

主 编：杨庆铭



骨 关 节 病

自我管理

家庭用药·
慢性病自我
管理丛书

上海文化出版社

家庭用药·慢性病自我管理丛书

骨关节病

自我管理

主 编：杨庆铭 副主编：李广智

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

骨关节病自我管理/杨庆铭主编. - 上海:上海文化出版社,2008

(家庭用药·慢性病自我管理丛书)

ISBN 978 - 7 - 80740 - 225 - 1

I. 骨… II. 杨… III. 关节疾病 - 防治 - 问答 IV. R684 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 162878 号

出 版 人 陈鸣华
策 划 黄慧飞
统 筹 黄慧鸣
责任编辑 胡燕贤 蒋逸征
封面设计 王 翔

书 名 骨关节病自我管理
出版发行 上海文化出版社
地 址 上海市绍兴路 74 号
电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn
网 址 www.sicm.com
邮政编码 200020
印 刷 上海港东印刷厂
开 本 890 × 1240 1/32
印 张 4
字 数 76,000
版 次 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1—5,010 册
国际书号 ISBN 978 - 7 - 80740 - 225 - 1/R·86
定 价 12.80 元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 021 - 59671164

家庭用药·慢性病自我管理丛书编委会

主 任：丁 健

副主任：苏定冯 肖 宏 黄慧飞 侍 茹

总策划：黄慧飞

编 委：杨庆铭 刘建平 朱培庭 邹大进

范建高 张家庆 徐济民 李广智

邵传玺 李学敏 林祎雯 陈 洁

魏 芳 李 含

致 谢 专 家

(按姓名笔画顺序排)

王有国	冯建民	朱汉民	关桂青
孙华君	李中东	李 放	吴 毅
张伟滨	陈文定	林发雄	孟迅吾
胡永善	郜建新	俞永林	贾连顺
倪立青	徐栋华	高家骏	黄琪仁
梁 裕	魏加涛		

序

“健康是福”，这句话已成为近年来最流行的话语之一。这说明，健康已成为社会公众越来越关注的热点和焦点。

有了健康，才有事业，才有未来，才有幸福；失去健康，就失去一切。那么，健康应以何为本？健康不应以治病为本，因为治病花钱受罪，事倍功半，是下策。健康应以养生预防为本，省钱省力，事半功倍，乃是上策。

有研究报道，组成健康的四大元素中父母遗传占15%，社会与自然环境占17%，医疗条件占8%，而生活方式占到60%。世界卫生组织的研究报告也指出：人体1/3的疾病通过预防保健可以避免；1/3的疾病通过早期发现可以得到有效控制；还有1/3的疾病通过信息的有效沟通能够提高治疗效果。这些都有力地证明了健康教育的重要性。

健康教育，不仅是将防治常见病、多发病的科学知识传授给广大民众，也要使不同的群体逐步了解和掌握如何养成健康的生活方式，怎样减少和纠正不良的生活习惯，提高健康意识和自我保健能力，从而达到保障身体健康和提高生活质量的目的。健康生活不仅可以节约卫生资源，更重要的是提高了全民健康水平，减少发病率，延长健康寿命，是“自己少受罪，儿女少受累，节省医药费，造福全社会”的美事好事。

《家庭用药》杂志自创刊以来，秉承“依靠专家，面向百姓，打造一流原创科普”的办刊宗旨，不断努力，使得刊物逐步受到读者和市场的青睐。“家庭用药·慢性病自我管理丛书”将创刊近七年来的精粹文章分类集结出版，由知名专家担纲主编、审稿，文章有较高的权威性和实用性，可以让读者“一看就懂，一懂就用，一用就灵”，旨在为个人健康、家庭健康、社会健康作出实实在在的贡献。

让我们大家一起努力，追求人人快乐健康，共享美好的和谐生活！

中国科学院上海药物研究所所长



2007. 10. 1

目 录

认识篇

- 1 / 世界范围内骨关节疾病的发病概况
- 2 / 人体骨关节探秘
- 3 / 正常人脊柱的构造是怎样的
- 3 / 正常人的颈椎活动范围有多大
- 4 / 颈椎病是怎样引起的
- 5 / 引起颈椎退变的病因有哪些
- 5 / 常见颈椎病的类型及症状
- 7 / 其他类型的颈椎病有哪些
- 7 / 强直性脊柱炎知多少
- 8 / 强直性脊柱炎有哪些症状
- 9 / 腰椎间盘突出症知多少
- 9 / 腰突症的发病原因是什么
- 10 / 腰椎管狭窄症知多少
- 10 / 腰椎滑脱症及其病因
- 12 / 腰椎滑脱症的主要症状有哪些
- 12 / 人从凳子上跳下,为什么下肢关节承受得了
- 12 / 下肢行走、负重对关节影响
- 13 / 什么是类风湿性关节炎
- 14 / 类风湿性关节炎的特点
- 15 / 什么是“网球肘”
- 15 / 骨关节炎知多少
- 16 / 骨关节炎的病因是什么
- 16 / 原发性骨关节炎的流行病学调查
- 17 / 骨肿瘤有哪些表现
- 18 / 膝关节骨关节炎知多少
- 19 / 膝关节骨关节炎最常见的症状是什么
- 19 / 膝关节骨关节炎最常见的体征是

什么

- 19 / “老寒腿”的病因
- 20 / 什么是痛风
- 21 / 血浆尿酸盐浓度为什么会升高
- 21 / 骨质疏松症是多发病
- 22 / 老年人骨质疏松症知多少
- 23 / 骨质疏松症的危害
- 23 / 为什么说骨质疏松症是“无声的疾病”
- 24 / 骨质疏松症的分类
- 25 / 骨质疏松症最常见的症状
- 26 / 为什么老年人骨头会变得“不堪一击”
- 26 / 股骨头坏死知多少
- 27 / 股骨头坏死的主要症状及其危害
- 27 / 腰腿痛影响生活质量
- 28 / 为什么腰腿痛的发病率居高不下
- 28 / 腰腿痛的病因
- 29 / 腰腿痛的主要类型
- 31 / 腰腿痛的其他类型
- 31 / 腰腿痛的中医辨证

治疗篇

- 33 / 颈椎病的非手术治疗
- 33 / 颈椎病的牵引疗法
- 34 / 哪些颈椎病适合手术治疗
- 35 / 其他型颈椎病适合手术治疗吗
- 36 / 颈椎病有哪些药物治疗方法
- 36 / 治疗颈椎病的常用药物有哪些
- 36 / 治疗颈椎病的中成药有哪些
- 37 / 强直性脊柱炎的主要治疗方法

- 37 / 强直性脊柱炎的运动疗法
- 38 / 治疗强直性脊柱炎的常用药物
- 39 / 激素和中药制剂治疗强直性脊柱炎
- 39 / 腰突症有没有特效的治疗方法
- 40 / 腰突症在什么情况下需手术治疗
- 41 / 腰椎滑脱症首先考虑保守治疗
- 41 / 有没有其他治疗腰椎滑脱症的方法
- 42 / 治疗类风湿性关节炎药物选择
- 43 / 非甾类抗炎药知多少
- 43 / 一般治疗类风湿性关节炎的非甾类抗炎药有哪些
- 44 / 常用的非甾类抗炎药有哪些
- 45 / 较常用于治疗类风湿性关节炎的非甾类抗炎药
- 46 / 其他用于治疗类风湿性关节炎的非甾类抗炎药
- 47 / 使用非甾类抗炎药的注意事项
- 47 / 治疗类风湿性关节炎的首选植物类药物
- 49 / 治疗类风湿性关节炎的常用糖皮质激素有哪些
- 50 / 激素的副作用有哪些
- 50 / 糖皮质激素的治疗作用是什么
- 51 / 哪些人适宜应用糖皮质激素
- 52 / 激素的局部应用
- 53 / 治疗肩周炎的常用方法
- 53 / 治疗肩周炎妙方两则
- 54 / 如何治疗“网球肘”
- 54 / 治疗痛风的主要目的
- 55 / 如何促进尿酸排泄
- 56 / 如何抑制尿酸合成
- 56 / 终止痛风急性发作的药
- 57 / 关节炎为何要注意护胃
- 58 / 治疗骨关节炎的一线药有哪些
- 58 / 治疗骨关节炎的二线药有哪些
- 59 / 下肢骨关节炎的家庭康复
- 60 / 膝关节骨关节炎的治疗方法
- 61 / 膝关节骨关节炎的物理治疗和康复锻炼
- 62 / 治疗膝关节骨关节炎的常用药物有哪些
- 62 / 治疗膝关节骨关节炎的其他措施
- 63 / 有不引起胃部不适的消炎止痛药吗
- 64 / 膝关节矫型支架知多少
- 64 / 关节冲洗疗法知多少
- 65 / 骨质疏松症治疗原则是什么
- 65 / 骨质疏松症的治疗要诀
- 67 / 治疗骨质疏松症的钙剂
- 68 / 治疗骨质疏松症的维生素 D 及其活性衍生物
- 68 / 治疗骨质疏松症的双磷酸盐类药物
- 69 / 使用双磷酸盐类药物的注意事项
- 69 / 治疗骨质疏松症的选择性雌激素受体调节剂
- 70 / 骨质疏松症的营养疗法
- 71 / 老年人宜用的促进骨钙形成药物
- 71 / 老年人宜用的其他促进骨钙形成药物
- 72 / 老年妇女宜用的抑制骨吸收的药物
- 73 / 老年人宜用的促进骨细胞形成的药物
- 74 / 老年人宜用的中草药
- 74 / 得了股骨头重度坏死,究竟该“保头”还是“换头”
- 75 / 有没有更新的“保头”手术方法
- 75 / 股骨头一旦坏死、塌陷,就不可逆转,就要“去头”吗
- 76 / 中药能治愈股骨头坏死吗

- 77 / 采用内外合治的中药疗法治疗股骨头坏死,应注意什么
- 77 / 如果不幸骨折,该怎么办
- 78 / 有促进骨骼生长的中药吗
- 78 / 有促进骨骼生长的外用药吗
- 79 / 腰腿痛急性期和慢性期的治疗
- 80 / 腰神经根注射疗法为什么对腰腿痛有独特疗效呢
- 81 / 治疗腰腿痛方剂介绍——腰痛宁
- 81 / 足跟痛的治疗方法
- 82 / 治疗足跟痛经验方——跟痛散
- 83 / 使用跟痛散的注意事项

调养篇

- 84 / 强直性脊柱炎的患者如何调整好心态
- 84 / 痛风的饮食控制
- 85 / 骨质疏松症患者的膳食调理
- 85 / 如何做好骨折患者的心理护理
- 85 / 如何做好骨折患者的生活护理
- 86 / 如何加强骨折患者的功能锻炼

预防篇

- 88 / 如何预防颈椎病的发生
- 89 / 颈椎病必须认真对待
- 91 / 乘车时如何保护颈椎
- 91 / 办公室工作人员有什么好方法预防颈椎病吗
- 92 / 好枕头可以预防颈椎病
- 92 / 应该使用怎样的枕头才合适呢
- 93 / 如何诊断强直性脊柱炎
- 94 / 强直性脊柱炎需和哪些疾病相区别
- 96 / 怎样预防腰椎间盘突出症

- 96 / 预防腰突症还有其他需要注意的吗
- 97 / 腰椎滑脱症的辅助检查
- 98 / 类风湿性关节炎的发展、转移有什么特点
- 98 / 常见的手部关节畸形有哪些
- 99 / 什么是类风湿结节
- 99 / 类风湿性关节外病变还有哪些,有什么危害
- 100 / 类风湿性关节炎会遗传或造成瘫痪吗
- 101 / 类风湿因子阳性就一定是类风湿性关节炎吗
- 101 / 类风湿患者化验血沉(ESR)和C反应蛋白(CRP)有什么意义
- 102 / 怎样预防肩周炎
- 103 / 如何预防“网球肘”
- 103 / 痛风患者的自然病程和临床表现是什么
- 104 / 预防骨关节炎的十种方法
- 104 / 怎样预防膝关节骨关节炎
- 105 / 哪些因素与膝关节骨关节炎有关系
- 106 / 膝关节骨关节炎患者应怎样锻炼
- 106 / “老寒腿”如何预防
- 107 / 骨质疏松症的预防
- 107 / 预防骨质疏松症要从儿童开始
- 108 / 老年人如何预防骨质疏松症
- 109 / 股骨头坏死多为激素性骨坏死,为什么
- 110 / 激素为何能引发股骨头坏死
- 110 / 激素会造成股骨头坏死,有些人长期用却不会,为什么
- 111 / 如何早期发现股骨头坏死
- 112 / 腰腿痛患者如何进行自我保健

认识篇

→ 世界范围内骨关节疾病的发病概况

概括地讲,人类面临肌肉骨骼系统疾病巨大冲击。目前,全世界约有4亿人患有不同程度的关节疾病,而其中大多数人因骨关节炎、类风湿性关节炎、慢性关节疼痛、骨质疏松症、腰背痛及各类意外伤害事故而承受巨大痛苦。我国关节炎患者人数在1亿左右。被称为“人类致残的头号杀手”的骨关节病随着人口老龄化到来,中老年人群发病已呈现上升趋势。65岁以上人群中,关节病患者占慢性病患者总人数一半以上。全世界每30秒钟就有一个人死于交通事故,每年有2300万~3400万人因车祸致伤、致残。影响女性健康病因调查显示,骨关节病排在第四位。跛行、畸形将继续剥夺儿童正常发育的权利。

在过去十年中,由于骨质疏松症引起的骨折病例数已翻一倍。50岁以上妇女,每3人中就有1人因骨质疏松症而造成骨折。美国过去5年中,肌肉骨骼系统疾病带来的经济损失是惊人的,从2150亿美元猛增至2540亿美元,增加了18%。预计未来十年,亚洲、拉丁美洲由骨质疏松症导致的髌部骨折发生率将翻倍。发展中国家25%医疗费用将用于骨关节相关疾病。骨科学专家根据人口统计学趋势

指出,至2020年,估计受关节疾病影响的人群将增加50%,全世界将有5.7亿人发病。鉴于此,由世界卫生组织发起并由世界各国共同参与的“骨骼与关节健康十年”,将21世纪的第一个十年定为骨关节疾病预防、治疗和发展的十年,旨在唤起全人类共同重视骨骼与关节疾病对人类健康、世界经济和社会生活的巨大影响,要求将人群中的类风湿性关节炎(RA)、骨质疏松症(OP)和骨关节炎(OA)的预期发病率降低25%。

2002年10月,我国卫生部代表中国政府宣布,正式参加“骨骼与关节健康十年”,并将时间定为2002年至2012年。

→ 人体骨关节探秘

人体关节是骨骼之间相连的结构。活动关节相接触的骨端表面有一层透明软骨,整个关节包在坚韧密闭的关节囊腔之中,关节囊内侧的衬里是一层滑膜。透明软骨不但光滑,而且富有弹性,它可以传递应力,作相对运动。关节滑膜能分泌滑液,它不但可以润滑关节,减少摩擦,而且是供应软骨营养的唯一来源。人体组织一般都由血管直接供应营养,但成年人关节软骨内部却没有血管。关节活动承受应力时,透明软骨相互压缩、松弛,就像海绵中的水挤进挤出一样,带进营养物质,带出代谢产物。如此提供营养,比血管供应要稍逊一筹。

人的关节软骨可以说是自然界最耐磨的物质之一,一生中不知要经过多少次摩擦,也不知道关节软骨累计承受多大应力。按照人体营养供给规律,重要的、使用率高的器官,营养供应也相应增加。

但相比之下,关节软骨的营养供应便显得远远不足。难怪日久天长,关节便开始退变老化。

→ 正常人脊柱的构造是怎样的

脊柱是人体的中轴,即所谓的“脊梁骨”。脊柱由 24 块椎骨、1 块骶骨和 1 块尾骨组成,分颈椎、胸椎、腰椎和骶椎 4 个部分。颈部由 7 块颈椎组成,上端承托着头颅,下接胸椎。胸部由 12 块胸椎组成,与肋骨、胸骨一起构成胸廓,是躯体活动和承担重量的支柱。腰部为 5 块腰椎。骶尾部由骶骨、尾骨构成,与髌骨一起组成骨盆。

从人体的前后面观察脊柱,可见到每一块椎骨的主体即椎体通过椎间盘相连,从上到下椎骨排列比较直。从侧面观察,可见脊柱呈 S 形,有颈、胸、腰、骶 4 个部位弯曲。胸段和骶段凸向后方,在婴儿出生后即存在,称为原发曲度。出生 3 个月后的婴儿抬头向前看时,即形成了永久性向前凸的颈曲。出生后 18 个月的幼儿学习走路时,又出现了前凸的腰曲。

→ 正常人的颈椎活动范围有多大

看过新疆民族舞蹈的人,无一不为新疆姑娘扭动脖子的优美舞姿而喝彩,这绝妙的动作归功于颈椎既稳定又灵活的特性。

颈椎生理曲度的存在,是为了增加颈椎的弹性,减轻和缓冲外力的振荡,防止对脊髓和大脑的损伤。但长期低头等不良姿势和颈椎间盘退变、脱水使颈椎正常的向前生理弧度逐渐消失,颈椎前凸曲线变直甚至反张弯曲,成为颈椎病 X 线片上较为重要的诊断依据之一。

颈椎的活动范围要比胸椎和腰椎大得多,如头前屈后伸各 $50^{\circ}\sim 60^{\circ}$ (俗称低头、仰头),左右旋转 $70^{\circ}\sim 90^{\circ}$,左右侧弯 $45^{\circ}\sim 60^{\circ}$,随着年龄的增加,活动范围逐渐减小。

→ 颈椎病是怎样引起的

按照目前国际上较一致的标准,颈椎病是指颈椎间盘退行性变及其继发性椎间关节退行性变累及周围的组织结构(如神经根、脊髓、椎动脉等)而引发的相应临床表现。随着我国人均寿命的延长,发病率也逐年增加。统计表明,50岁左右的人群中大约有25%的人患过或正患此病,60岁左右患此病者高达50%,70岁左右几乎达100%。

颈椎是脖子的中轴,共有7节,上下依次序相连。从上往下数,第1颈椎称寰椎,第2颈椎称枢椎,以下则依序号称呼(如第3颈椎、第4颈椎等等)。寰椎的外形像个指环,头颅就由这个“指环”与下方的颈椎相连。枢椎的椎体上方有一个圆柱形的突起叫齿状突,寰椎套在枢椎的齿状突上,以齿状突作为左右旋转的轴心。自枢椎以下,每两个椎体之间都夹有一个弹性结构垫,称椎间盘。

椎间盘既坚韧又富有弹性,承受压力时被压缩,除去压力后又复原,具有弹性垫样缓冲作用。各个椎体后方有一个椎孔,椎孔上下排成一行,加上相互之间的韧带连接,就形成了一个中空的管道,称为椎管,里面容纳了娇嫩的神经组织——脊髓。

脊髓向上与大脑相连,向下依次向各椎间孔发出脊神经根,支配着头面部以外全身所有的感觉、运动与内脏活动。每个椎体的后外

侧各有一个突起,即横突,其中间有一个横突孔,供应大脑血液的椎动脉即从其中穿过。

正因为颈椎周围有众多重要组织存在,故椎间盘及椎间关节(椎骨后方的小关节突关节)的老化退变,必然会累及这些相关的组织,导致颈椎病的发生。

→ 引起颈椎退变的病因有哪些

其主要病因有以下几点:

1. 年龄因素 就像一台机器一样,随着年龄的增长,人体各部件的磨损也日益增加。
2. 慢性劳损 各种长期超过正常范围的过度活动,都会加速颈椎结构的退变,如长期低头工作、不得法的倒立和翻筋斗、不良的睡眠姿势以及枕头高度不当等。
3. 外伤 反复的头颈部外伤会加快颈椎间盘的退变。
4. 颈椎的先天畸形 包括发育性椎管狭窄等,都易诱发颈椎病。

→ 常见颈椎病的类型及症状

常见颈椎病一般分为颈型、神经根型、脊髓型、椎动脉型。

颈型。由于颈椎间盘退行性改变,反射性地产生颈部酸痛、胀麻等不适感。颈型颈椎病,顾名思义就是指以颈部症状为主,一般没有肢体麻木、步行障碍等症状。颈型颈椎病多发于青壮年,几乎所有的患者都有长期低头作业的情况,其主要表现为枕颈部酸、痛、胀,颈活动受限,颈肌僵硬。患者常诉说头颈不知放在何种位置好,约半数患

者颈部活动受限或被迫处于某种体位,个别患者上肢也可有短暂的感觉异常。

一般患者躺下后症状减轻,站位或坐位则症状加重。做向上牵颈试验,颈部症状立即减轻或消失。在发作期可能出现颈部肌肉痉挛,以致患者采取“军人立正体位”(即颈部自然伸直,生理曲度减小或消失)。在颈椎后方有病椎节的棘突处(正中两个突起的凹陷处)可有压痛,但多较轻。日常人们常说的“落枕”其实就是颈型颈椎病的一种表现。

神经根型。神经根型颈椎病是各型颈椎病中发病率最高的,约占60%以上。由髓核的突出或脱出、骨质增生、黄韧带肥厚等对脊神经根刺激和压迫所致。患者有颈肩部疼痛、僵硬、沉重感,反复发作,常因劳累、寒冷、睡眠不佳或伏案工作过久而诱发。咳嗽、低头或仰头等颈部活动增加时症状加重。放射痛范围一般沿神经根支配区放射至上臂、前臂和手指。

脊髓型。由于压迫或刺激脊髓而出现髓性异常、反射障碍等症状,起病缓慢,逐渐加重,也有因急性外伤发病的。早期症状呈间歇性,劳累或行走过多后加重,以后逐渐转为持续性。患者觉胸腰部如被束带捆绑,肌肉僵硬,行走不稳,有踩棉花感,可发展成下肢瘫痪或四肢瘫痪,大小便失控,卧床不起。此型仅占颈椎病的10%~15%,但对患者影响较大。

椎动脉型。主要症状有眩晕、耳鸣、耳聋,其中眩晕是最常见的症状,约占此型患者的70%。有些患者仅表现为头昏眼花,一旦改变体位,如走路急转弯、急转颈或颈过屈过伸时,均易诱发眩晕或加剧

原有的症状。该病引起的眩晕在仰视时最易诱发。引起耳鸣、听力减退及耳聋的患者约占 60%~80%。

→ 其他类型的颈椎病有哪些

其他型(目前主要指食道受压者)包括颈椎椎体前鸟嘴样增生压迫食道引起吞咽困难(经食道钡剂检查证实)等。

交感神经型。临床表现为交感神经兴奋症状:① 头痛或偏头痛、头沉、头昏、枕部痛或颈后痛。② 眼裂增大、视物模糊、瞳孔散大、眼窝胀痛、眼目干涩、视野内冒金星等。③ 心跳加快、心律紊乱、心前区疼痛和血压升高等。④ 肢体怕凉怕冷、局部体温偏低,或肢体遇冷时有刺痒感,继而出现红肿或疼痛加重。⑤ 发汗异常。临床表现为交感神经抑制症状:有头昏眼花、眼睑下垂、流泪、鼻塞、心动过缓、血压偏低、胃肠蠕动增加或嗝气等。

混合型。指兼有两种以上类型的症状,如既有颈部酸痛、手麻等症状(神经根型),又有眩晕、耳鸣等症状(椎动脉型)。此型患者的年龄多在 50 岁以上,全身状态不佳。

所幸随着医疗技术的日益提高、检查方法的改进以及全社会的关注,绝大多数颈椎病患者可得到恰当的诊治。所以,颈肩痛患者完全没必要闻颈椎病而色变,更不要随意对号入座,自寻烦恼。正确的选择是,及时到正规的技术水平较高的医院找骨科医生就诊。

→ 强直性脊柱炎知多少

强直性脊柱炎(AS)是一种主要侵犯脊柱并可不同程度地累及

骶髂关节和周围关节的慢性进行性炎性疾病。它是个非常古老的疾病,考古学家在中世纪墓穴的骨骼中就已发现了类似疾病。此病国内并非罕见,发病率约为 0.3%,估计全国有 300 万~400 万患者。起病多缓慢而隐匿,许多人都不知道有这种疾病,甚至不少医生对这种病也认识不足,导致误诊率和致残率居高不下。如能早期发现、早期治疗,绝大多数患者可以避免残疾,正常生活和工作。如果误诊、误治或治疗不及时,拖到中晚期则治疗难度加大,多可致残,给患者的生活、工作以及身心健康造成极大的损害。

→ 强直性脊柱炎有哪些症状

强直性脊柱炎(AS)多见于男性,常呈进行性加重。男女患病率之比为 10:1。女性脊柱病变较轻,而外周关节表现较多,极易误诊为血清阴性类风湿。发病年龄多在 10~40 岁,以 16~30 岁为高峰,16 岁以前发病者称幼年型 AS,45~50 岁以后发病称晚起型 AS。其腰背疼痛常在不知不觉中出现,夜间休息时明显,早晨一觉醒来感到腰背关节僵硬,稍加活动后,疼痛反而减轻,医学上称这种疼痛为炎性腰背痛。

此外,强直性脊柱炎是一种与遗传高度相关的疾病,此病患者的二级亲属患病率比正常人群高出 120 倍。所以临床上常会见到一家人同患这种病的现象。AS 发病与环境因素亦有关,肠道和泌尿系细菌感染常为 AS 发病的诱因。AS 患者在发病前一个月左右可有腹泻、泌尿系感染等症状。