

强直性脊柱炎专盯青壮年

如何摆脱这无法呼吸的“痛”

记者 焦守广 通讯员 赵梅

20岁—30岁年龄段  
为发病高峰

济南市中心医院风湿免疫科主治医师马方介绍,强直性脊柱炎(AS)是一种慢性炎症性疾病,主要侵犯骶髂关节、脊柱骨突、脊柱旁软组织及外周关节,可伴发关节外表现,严重者可发生脊柱畸形和强直。

下腰痛是疾病早期典型表现,患者有下腰部或臀部等部位钝痛,进而出现脊柱活动受限及僵直感,晚期可导致脊柱变形。

病因目前尚不明确,但遗传和环境因素在发病中发挥作用。强直性脊柱炎的发病,和人类白细胞抗原HLA-B27密切相关,并有明显家族聚集倾向,HLA-B27的阳性率,在我国患者中高达90%左右。

强直性脊柱炎目前尚无法根治,且复发率高、病程长、发病早,大多患者需终生治疗,是造成残疾的重要原因之一。

数据显示,我国强直性脊柱炎患病率约为0.25%—0.5%,男女比例约为4:1,女性发病相对缓慢且病情较轻。好发于青壮年,发病年龄通常在13岁—31岁,发病高峰为20岁—30岁,8岁前和40岁后发病少见。

实际上,不少娱乐圈人士都患有此病,公开报道的就有周杰伦、蔡少芬、张嘉译等。那么,让人饱受折磨的强直性脊柱炎有什么表现?治疗办法有哪些?

长期熬夜  
警惕老年黄斑变性

韩彦辉介绍,有些眼底病早期没症状,等有感觉时已到晚期,可能错过最佳治疗时期。“在人体中,眼底是唯一可以看到血管形态的地方,通过眼底血管,可判断全身疾病状况,像动脉硬化、高血压、糖尿病等。”

眼底疾病与日常生活习惯也有一定关系。韩彦辉说,年轻人如果长期熬夜、生活压力大,吸烟病史或长期接触电焊等,年老后可能得黄斑变性。糖尿病控制不好,容易出现视网膜病变等。

在门诊上,各种类型的眼底病均可见到,比较常见的如:玻璃体混浊也即常说的飞蚊症;视网膜常见病有糖尿病视网膜膜病变、视网膜静脉阻塞、视网膜脱离、视网膜变性;黄斑类疾病如黄斑裂孔、黄斑前膜、老



骶髂关节炎  
是早期表现之一

强直性脊柱炎的病理性标志和早期表现之一为骶髂关节炎,脊柱受累晚期的典型表现为“竹节样改变”。最典型症状,临床上也叫炎性腰背痛,患者的腰背部、臀部或下肢出现不明原因的劳累、酸痛,夜间痛明显,活动后缓解。合并症状有:

①眼部:包括虹膜炎、虹膜睫状体炎、葡萄膜色素膜炎等,尤其在抵抗力下降、感冒、劳累及精神紧张等因素下易复发。

②胃肠系统:研究发现,胃肠系统的并发症,与胃肠道的炎症和黏膜免疫有关,长期服用药物和情绪异常,也能间接引起胃肠道损害。日常护理上注意进食清淡易消化食物,每

日三餐要定时定量。

③呼吸系统:强直性脊柱炎患者由于胸廓活动受限和胸椎僵直,可表现为发作性的干咳和活动后气促,严重时可出现呼吸衰竭及肺心病等。

④心血管系统:强直性脊柱炎患者中,约40%会出现心血管系统疾病,表现为胸痛,气短、心慌等。

⑤神经系统:部分患者出现椎体脱位或半脱位后可压迫神经,导致腿疼、腿麻、腿感觉异常甚至肌肉萎缩等。严重的可能需要手术治疗。

⑥骨质疏松:强直性脊柱炎晚期可合并出现骨质疏松,导致脊柱及股骨颈骨折,是中青年病人丧失工作、活动能力及生活质量下降的重要原因。适当运动可改善骨密度、维持骨结构,降低跌倒和发生脆

性骨折的发生率。推荐每日至少进行30分钟的低负重、平衡和步态运动。同时适当补充钙剂和维生素D。

定时定量规律服药  
可多睡硬板床

马方表示,作为强直性脊柱炎患者,首先自己要正确认识疾病,增加高钙食物比例,减少油腻、辛辣、生冷食物,鼓励戒烟。注意定时、定量、规律服药,定期随访。

平时要加强功能锻炼,维持脊柱及关节的活动度,包括拉伸运动、力量运动、有氧运动及平衡锻炼等,运动方式应合理,需要长期坚持。

日常站立时应尽量保持挺胸、收腹和双眼平视前方的姿势。坐位也应保持胸部直立。睡硬板床,多取仰卧位,避免屈曲畸形的体位。枕头要矮,走路步伐要大,使髋关节充分伸展。此外,每天进行胸式呼吸练习。

针对强直性脊柱炎,强调早诊断早治疗。治疗药物包括:

①非甾体类抗炎镇痛药:有消炎止痛、减轻僵硬感和肌肉痉挛等作用。副作用主要有胃肠反应、肾脏损害、延长出血时间等。

②柳氮磺吡啶(SSZ):副作用主要为消化道症状、皮疹、血象及肝功改变等。

③甲氨蝶呤:副作用主要有胃肠反应、骨髓抑制、口腔炎、脱发等。

④生物制剂:如肿瘤坏死因子(TNF-α)拮抗剂等(阿达木单抗、益赛普等)、司库奇尤单抗等,是目前治疗脊柱关节炎的最佳选择。

生活课堂

舒缓眼部疲劳

用水浸泡药用小米草或母菊花,然后将毛巾浸湿,敷于眼部10分钟到15分钟,可有效舒缓眼部疲劳。

煮饭不宜用生水

自来水中含有氯气,在烧饭过程中,它会破坏大米中所含的维生素B1,若用开水煮饭,维生素B1可免受损失。如果用陈米做米饭,淘过米之后,可在往米中加水的同时,加点啤酒,这样蒸出来的米饭香甜且有光泽,如同新米一样。

砧板防裂小窍门

买回新砧板后,在砧板两面及周边涂上食用油,待油吸干后再涂,涂三四遍,油干后即可使用,这样砧板便会经久耐用。

风油精的妙用

洗澡时,在水中加入数滴风油精,浴后会有浑身清凉舒爽的感觉,还有防治痱子、防蚊虫叮咬、祛除汗臭的作用。在点燃的蚊香上洒几滴风油精,蚊香放出的烟气不会呛,而且清香扑鼻,驱蚊效果也会更佳。

在洗碗水中放几片柠檬皮和橘子皮,或滴几滴醋,能消除碗碟等餐具上的异味。同时,它还能使硬水软化,同时增加瓷器的光泽感。

厕所内用香醋除臭

室内厕所即使冲洗得再干净,也常会留下一股臭味,只要在厕所内放置一小杯香醋,臭味便会消失。其有效期为六七天,可每周换一次。

巧洗带鱼

带鱼身上的腥味和油腻较大,用清水很难洗净,可把带鱼先放在碱水中泡一下,再用清水洗,就很容易洗净,而且无腥味。

治偏头痛小窍门

1、揉太阳穴,用双手中指按太阳穴,做转圈揉动,顺揉七到八圈后,再逆揉七至八圈,反复几次,坚持几天,偏头痛便可大为减轻。

也可以舒摩痛点,患者把双手的十个指头放于头部最痛处,如梳头般做轻度的快速按摩,每次梳摩一百个来回,每日早中晚饭前后各做一次,可减轻头痛。

2、把双手浸在热水中,坚持浸泡30分钟左右,使手部血管扩张,以减少相应的脑部血液,达到止痛目的。

3、用中药塞鼻,拿川芎、白芷、远志各15克,烘干,加上七颗冰片,研磨成细粉后装瓶备用,当偏头痛发作时,用沙布包少许药粉塞右鼻,通常十五分钟即可止痛。

4、吃含镁的食物如核桃、花生、海带、橘子、杏仁、杂粮及各种绿叶蔬菜等,也可缓解偏头痛。

肩周炎能用电吹风吹吗

电吹风对肩周炎的治疗有一定帮助:主要是由于电吹风产生的热效应,能促进局部病变的血液循环,从而改善肩周炎引起局部疼痛不适的症状。将电吹风以适当距离对准患者肩部,用热风风吹约10分钟,每天两次。若先在患者肩部擦上药酒再吹,效果更佳。

小健

别让眼底疾病夺走你的“光明”

记者 韩虹丽



目前,高血压、糖尿病等全身疾病越来越常见。眼底是全身疾病的窗口,而眼底病的发病率高、病因复杂,最终可致盲,已严重威胁人们的健康和生活质量。

近日,齐鲁晚报·齐鲁壹点邀请济南明水眼科医院眼底病科主任韩彦辉做客《壹点问医》,针对常见的眼底病,为大家进行科普。

年性黄斑变性等;此外,还有各种脉络膜及巩膜炎炎症性疾病。

糖尿病  
可引发多种眼底病变

韩彦辉在直播中提到,糖尿病患者患病一定年限后,会引起眼睛多种病变。“糖尿病可引起白内障,也称代谢性白内障,可引发视神经损害,导致近视或远视,也可引发糖尿病视

网膜病变。

糖尿病并发症高达上百种,其中视网膜是最容易受到危害的组织之一,不仅视力会下降,严重还会失明,所以患者需定期进行眼部检查。一旦发现视网膜病变,建议每隔一个月或三个月检查一次。若出现中晚期视网膜病变,建议立即就医处理。即使血糖控制非常理想,只要眼底出现病变,定期检查依然必不可少。