

强直性脊柱炎如何规范治疗

麻塘中医医院(麻塘风湿病医院)专家:健康饮食是必不可少的治疗手段

●记者 叶子 通讯员 熊振新

今年42岁的市民刘先生,两年前出现早起时腰背疼痛并伴有晨僵的现象,稍稍活动后不适症状有所减轻,当时并未放在心上,一段时间后,刘先生逐渐出现翻身困难,夜间疼痛加剧等症状。在咸宁麻塘中医医院(咸宁麻塘风湿病医院)检查后被诊断为“强直性脊柱炎”,经规律治疗后症状明显缓解。

强直性脊柱炎是血清阴性脊柱关节病的一种,是慢性炎症性疾病,属于风湿免疫病。主要病变部位为骶髂关节、脊柱及外周关节,并伴发不同程度眼、肺、肠道、心血管病变等关节外表现。严重者可发生骨性强直和脊柱畸形。那么强直性脊柱炎有哪些症状?是否可以治愈?有哪些治疗方法?本期《麻塘中医》,我们邀请该院风湿病科二病区副主任医师石欣为我们答疑解惑。

强直性脊柱炎临床症状

“说到腰痛,很多人就会想到可能是腰间盘突出惹的祸,其实腰背痛的病因很多,按病因分类可分为:脊柱源性疼痛(机械性、炎症性、肿瘤性、感染性、创伤性、骨质疏松性)、神经源性疼痛、血管源性疼痛和内脏源性疼痛。其中强直性脊柱炎需引起重视,多数以腰背痛起病,不积极控制会逐渐进展至脊柱关节强直最终致残。”石欣介绍,强直性脊柱炎常见的临床表现为腰背疼痛和僵硬,通常为45岁以下发病,隐匿起病,下背痛症状持续3个月以上,可出现交替性臀部疼痛,可在凌晨因腰背疼痛而痛醒,伴有晨僵,持续时间大于30分钟,休息不能缓解,往往适当活动后症状可以减轻。

其中,部分患者伴有下肢为主的大关节炎,髋关节、膝关节、踝关节均为常见受累关节,肩关节受累也比较常见。除了关节本身炎症,以跟腱炎为代表的肌腱附着点炎症也是强直性脊柱炎常见的关节周围炎症表现。



“该病发病率与年龄相关,发病年龄越小,外周关节受累越明显,致残性越高。外周关节受累的主要表现为下肢多于上肢,其中髌、膝、踝关节为容易受累的部位。”石欣介绍,30%~40%脊柱炎以外周关节受累为首发症状,女性及青少年较常见。以膝、髌、踝和肩关节受累居多,肘、手及足的小关节偶有受累,呈非对称性,单关节或下肢大关节受累者居多。除髌关节外,外周关节炎常为一过性的,几乎不引起骨质破坏,很少发展为关节变形。髌关节受累者表现为局部疼痛,活动受限,屈伸痉挛,可发展关节强直,是本病致残的主要原因。

石欣强调,不同的病人也会出现不同的表现特征,许多病人在出现腰背疼痛的初期就通过止痛药来缓解疼痛,虽然有比较明显的效果,但是也有较强的依赖性,只要不吃药,就会继续疼,这也提示患者要注意有可能患了强直性脊柱炎,应该尽早去医院进行检查治疗,避免错过治疗的最佳时机。

强直性脊柱炎诊断治疗

“持续性背痛3个月以上且在45岁之前发作的患者,可以采用骶髂关节X线检查,如果符合骶髂关节炎标准(双侧2级或单侧3级以上),则可诊断为强直性脊柱炎。”石欣介绍,强直性脊柱炎尚无根治方法,如能及时诊断并合理治疗,可以达到控制症状并改善预后的目的。通过非药物和药物等综合治疗,控制或减轻炎症,缓解疼痛和僵硬,保持良好的姿势,防止脊柱或关节变形,必要时矫正畸形关节,以达到改善和提高患者生活质量的目的。

关于强直性脊柱炎会不会遗传,这

可能是每个强直性脊柱炎患者在确诊后都会为之焦虑的一个问题。石欣表示,强直性脊柱炎是由自身免疫系统紊乱所导致的附着点炎,它的发病原因还不清楚,是在一定的遗传背景基础上,受到一些诱因影响而发病。强直性脊柱炎并不是遗传性疾病,只是与遗传因素有关。在强直性脊柱炎可以观察到一定家族聚集现象,另外,患者的子女发生类似自身免疫性疾病或强直性脊柱炎的风险会略高于正常人,但这并不意味着患者的后代一定会患强直性脊柱炎。

至于强直性脊柱炎会不会“断根”,石欣则表示,强直性脊柱炎是一种自身免疫性疾病,其发病的主要原因是患者的自身免疫系统发生了异常,所有的自身免疫性疾病几乎都是一个终身性疾病,因此,强直性脊柱炎也是一种慢性疾病,一旦得病后,患者将终身携带。但大家也不必过分担心,因为,在我们所患的疾病中,几乎都是慢性疾病,如高血压、糖尿病等。最重要的是,患者在确诊后要规律地随访,按照医生的建议规范用药、定期复查,只有这样才能更好地控制疾病进展,获得较好的预后,以达到改善和提高患者生活质量的目的。

强直性脊柱炎饮食禁忌

“对强直性脊柱炎患者来说,健康饮食是关节炎最为重要的辅助治疗手段,合理的饮食不仅能改善强直性脊柱炎患者的营养缺乏,且可减轻炎症过程,延缓疾病复发。据介绍,良好营养准则包括饮食要节制,定时、定量,食物的软、硬、冷、热均要适宜是强直性脊柱炎的饮食注意事项,同时,要多吃各类新鲜果蔬、谷类等。”石欣建议,在保证

营养均衡前提下,可以在日常饮食中添加某些抗炎食物,如深海鱼、鱼油、核桃等富含 $\omega-3$ 脂肪酸的食物;菠菜、西兰花、羽衣甘蓝等深绿色蔬菜和十字花科蔬菜;小米、糙米、燕麦等全谷物食物;水果,如蔓越莓、草莓、蓝莓、葡萄等,有助控制炎症、改善关节炎、降低疾病活动度、稳定病情。

此外,适量食用如大豆、黑豆、黄豆等豆类及维生素,可增加植物蛋白和微量元素吸收,促进肌肉、骨骼、关节、肌腱的代谢,帮助修复病损,缓解身体沉重、关节不利、筋脉拘挛或是麻木不仁、关节肿痛等不适的症状。

需要提醒的是,强直性脊柱炎患者要减少或不吃高脂肪类、海产类、过酸或过咸类食物,如肥肉、动物油等,炒菜、烧汤宜少放油。脂肪在体内氧化过程中,能产生酮体,而过多的酮体,对关节有比较强的刺激作用。海带、海参、海鱼、海虾等,因其中含有嘌呤,被人体吸收后,会在关节中形成尿酸盐结晶,使关节症状加重。鸡、鸭、鱼、肉等酸性食物摄入过量,会超过体内正常的酸碱度值,引起症状加重;同样,若吃过咸的食物如咸菜、咸鱼等,会使体内钠离子增多,而加重患者的症状。

石欣强调,患者在治疗过程中要戒烟酒,因为酒精影响营养吸收,并可能损害肝脏、破坏骨质、消化道溃疡等。有研究表明,吸烟的强直性脊柱炎患者发病更趋于年轻化、病情活动度更高、功能障碍更明显、影像学上的炎症活动和结构损害更严重、生活质量更差。

总之,饮食无法改变强直性脊柱炎患者的基因和免疫病理机制,但作为辅助治疗,健康的饮食可帮助减轻炎症,并延缓疾病复发。



咸宁麻塘中医医院(咸宁麻塘风湿病医院) 郑重声明

近日,咸宁麻塘中医医院(咸宁麻塘风湿病医院)又接到市民反映,咸宁城区有医疗机构以“麻塘风湿”的名义,非法招揽患者,使众多市民上当受骗,这已严重侵犯到病患及我院的合法权益。

针对上述侵权行为,我院郑重声明如下:

我院于2020年6月18日,经咸宁市卫生健康委员会批准,我院名称由“咸宁麻塘风湿病医院”变更为“咸宁麻塘中医医院(咸宁麻塘风湿病医院)”。

我院救护车车身印有“咸宁麻塘中医医院(咸宁麻塘风湿病医院)”院名。医院独家拥有“麻塘”“镇氏”“镇氏兄弟”等用于医疗服务的注册商标,对擅自

在民众中以使用与我院名称、商标相同或近似文字、图形等方式进行不当宣传的违法行为,我院将追究其法律责任。

我院起源于1898年,由国家级非物质文化遗产《镇氏风湿病马钱子疗法》第三代传人镇海徐先生创办于1976年,是一所主治风湿、类风湿的二级甲等中医医院。百年传承,依托的是可靠的疗效和良好的信誉。我院敬告广大市民,医院及“镇氏风湿病马钱子疗法”镇氏嫡系传人在咸宁城区未设立任何分院,就诊时谨防上当受骗。

咸宁麻塘中医医院(咸宁麻塘风湿病医院)

地址:咸宁市桂乡大道2号

健康热线:0715-8618999(24小时)



来咸宁麻塘中医医院(咸宁麻塘风湿病医院) 认准“麻塘”商标



注意车身是否标有“麻塘”“健康热线:0715-8618999”



仿冒车辆 请勿上车受骗