

骨|病|健|康
系列精选书籍

我和专家面对面
强直性

脊柱炎

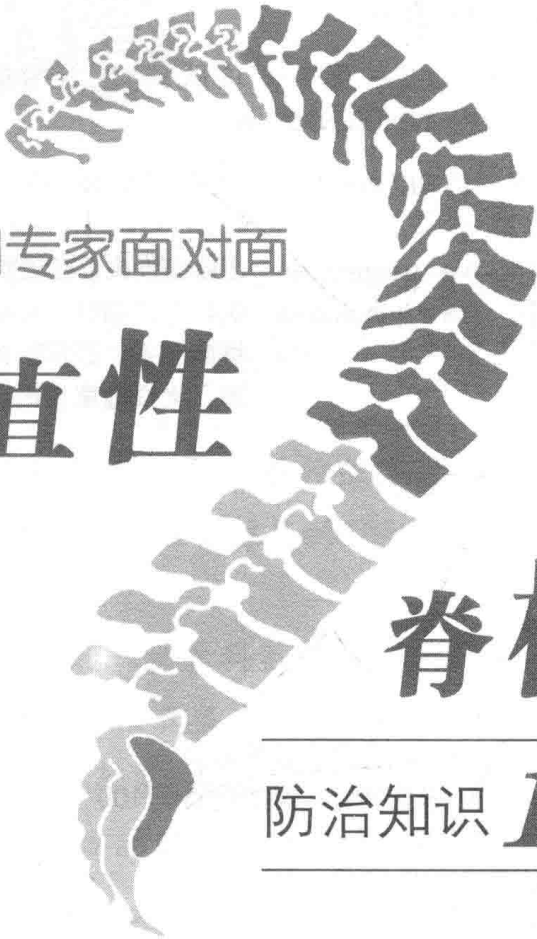
防治知识 **100** 问

编著◎王淑玉 牛丽彬 周慧贤

许多人对于强直性脊柱炎不甚了解，不知如何应对和防治。本书组织了北京军联骨科医院等专科医院多位在强直性脊柱炎诊疗方面经验丰富的医师的临床经验，科学、简明、通俗地讲解了患者及家属最关心的、也就是他们最需要知道的100个问题。



人民卫生出版社



我和专家面对面

强直性

脊柱炎

防治知识 **100** 问

编 著 王淑玉 牛丽彬 周慧贤

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我和专家面对面:强直性脊柱炎防治知识 100问 / 王淑玉, 牛丽彬, 周慧贤编著. —北京: 人民卫生出版社, 2015
ISBN 978-7-117-21763-7

I. ①我… II. ①王… ②牛… ③周… III. ①脊椎炎 - 防治 - 问题解答 IV. ①R593.23-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 281756 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!

我和专家面对面 ——强直性脊柱炎防治知识 100 问

编 著: 王淑玉 牛丽彬 周慧贤
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: 北京盛通印刷股份有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 710×1000 1/16 印张: 7
字 数: 91 千字
版 次: 2015 年 12 月第 1 版 2015 年 12 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号: ISBN 978-7-117-21763-7/R·21764
定 价: 16.00 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)



前言

强直性脊柱炎是一种常见的疾病,日常生活中导致强直性脊柱炎的原因很多,患了强直性脊柱炎后,患者非常渴望了解本病的治疗方法,作为医务人员我们怎样才能对患者有所帮助呢?

本书就是回答患者想要了解的强直性脊柱炎的相关知识,希望能给读者在强直性脊柱炎的预防与治疗方面有所启示和帮助。

本书由来自北京军联骨科医院等骨科专科医院的多位专家编写而成,他们不仅具备丰富的风湿免疫性疾病诊治方面的专业知识和临床经验,而且经常参与风湿病患者的健康教育科普讲座,更重要的是他们对患者有高度的责任心和同情心,容易与患者沟通,充分了解患者的需求。

在编写过程中,我们结合自身的临床经验和体会,查阅了大量的相关文献,力求书稿写得简明生动、深入浅出、通俗易懂。由于编写时间紧迫,加上我们的学识和知识水平有限,书中若有错误和不当之处,恳请广大读者不吝指正。

王淑玉

2015年11月

我和专家面对面

强直性

脊柱炎

防治知识 100 问



目 录

第一篇

基础知识

1. 强直性脊柱炎的认知历史有多久 2
2. 什么是强直性脊柱炎 3
3. 强直性脊柱炎有哪些流行病学特点 4
4. 人的脊柱是怎样组成的 5
5. 人的脊柱有哪些功能 6
6. 什么是骶髂关节,什么是中轴关节 7
7. 现在患强直性脊柱炎的人为什么越来越多 9
8. 哪些人应该警惕罹患强直性脊柱炎 9
9. 强直性脊柱炎遗传吗 11
10. 强直性脊柱炎为什么难治 12

第二篇

辅助检查方法

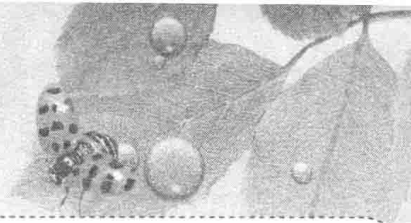
11. 强直性脊柱炎需要做哪些方面的检查 16
12. 强直性脊柱炎有哪些体格检查方法 16
13. HLA-B27 的检测有何意义 18
14. 为什么强直性脊柱炎还需要检查血沉 19
15. 我是强直性脊柱炎患者,为什么类风湿因子是阳性 19
16. 强直性脊柱炎需要做脊柱的穿刺活检吗 19

17. 是否可以通过 X 线检查对强直性脊柱炎分级	20
18. 强直性脊柱炎是做 CT 还是做 MRI 好	20
19. 是否可以检测出胎儿患有强直性脊柱炎	21
20. 为什么有些强直性脊柱炎患者还需做肠镜检查	22

第三篇 临床表现特征



21. 强直性脊柱炎是不是一定会有腰痛	24
22. 强直性脊柱炎的早期症状有哪些	25
23. 强直性脊柱炎的中晚期症状有哪些	26
24. 强直性脊柱炎的关节外病变症状表现有哪些	26
25. 什么是强直性脊柱炎的晨僵症状	27
26. 什么是强直性脊柱炎的腰骶关节炎症状	27
27. 什么是强直性脊柱炎的腰椎症状	28
28. 什么是强直性脊柱炎的脊柱症状	28
29. 什么是强直性脊柱炎的髋、肩关节症状	28
30. 什么是强直性脊柱炎的膝、踝关节症状	29
31. 足跟、足底疼痛,这到底是怎么回事	29
32. 眼睛不舒服,也要怀疑是强直性脊柱炎吗	29
33. 我是强直性脊柱炎患者,为什么会驼背	29
34. 为什么我特别容易疲劳,但却睡不着	30
35. 强直性脊柱炎累及心脏的表现有哪些	30
36. 强直性脊柱炎肺脏累及的特点是什么	31
37. 胸廓活动度减小也是强直性脊柱炎引起的吗	31
38. 女性的强直性脊柱炎和男性的临床表现相同吗	32
39. 为什么年龄小的强直性脊柱炎进展快	32



40. 强直性脊柱炎的肌腱端炎好发于哪些部位	32
41. 强直性脊柱炎不治疗,最坏的结果是什么	33
42. 幼年型强直性脊柱炎有什么特点	33
43. 是不是过了 30 岁强直性脊柱炎就不会再发展了	33
44. 强直性脊柱炎为什么会造成关节强直呢	34

第四篇 诊断要点



45. 我到底是致密性髂骨炎还是强直性脊柱炎	38
46. 类风湿性关节炎和强直性脊柱炎也容易混淆吗	38
47. 强直性脊柱炎和肠炎型关节炎好区分吗	39
48. 怎样区别反应性关节炎和强直性脊柱炎	40

第五篇 治疗要点

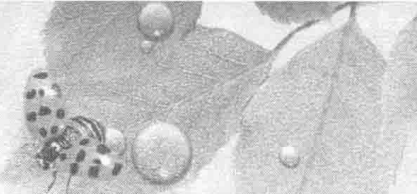


49. 强直性脊柱炎的治疗目的是什么	42
50. 强直性脊柱炎的患者有哪些非药物治疗方法	43
51. 强直性脊柱炎的患者常用药物治疗有哪些	44
52. 为什么要用甲氨蝶呤治疗强直性脊柱炎	44
53. 甲氨蝶呤有什么不良反应,会影响以后的生育吗	45
54. 柳氮磺吡啶不是用来治疗肠炎的吗,为何要给我用 这个药	46
55. 服用柳氮磺吡啶后尿很黄,会损害肾吗	47
56. 怎样避免治疗造成的副作用	47
57. 怎样建立良好的治疗信心	48
58. 为何只有系统治疗才能取得良好的疗效	49

59. 怎样看待治疗强直性脊柱炎的药物不良反应	49
60. 目前国际国内都用什么药物治疗强直性脊柱炎呢	50
61. 我该怎么样选择使用消炎镇痛药	50
62. 长期使用消炎镇痛药会产生耐药性吗	50
63. 肾上腺皮质激素作用有哪些	51
64. 强直性脊柱炎患者可以手术治疗吗	51

第六篇 饮食注意事项

65. 强直性脊柱炎患者饮食的基本原则是什么	54
66. 强直性脊柱炎患者也不可以吃海鲜类食物吗	55
67. 多吃蔬菜水果对强直性脊柱炎患者有益吗	56
68. 豆类和菌类适合强直性脊柱炎患者吃吗	57
69. 经常吃蛇是不是对强直性脊柱炎患者有好处	58
70. 坚果类食品对强直性脊柱炎患者有益吗	59
71. 强直性脊柱炎患者,为什么总吃不胖	60
72. 强直性脊柱炎患者应该多喝水还是少喝水	60
73. 强直性脊柱炎患者应该怎样加强营养	61
74. 药物引起了胃损害,该怎样注意饮食	63
75. 长期服用药物,一点胃口都没有,怎么办	64
76. 合并有股骨头坏死,饮食调理应注意什么	65
77. 强直性脊柱炎患者运动前后的饮食要注意什么	65
78. 强直性脊柱炎患者需要忌口吗	66
79. 强直性脊柱炎患者常用的药膳有哪些	67
80. 强直性脊柱炎患者可以喝茶、喝咖啡吗	68



第七篇

健康教育及防护措施



- 81. 治疗强直性脊柱炎的药是饭前还是饭后服用好·····72
- 82. 什么情况下强直性脊柱炎患者才可以停药治疗·····72
- 83. 患了重感冒,强直性脊柱炎的药是不是要停用·····73
- 84. 我刚被诊断为强直性脊柱炎,需要经常做 CT 或 MRI
 检查吗·····74
- 85. 频谱治疗对强直性脊柱炎有益吗·····75
- 86. 冷水浴对强直性脊柱炎好还是不好·····75
- 87. 怎么判断病情是减轻了还是加重了·····77
- 88. 强直性脊柱炎患者如何锻炼,选择什么方式更合适·····77
- 89. 游泳对强直性脊柱炎患者有益吗·····79
- 90. 强直性脊柱炎患者一定要睡硬板床吗·····80
- 91. 心情好坏是否影响强直性脊柱炎的病情·····81
- 92. 熬夜会加重强直性脊柱炎吗·····82
- 93. 长期伏案工作会影响强直性脊柱炎吗·····83
- 94. 患了强直性脊柱炎还可以有夫妻性生活吗·····84
- 95. 性生活过度会加重强直性脊柱炎吗·····84
- 96. 我要停药多久,我的太太才可以怀孕呢·····85
- 97. 服药期间太太怀孕了,这个孩子我能要吗·····85
- 98. 我的女朋友患了强直性脊柱炎,她能结婚生孩子吗·····87
- 99. 长期在空调下工作,会加重强直性脊柱炎吗·····88
- 100. 强直性脊柱炎患者日常生活应注意什么·····88

第八篇

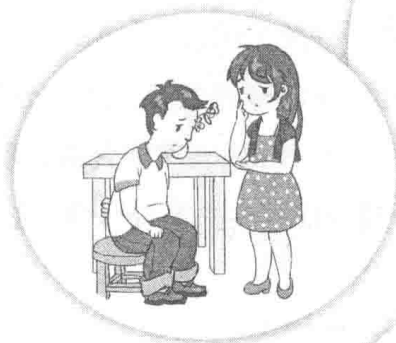
成功案例



治疗案例一	强直性脊柱炎所致的严重腰痛好转了	92
治疗案例二	女大学生颈部的痛苦被解除了	93
治疗案例三	小伙子延误诊疗导致脊柱炎加重	94
治疗案例四	单纯止痛药治疗造成强直性脊柱炎延误	95
治疗案例五	腰痛竟是强直性脊柱炎惹的祸	96
治疗案例六	农民大叔被强直性脊柱炎打垮	97
治疗案例七	演员患上强直性脊柱炎痛苦多年	98

第一篇

基础知识



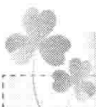


1. 强直性脊柱炎的认知历史有多久

强直性脊柱炎(ankylosing spondylitis, AS)是一种古老的疾病,对它的认知经过了漫长的历史,直到目前仍有许多不解之谜有待研究。早在古埃及即有关于本病的描述,而在我国两千多年前的《黄帝内经》也有相匹配的记载,只是以前我们对强直性脊柱炎的致病因素、发病机制、临床症状和体征、流行病学等特点了解甚少,医学界一直未对此病形成一个共识。

直到 1961 年才有了关于 AS 的正式病例记录,但一直被认为是类风湿关节炎的变异而被称为“类风湿关节炎,中枢型”或“类风湿脊柱炎”。1973 年人们发现了 AS 与 HLA-B27 相关,之后随着对 AS 认识的不断加深,使得 AS 从类风湿关节炎中分离出来,成为脊柱关节炎的范畴。

脊柱关节炎(spondyloarthritis)是一组有着共同临床特征的疾病,既往称为脊柱关节病或血清阴性脊柱关节病,包括 AS、反应性关节炎、银屑病关节炎、炎性肠病性关节炎、幼年脊柱关节病及未分化型脊柱关节病等。该组疾病 HLA-B27 基因阳性率高,有家族聚集现象,累及中轴及下肢关节,有肌腱终端炎和一些特征性的关节外表现,这一组疾病都可能逐渐发展转归为 AS。



专家提示

强直性脊柱炎是一种古老的疾病,随着科学的发展,特别是现代科学与相关学科的发展,我们对强直性脊柱炎的病因、发病机制等方面认识越来越多,如今已将强直性脊柱炎列为一个独立的病种。

2. 什么是强直性脊柱炎

强直性脊柱炎(AS)曾被命名为类风湿病脊柱炎,它是一种主要侵犯脊柱,并可不同程度累及骶髂关节和周围关节的慢性进行性炎性疾病。因疾病后期,腰、颈、胸段脊柱关节、韧带及骶髂关节的炎症和骨化,出现脊柱强直、畸形、屈伸侧弯活动受限、髋关节受累,导致下肢行走活动受限,故名强直性脊柱炎。随着医学诊治技术的进步,特别是风湿免疫性疾病诊治水平的飞速发展,强直性脊柱炎越来越受到重视,越来越多的AS患者得到诊断与及时科学的治疗。

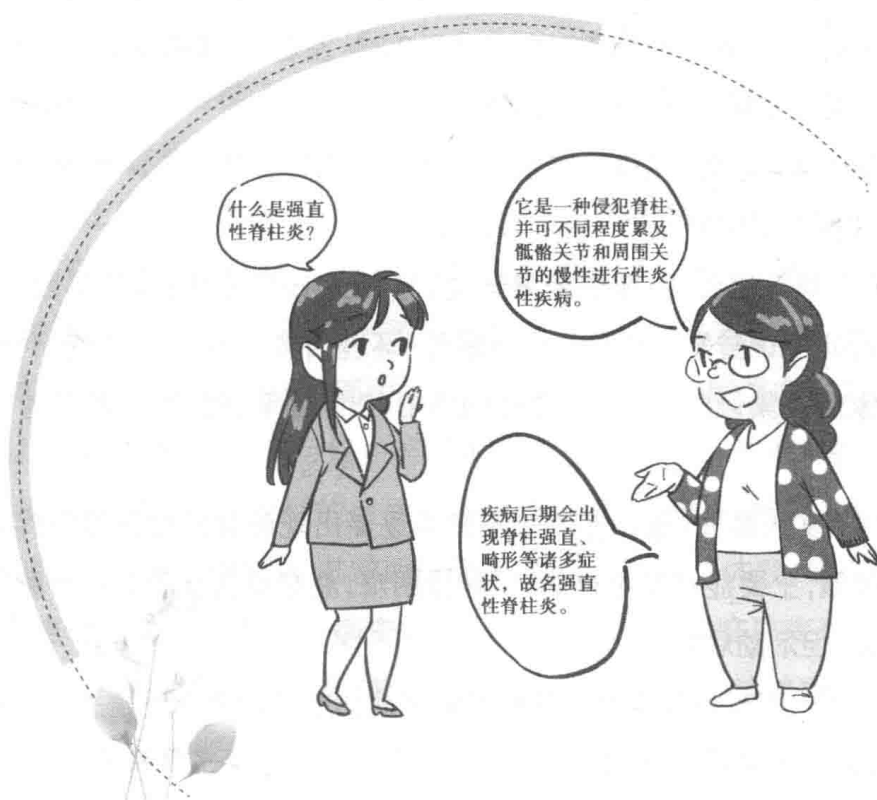


图 1. 什么是强直性脊柱炎

专家提示

目前世界医学界对 AS 已逐渐形成一套科学、规范、有效的治疗方案,因此,对 AS 充分认识,树立坚定的信心,及时诊断与早期合理治疗,是能够消除症状和控制疾病发展的,只要坚持治疗,多数人都能获得较好的生活质量。

3 强直性脊柱炎有哪些流行病学特点

(1) 发病率与易发人群:患病率在各国报道不一,日本本土人 0.05%~0.2%,我国患病率初步调查为 0.3% 左右,本病男女之比为 2:1~10:1,女性发病缓慢及病情较轻。

(2) 发病年龄:发病年龄通常在 13~31 岁,高峰在 20~30 岁,40 岁后及 8 岁前发病者少见。

(3) 具有遗传性:家族聚集倾向,与 HLA-B27 相关;本病病因未明。从流行病学调查发现 AS 发病与遗传、环境因素、HLA-B27 密切相关,并有家族聚集倾向。AS 患者的 HLA-B27 阳性率在我国患者高达 90% 左右。

(4) 发病隐匿:患者在不知不觉中逐渐出现腰背部或骶髂部疼痛和(或)晨僵,主要症状有半夜痛醒,翻身困难,晨起或久坐后起立时腰部晨僵明显,但活动后减轻。

24%~75% 的强直性脊柱炎患者在病初或病程中出现髋关节或外周关节病变,其中膝、踝和肩关节居多,肘及手和足小关节偶有受累。

外周关节病变多为非对称性,常只累及少数关节或单个关节,以及下肢大关节的关节炎为本病外周关节炎的特征之一。髋关节受累占 38%~66% 不等,表现为局部疼痛,活动受限,屈曲挛缩,其中大多数为双

侧,而且 94% 的髋部症状起于发病后头 5 年内,发病年龄较小,外周关节发病者易发生髋关节病变。

1/4 的患者在病程中可发生眼色素膜炎,为单侧或双侧交替,可反复发作甚至可致视力障碍。



专家提示

强直性脊柱炎有其自身的流行病学特征,掌握其流行病学特点有利于我们更好地认知该疾病,为防治提供科学的理论依据。



4. 人的脊柱是怎样组成的

人类脊柱由颈椎 7 块、胸椎 12 块、腰椎 5 块、骶骨 1 块和尾骨 1 块借韧带、关节及腰椎间盘连接而成。

脊柱上端承托颅骨,下连髋骨,中附肋骨,并作为胸廓、腹廓和盆腔的后壁,脊柱具有支持躯干、保护内脏、保护脊髓和进行运动的功能。

脊柱内部自上而下形成一条纵的脊管,内有脊髓,也就是人们所说的中枢神经系统。脊柱的前面由椎体堆积而成,其前与胸腹内脏邻近,不但保护脏器本身,同时还可保护至脏器的神经、血管,其间仅隔有一层较薄的疏松结缔组织。脊柱的后面由各椎骨的椎弓、椎板、横突及棘突组成。彼此借韧带互相联系,其前面仅覆盖肌肉,比较接近体表,易于扣触。因此,当脊柱被侵犯或出现病变时,可出现多种多样的临床表现。先是腰椎前凸消失,进而呈现驼背畸形、颈椎活动受限,胸肋连接融合,胸廓硬变,影响患者的呼吸功能,晚期病例因严重的骨质疏松易发生骨折,颈椎骨折可致死。典型病例 X 线片表现骶髂关节明显破坏,后期脊柱呈“竹节样”变化。

专家提示

人的脊柱是由 26 块椎骨,通过大量的韧带,软骨所组成,当罹患 AS 时,就会侵犯中轴关节,改变或破坏脊柱结构,进而影响人体脊柱功能,出现相应的临床表现。

5 人的脊柱有哪些功能

人体的脊柱具有支撑、负重、减震、平衡、保护和运动等功能。

人体直立时,重心在上部,通过齿突至骨盆,位于第二骶椎前左方约 7 厘米处,相当于髋关节额状轴平面的后方,膝、踝关节的前方。脊柱上端承托头颅,胸部与肋骨结成胸廓。上肢借助肱骨、锁骨和胸骨及肌肉与脊柱相连,下肢借骨盆与脊柱相连,上下肢的各种活动,均通过脊柱调节,保持身体平衡。

脊柱的 4 个生理弯曲,使脊柱如同一个弹簧,能增加缓冲震荡的能力,加强姿势的稳定性,椎间盘也可吸收震荡,在剧烈运动或跳跃时,可防止颅骨、大脑受损伤,脊柱与肋骨、胸骨和髋骨分别组成胸廓和骨盆,对保护胸腔和盆腔脏器起重要作用。

此外,脊柱除支持和保护功能外,还具有运动功能,可以进行灵活的运动。脊柱各段的运动度不同,这与椎间盘的厚度,椎间关节的方向等制约因素有关。骶部完全不动,胸部运动很少,颈部和腰部则比较灵活。脊柱的弯曲,特别是颈曲与腰曲,随重力的变化而改变其曲度。

专家提示

在强直性脊柱炎早期,患者的脊柱功能多未受影响,此时治