appointment@nuhs.edu.sg

www.ntfgh.com.sg

www.jch.com.sg

Alexandra Hospital

378 Alexandra Road, Singapore 159964

OneNUHS Hotline: (65) 6908 2222

OneNUHS General Enquiries: contactus@nuhs.edu.sg

OneNUHS Appointments: appointment@nuhs.edu.sg

www.ah.com.sg

Image source: National Arthritis Foundation

The information in this brochure is meant for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek your doctor's advice before starting any treatment, or if you have any questions related to your health, physical fitness or medical condition.

© 2026, National University Health System. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or shared without prior permission from National University Health System.

Information is correct at time of printing [April] [2026] and subject to revision without prior notice.