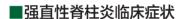
强直性脊柱炎如何规范治疗

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。



"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 宿、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 大关节炎症,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。



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 规律地随诊,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

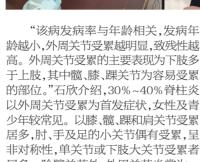
营养均衡前提下,可以在日常饮食中添 加某些抗炎食物,如深海鱼、鱼油、核桃 等富含 ω -3脂肪酸的食物;菠菜、西兰 花、羽衣甘蓝等深绿色蔬菜和十字花科 蔬菜:小米、糙米、燕麦等全谷物食物; 水果,如蔓越莓、草莓、蓝莓、葡萄等,有 助控制炎症、改善关节炎症、降低疾病 活动度、稳定病情。

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。



居多。除髋关节外,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。髋关节受累者表现为局部 疼痛,活动受限,屈曲痉挛,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,避免错讨治疗的最佳时机。

■强直性脊柱炎诊断治疗

"持续性背痛3个月以上日在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



咸宁麻塘中医医院(咸宁麻塘风湿病医院) 郑 (重

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 三代传人镇海馀先生创办于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"<mark>麻塘</mark>"商标







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

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

针对上述侵权行为, 我院郑重声明如

重侵犯到病患及我院的合法权益。

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)"

我院救护车车身喷有"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