

中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书

总主编 陈达灿 杨志敏 邹旭 张忠德

强直性 脊柱炎

主编 何羿婷



人民卫生出版社

中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书

强直性脊柱炎

主 编 何羿婷

副主编 何晓红 储永良 潘丽丽

编 委 (以姓氏笔画为序)

王茂杰 邓兆智 杨俏雯

何羿婷 何晓红 夏 璇

徐侦雄 黄闰月 黄清春

储永良 潘丽丽

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

强直性脊柱炎/何羿婷主编. —北京:人民卫生出版社,2015
(中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书)

ISBN 978-7-117-20376-0

I. ①强… II. ①何… III. ①脊椎炎-中西医结合-防治
IV. ①R593.23

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 041551 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

强直性脊柱炎

主 编: 何羿婷

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 3.5

字 数: 49 千字

版 次: 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-20376-0/R · 20377

定 价: 17.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》

编 委 会

总 主 编 陈达灿 杨志敏 邹 旭 张忠德

副总主编 李 俊 杨荣源 宋 莘 胡学军

编 委 (以姓氏笔画为序)

王小云 王立新 卢传坚 刘旭生

刘鹏熙 池晓玲 许尤佳 许银姬

李 达 李 俊 李 艳 杨志敏

杨荣源 吴焕林 何羿婷 何焯根

邹 旭 宋 莘 张忠德 张敏州

陈文治 陈达灿 陈 延 范冠杰

范瑞强 林 琳 胡学军 夏纪严

黄清明 黄清春 黄 燕 黄穗平

梁雪芳



出版说明

慢性病属于病程长且通常情况下发展缓慢的疾病。其中,心脏病、中风、慢性呼吸系统疾病和糖尿病等慢性病已经成为当今世界上最主要的死因,占有所有疾病死亡率的70%左右。究其原因,广大人民群众由于缺乏专业的防病治病知识,加重或贻误了病情,造成疾病的恶化,最终付出了生命的代价。其实,慢性病可防可控,并不可怕,可怕的是轻信不正确的医药学知识、了解错误的防病治病理论而盲目地接受治疗。如何做一个聪明的患者,正确指导自己科学调理身体,既需要积累一定的医药学知识,又应接受医务人员的专业建议,从而降低疾病进一步加重的风险,减轻慢性病所带来的危害。

正是为了提高广大人民群众科学防病治病的能力,缓解他们看病难、看病贵的难题,我们同广东省中医院共同策划了《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》。该丛书共32种,目前已经出版13种。丛书各分册均包括“基础知识导航”、“个人调理攻略”、“名家防治指导”、“药食

宜忌速查”、“医患互动空间”五个模块。其中，“基础知识导航”主要讲述该类慢性疾病的一些基本知识；“个人调理攻略”主要讲述疾病调理的方法，包括运动、饮食等，同时介绍了生活保健、锻炼等方面的知识，旨在用正确的科学的医学理论指导衣食住行；“名家防治指导”主要介绍了慢性病专业的、规范的医学治疗原则和方案，而这些方案疗效较好，均来自于临床名家大家；“药食宜忌速查”介绍了一些经常被大家忽视且不宜同服的药物或食物；“医患互动空间”根据广大病友意见，系统整理了防治该疾病具有共性的疑点难点，收录了全国六大区治疗该疾病的权威专家，以方便全国的患者选择就诊。

该丛书“语言通俗、中西结合、药食共用、宜忌互参、图文并茂、通俗易懂、实用性强”，实为慢性病患者和亚健康人群的良好益友。

由于医药学知识不断发展变化，加之患者体质千差万别，书中可能存在一些疏漏或不足之处，恳请广大读者在阅读中提出宝贵意见和建议，以便我们不断修订完善。

人民卫生出版社

2014年12月



国医大师邓铁涛序

随着社会的发展、生活方式的改变及人口老龄化加快,人类疾病谱发生了深刻的变化,慢性病已经成为全人类健康的最大威胁。世间因病而亡、因病而贫、因病苦痛无法避免,时至今日全人类仍无法完全摆脱疾病的纠缠。而目前医学未能胜任帮助人们远离病痛之苦。因此,教导人们掌握防病御病之法,进行自我健康管理已经成为防控慢性病之上策。

目前,我国慢性病死亡病例占疾病总死亡病例已经高达 83.35%。其发病率与死亡率不断攀升,给家庭及社会造成了沉重的负担。全民健康是实现国家富强的基础,因此,慢性病不仅仅是我国一个重大的公共卫生问题,更是一个影响国家发展的问题。无论中西医工作者,在防控慢性病这一社会工程中都负有不可推卸的责任。

“治未病”理论是中医药养身保健、防病治病的精髓,认为疾病的防控应重视养生防病、有病早治、已病防变、病愈防复。如果能将中医药在整体观念指导下的辨证论治以及西医药辨病治疗有效

结合起来,我们对慢性病本质的认识和临床疗效的提高势必得到一个质的飞跃。坚持辨病与辨证相结合,在辨证论治理论指导下,各扬其长,是防控慢性病的最佳方向。

广东省中医院始终把“为患者提供最佳的诊疗方案,探索构建人类最完美医学”作为目标,在全国率先将“治未病”理论与慢病管理理念紧密结合,开展了中医特色的慢病管理工作,积累了丰富的中西医结合慢病防控经验。

有鉴于此,广东省中医院组织编写了《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》,全书基本涵盖目前常见多发的慢性病,内容丰富,语言通俗易懂,是一套能够指导民众防控疾病,提高自我健康管理水平的科普读本。相信本丛书的出版将为我国防控慢性病工作做出应有的贡献,故乐之为序。

邓铁涛
2013.9.29.



前 言

强直性脊柱炎是临床上的多发病、常见病,但往往很多在早期被误诊,延误治疗,待至已发生脊柱强直、畸形、行走困难时,才被诊断,而以现时的中西医治疗方法,均无法逆转病情,只能是留下终生的残疾。本病又喜发病于青少年,正是人生的美好时光,若此时患该病,未能及时发觉,而留下终生的残疾,既是病者的悲哀,也是医生的悲哀。一方面,本病早期诊断早期治疗相当重要,另一方面,本病早期症状往往被人忽视,甚至被误诊为腰肌劳损、腰椎间盘突出、坐骨神经痛、骨质增生等疾病。尤其是女性患者的病变更为缓慢,发病后更不易察觉。更有甚者,长期服用激素,不但病变不能控制,还导致疾病丛生。是以借此书,让大众对本病有充分的认识,可以早诊断,早防治。

现阶段,对本病的药物治疗,确切有效的并不多,而且部分药物,如生物制剂等,价格昂贵,此时,功能锻炼就显得尤为重要,临床上也可见得,

部分患者炎症已有控制,但长期面对电脑,姿势不当,最后还是发生的脊柱的变形,遗憾终生。故本书也借此向大众讲解本病的功能锻炼。

本书为科普读物,我们希望能通过以通俗易懂的语言向大众解释本病的一些基本知识以及功能锻炼方法,而专家答疑通过问答形式回答平日临床上所碰到的患者常提及的问题与困惑。强直性脊柱炎患者和亲属在阅读本书后,对本病的病因、病情、起居饮食、体育锻炼、日常保健方面有一个全面、系统的了解,从而自己对疾病心中有数,并能给自己订出更合理的、正确的治疗方案。由于笔者的水平有限,编写中难免有不当或谬误之处,在此敬请读者和同道不吝指正。

编 者

2014年10月



目 录

一、基础知识导航

- (一) 什么是强直性脊柱炎? 1
- (二) 强直性脊柱炎如何自我诊断? 2
- (三) 强直性脊柱炎发病情况知多少? 3
 - 1. 患病率 3
 - 2. 年龄 4
 - 3. 性别 4
 - 4. 我国强直性脊柱炎发病特点 5
- (四) 强直性脊柱炎发病机制知多少? 5
- (五) 强直性脊柱炎有何危害? 6

二、个人调理攻略

- (一) 从日常做起,防病治病 9
 - 1. 日常生活 9
 - 2. 怀孕生产注意 10
 - 3. 服药调护 11

(二) 饮食调护	12
1. 偏气虚者	12
2. 偏阴虚者	13
3. 偏阳虚者	15
4. 阴阳两虚者	17
5. 偏湿热者	18
6. 偏寒湿者	20
7. 风邪偏盛者	22
8. 肝肾亏虚者	24
(三) 功能锻炼	27
(四) 物理治疗	30
1. 中药热敷治疗	30
2. 中药液熏泡治疗	31
3. 热水浴	31
4. 药水浴	32

三、名家防治指导

(一) 西医治疗	35
(二) 中医治疗	36
1. 分型治疗	36
2. 辨证选择口服中成药	37

强直性脊柱炎

3. 验方	38
4. 针灸治疗	42
(三) 康复	46
1. 地板练习	47
2. 椅子锻炼	50
(四) 预防	55
1. 避免诱因	55
2. 疾病知识的学习	55
3. 确定强直性脊柱炎患者掌握疾病 知识的方法	56

四、药食宜忌速查

(一) 中西药物相互作用	57
(二) 药物禁忌	57
1. 忌滥用非甾体消炎药	57
2. 忌滥用糖皮质激素	58
3. 治疗过程中严密观察药物不良反应	58
(三) 饮食宜忌	59
1. 温补	59
2. 平补	60
3. 清补	60

五、医患互动空间

- (一) 专家答疑.....63
1. 强直性脊柱炎能治愈吗?63
 2. 经常出现腰背痛,是不是患了
强直性脊柱炎?63
 3. HLA-B27 阳性就是强直性脊柱炎吗?64
 4. 强直性脊柱炎的临床特征有哪些?65
 5. 什么是炎性腰背痛?66
 6. 什么是“附着点炎”?66
 7. 强直性脊柱炎的皮肤、黏膜受累表现
有哪些?68
 8. 强直性脊柱炎眼部受累特点有哪些?70
 9. 强直性脊柱炎胃肠道受累特点有
哪些?71
 10. 不同性别及年龄的强直性脊柱炎
患者临床特征有何不同?72
 11. 强直性脊柱炎对生活、工作和健康的
影响如何?73
 12. 药物治疗了,还需要锻炼吗?
关节不痛了,还要运动吗?73

强直性脊柱炎

13. 病情改善药物副作用大,能不使用吗?
或者可有其他药物代替吗? 74
 14. 应用生物制剂治疗时的注意事项
有哪些? 75
 15. 强直性脊柱炎都是肾虚的吗? 76
 16. 怎样辨寒热? 78
 17. 风寒湿邪在强直性脊柱炎发病中
有何影响? 78
 18. 为什么要系统治疗强直性脊柱炎
才能取得良好疗效? 79
 19. 止痛药物能治疗强直性脊柱炎吗? 80
 20. 止痛药物的不良反应有哪些? 80
 21. 如何判断强直性脊柱炎是否为
活动期? 81
 22. 妇女产后为什么容易发生
强直性脊柱炎? 82
 23. 强直性脊柱炎为什么会发生晨僵?
有什么临床意义? 83
- (二) 名院名医 85
1. 东北地区 85
 2. 华北地区 86

3. 华东地区	88
4. 华中地区	91
5. 西北、西南地区	93
6. 华南地区	94



一 基础知识导航

(一) 什么是强直性脊柱炎?

强直性脊柱炎是一种慢性炎性疾病,主要侵犯中轴骨骼,以骶髂关节炎为标志,而髋、肩以外的四肢关节受累少见。强直性脊柱炎有明显家族聚集现象,并与 HLA-B27 密切相关,炎症累及滑膜关节和软骨关节以及肌腱、韧带附着于骨的部位(肌腱端),常引起纤维性和骨性强直。

