



专家门诊有问必答系列



挺起脊梁

——强直性脊柱炎



主编 黄胜光 张剑勇

你常有腰痛或脊柱痛、髋痛、足跟痛，
以晨起明显，活动后减轻等症状吗？

书中有你最关心、
最想知道的答案！

你宜吃苦瓜、马齿苋、
薏苡仁、丝瓜、香菇、黑木耳……



中原出版传媒集团
中原农民出版社

专家门诊有问必答系列

挺起脊梁

——强直性脊柱炎

常州大学图书馆
主編 黄胜光 张剑勇
藏书章

中原出版传媒集团
中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

挺起脊梁:强直性脊柱炎/黄胜光,张剑勇主编. —郑州:
中原出版传媒集团,中原农民出版社,2010.9
(专家门诊有问必答系列)
ISBN 978-7-80739-841-7

I. 挺… II. ①黄… ②张… III. 关节强直-脊柱炎-
诊疗-问答 IV. R593.23-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 100400 号

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—65751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:河南龙华印务有限公司

开本:710mm × 1010mm

1/16

印张:9.75

字数:138 千字

版次:2010 年 9 月第 1 版

印次:2010 年 9 月第 1 次印刷

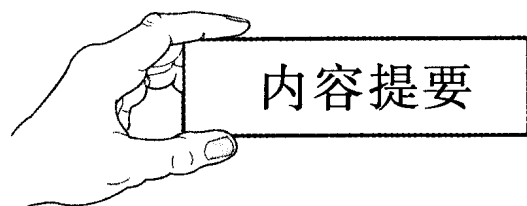
书号:ISBN 978-7-80739-841-7

定价:17.00 元

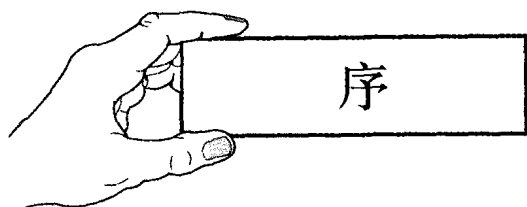
如发现印装质量问题,请与印刷厂联系调换

编委会名单

- 主 编** 黄胜光 张剑勇
- 副 主 编** 黎德育 温伟强 谭 宁 余克强 刘若纓
- 编 委 会** (按姓氏笔画排序)
- | | | | | | |
|-------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 朱辉军 | 刘若纓 | 余克强 | 张剑勇 | 陈 辉 | |
| 陈德黎 | 罗晓光 | 周汝云 | 徐泽军 | 陶 峰 | |
| 黄胜光 | 温伟强 | 廖康汉 | 谭 宁 | 黎德育 | |
| 学术顾问 | 李俊德 | 王 奕 | 温长路 | 王承德 | 姜 泉 |
| | 杨卓欣 | 李顺民 | 娄多峰 | 尹培达 | 李志铭 |
| 学术秘书 | 朱辉军 | 谭 宁 | | | |



作者在长期的临床工作中深刻地感受到,许多强直性脊柱炎患者长时间饱受着疾病的折磨,一个重要的原因就是关于这一疾病的知识没有得到普及。为此作者针对强直性脊柱炎患者及家属最关心、最常见、最具代表性的问题,采用患者咨询、专家回复的方式向读者介绍强直性脊柱炎的相关知识。从强直性脊柱炎的危害、病因、诊断辨析、西医疗法、中医疗法、饮食疗法、预防措施等方面均做以详尽的解答,本书通俗易懂,内容全面丰富,形式生动活泼,适合广大患者及家属阅读,相信也是在校医学生和医学爱好者有益的参考书。



深圳市中医药学会风湿病专业委员会在深圳市科学技术协会的大力支持下,根据我国风湿病发病广、危害大、致残率高、给患者和社会造成精神和经济负担沉重的特点,组织一批在国内对该病有研究的专家、学者共同编纂一套包括《口眼干燥不是小事——干燥综合征》、《挺起脊梁——强直性脊柱炎》、《悄悄来临的骨质疏松症》、《骨关节炎自我防治 166 问》、《痛风快乐生活一点通》等系列书,这是造福于人民健康的善事、好事,值得称道和支持。

中医学虽然对风湿病有过较早的认识,但真正在我国形成学科是近些年才有的事情。因此,不要说普通民众对本病的认识不足,就是许多医生的认识也还处于表浅阶段。由此造成的有病乱投医、滥用药,乃至受骗于社会上不法巫医或游医的事时有发生,给患者的心理、机体、家庭、财产造成莫大的损失,给国家的医疗秩序、医疗市场、医疗资源、医疗支出造成了极大的混乱或浪费。出于对上述问题的考虑,在全国范围内普及风湿病知识迫在眉睫。本系列书的适时推出,迎合了人民群众保健的需求,对提高社会对风湿病的认识,加强医患合作,增强患者的自我保健意识和治疗的依从性,使患者得到科学正确的治疗,从多元化的角度帮助患者克服困难,消除顾虑和恐惧心理,减轻痛苦,提高生活质量有直接的、重要的帮助。

该系列书,以风湿病知识的普及为出发点,不同于以往出版的以学术面孔、学术语言出现的专业教科书,是医学科普工作的有益尝试和实践。如何让普通读者读懂医学书籍,是医学知识普及的前提。

要达到这一目的,不仅要解决好认识论上的问题,而且要解决好方法学上的问题,医学科普作家没有过硬的表达本领而单凭热情是办不好这件事情的。该系列书作者通过采用患者提问、专家回复的对话方式,从对疾病的认识和危害、病因和发病机制、诊断以及同易混淆疾病的鉴别到中医疗法、西医疗法、饮食疗法、运动疗法和预防措施等多角度、全方位进行详尽解答,向医学知识口语化、专业学术白描化、表述手法直观化方式的普及方法迈进了一大步,较好地解决了科普读物艰涩有余、通俗不足的难题,在轻松中向读者介绍了他们最关心、最常见、最具代表性的疾病相关防治知识,相信会受到读者欢迎的。

中华中医药学会学术顾问、教授 王书玲
中华中医药学会科普分会主任委员

2010年8月





一、认识危害

1. 什么是强直性脊柱炎? 001
2. 哪些人容易得强直性脊柱炎? 002
3. 强直性脊柱炎能根治吗? 002
4. 腰背疼痛是否一定是强直性脊柱炎? 003
5. 强直性脊柱炎为什么会出现腰背部畸形? 004
6. 幼年强直性脊柱炎能治愈吗? 004
7. 幼年强直性脊柱炎能影响患儿生长发育吗? 005
8. 幼年强直性脊柱炎与成人的强直性脊柱炎有什么区别?
..... 005
9. 幼年强直性脊柱炎预后如何? 006
10. 强直性脊柱炎有遗传性吗? 007
11. 强直性脊柱炎对人体的危害有哪些? 007
12. 强直性脊柱炎患者可以结婚吗? 009
13. 强直性脊柱炎患者可以生育、怀孕吗? 009
14. 强直性脊柱炎患者怀孕、生育时需要注意些什么? 分娩后
可以哺乳吗? 0010
15. 强直性脊柱炎患者出现关节畸形的危险因素有哪些? 010
16. 强直性脊柱炎患者会有生命危险吗? 011
17. 强直性脊柱炎的预后指标有哪些? 012
18. 强直性脊柱炎病人是否能够正常上班? 012
19. 强直性脊柱炎病人能否吸烟? 013

二、了解病因

1. 强直性脊柱炎的病因是什么? 014
2. 强直性脊柱炎的发病机制是什么? 015
3. 强直性脊柱炎的主要病理表现是什么? 016
4. 患肠炎后会得强直性脊柱炎吗? 017
5. 感冒后会得强直性脊柱炎吗? 017
6. 吹空调会得强直性脊柱炎吗? 018
7. 房间潮湿会得强直性脊柱炎吗? 018
8. 吸烟、喝酒会诱发强直性脊柱炎吗? 019
9. 工作紧张、劳累会得强直性脊柱炎吗? 020
10. 妇女妊娠期强直性脊柱炎会加重吗? 020
11. 妇女产后会得强直性脊柱炎吗? 021
12. 遭遇恶性事件会得强直性脊柱炎吗? 022
13. 营养不良会得强直性脊柱炎吗? 022

三、诊断辨析

1. 强直性脊柱炎的诊断标准是什么? 024
2. 幼年强直性脊柱炎是怎样诊断的? 026
3. 强直性脊柱炎有哪几种发病方式? 027
4. 强直性脊柱炎的临床病程分为哪几种类型? 028
5. 强直性脊柱炎患者有哪些关节症状? 028
6. 强直性脊柱炎患者外周关节常见畸形有哪几种? 030
7. 强直性脊柱炎患者关节外表现有哪些? 031
8. 强直性脊柱炎实验室检查有哪些异常? 033
9. 强直性脊柱炎需要做什么影像学检查? 034
10. 人类白细胞抗原 B₂₇ 阳性就一定是强直性脊柱炎吗? 036
11. 血沉对强直性脊柱炎的诊治有何意义? 037
12. 强直性脊柱炎与类风湿性关节炎有什么不同? 037

13. 银屑病和强直性脊柱炎有关系吗？它们有什么区别？ 038
14. 强直性脊柱炎与腰椎间盘突出症有什么区别？ 039
15. 强直性脊柱炎与肠病性关节炎有什么区别吗？ 040
16. 强直性脊柱炎与反应性关节炎如何区分？ 040
17. 强直性脊柱炎与致密性髂骨炎有什么不同吗？ 041

四、西医疗法

1. 强直性脊柱炎治疗的总体原则是什么？ 043
2. 强直性脊柱炎治疗的具体原则是什么？ 044
3. 强直性脊柱炎治疗的目的是什么？ 045
4. 强直性脊柱炎治疗的总体措施是什么？ 045
5. 如何治疗活动期的强直性脊柱炎？ 046
6. 强直性脊柱炎缓解期还要继续治疗吗？ 047
7. 强直性脊柱炎缓解期应该如何治疗？ 048
8. 为什么强直性脊柱炎要长期治疗？ 049
9. 为什么要重视强直性脊柱炎缓解期的治疗？ 050
10. 强直性脊柱炎患者能服用非甾体类抗炎药吗？ 051
11. 强直性脊柱炎患者如何使用非甾体类抗炎药？ 052
12. 非甾体类抗炎药一般多久起效？ 053
13. 常用非甾体类抗炎药都有哪些？ 053
14. 合并消化性溃疡时选用哪种非甾体类抗炎药较为合适？ ... 054
15. 可以同时使用两种以上的非甾体类抗炎药治疗吗？ 055
16. 合并其他病症时可以继续服用非甾体类抗炎药吗？ 056
17. 关节不痛了还要吃非甾体类抗炎药吗？ 057
18. 非甾体类抗炎药与其他药物之间会互相影响吗？ 057
19. 非甾体类抗炎药有哪些副作用？ 058
20. 如何防止非甾体类抗炎药的胃肠道副作用？ 059
21. 强直性脊柱炎患者能服用激素类药物吗？ 060
22. 为什么强直性脊柱炎急性发作期要用激素药物？ 061
23. 强直性脊柱炎有必要使用大剂量的激素吗？ 062

24. 如何评价长效激素治疗方法？	063
25. 关节腔穿刺注射激素有必要吗？有哪些副作用呢？	063
26. 强直性脊柱炎缓解期有必要使用激素吗？	064
27. 强直性脊柱炎患者使用激素应该注意什么？	065
28. 激素有哪些副作用？	066
29. 哪些强直性脊柱炎病人不宜服用激素？	067
30. 治疗强直性脊柱炎的西药有哪些毒副作用？	068
31. 使用治疗强直性脊柱炎药物有哪些注意事项？	069
32. 服用抗风湿药物时应当注意什么？	070
33. 什么是“慢作用药”？	071
34. 为什么强直性脊柱炎要用免疫抑制剂？	071
35. 强直性脊柱炎常用的免疫抑制剂有哪些？	072
36. 免疫抑制剂药物的副作用有哪些？	073
37. 使用免疫抑制剂药物时应注意什么？	074
38. 强直性脊柱炎为什么要用甲氨蝶呤进行治疗呢？	075
39. 甲氨蝶呤应如何使用？	076
40. 应用甲氨蝶呤时怎样补充叶酸呢？	077
41. 治疗期间应注意甲氨蝶呤的哪些副作用呢？	078
42. 强直性脊柱炎为什么要用柳氮磺胺吡啶进行治疗呢？	079
43. 柳氮磺胺吡啶应如何使用？	079
44. 柳氮磺胺吡啶应怎么使用才比较安全？有哪些副作用？ ...	080
45. “慢作用药”可以联合使用吗？	081
46. 强直性脊柱炎患者妊娠期和妊娠前后该怎样用药？	082
47. 为什么要强调强直性脊柱炎的治疗要规范化与个体化？ ...	083
48. 强直性脊柱炎能否进行关节腔注射药物？	084
49. 强直性脊柱炎能否进行手术治疗？	085
50. 人类白细胞抗原 B ₂₇ 阳性需要治疗吗？	087
51. 幼年强直性脊柱炎的治疗原则是什么？	087
52. 幼年强直性脊柱炎应该如何治疗？	088
53. 哪些非甾体类抗炎药可以用于幼年强直性脊柱炎？	089
54. 幼年强直性脊柱炎的患儿应如何使用激素？	090

55. 哪些“慢作用药”常用于幼年强直性脊柱炎?	091
56. 生物制剂的前景究竟如何?	092
57. 目前用来治疗强直性脊柱炎的生物制剂有哪些?	093
58. 强直性脊柱炎患者怎样使用这些生物制剂?	094
59. 生物制剂适用于每一个强直性脊柱炎患者吗?	095
60. 生物制剂有哪些不良反应?	096
61. 强直性脊柱炎临床缓解的标准是什么?	097

五、中医疗法

1. 中医对强直性脊柱炎有何认识?	099
2. 中医认为强直性脊柱炎是如何发病的?	100
3. 中医认为强直性脊柱炎的病理机制是怎样的?	101
4. 为什么岭南地区强直性脊柱炎发病率高?	102
5. 强直性脊柱炎急性期中医辨证分型有哪些?	102
6. 强直性脊柱炎缓解期中医辨证分型有哪些?	103
7. 强直性脊柱炎的中成药有没有经过权威部门推荐的系列产品?	105
8. 强直性脊柱炎常用的中成药有哪些?	106
9. 中药敷贴法、按摩、针灸在强直性脊柱炎治疗中有什么意义?	108
10. 单方或验方能治疗强直性脊柱炎吗?	109
11. 强直性脊柱炎可以用中西医结合方法治疗吗?	111
12. 现代中医治疗强直性脊柱炎的思路如何?	112
13. 中医治疗强直性脊柱炎的原则是什么?	113
14. 强直性脊柱炎能服用虫类药吗?	115
15. 蜂毒能治疗强直性脊柱炎吗?	116
16. 中医药治疗强直性脊柱炎的临床效果如何?	118
17. 针灸能治疗强直性脊柱炎吗?	118
18. 治疗强直性脊柱炎的中药有副作用吗?	119
19. 中药治疗强直性脊柱炎有免疫调节作用吗?	120

20. 中医治疗强直性脊柱炎都有哪些治疗方法?	121
21. 中晚期强直性脊柱炎中医如何治疗?	122
22. 中医治疗强直性脊柱炎需要补益肝肾吗?	123
23. 强直性脊柱炎中医名称都有哪些?	124

六、饮食疗法

1. 强直性脊柱炎患者的饮食应注意什么?	125
2. 强直性脊柱炎患者适宜食用哪些食物,忌食什么?	126
3. 哪些食物能缓解强直性脊柱炎症状?	127
4. 强直性脊柱炎患者在饮食结构方面应注意哪些问题?	128
5. 可加重强直性脊柱炎症状的食物有哪些?	129
6. 强直性脊柱炎患者的食疗方法有哪些?	130
7. 强直性脊柱炎能用药酒吗?	132

七、预防措施

1. 强直性脊柱炎急性期可以进行锻炼吗?	134
2. 为什么强直性脊柱炎容易反复发作?	135
3. 如何安排强直性脊柱炎患者的运动疗法?	137
4. 强直性脊柱炎患者应如何进行功能锻炼?	138
5. 如何预防强直性脊柱炎的复发?	139
6. 幼年强直性脊柱炎患儿及其父母应注意什么?	141
7. 强直性脊柱炎患者如何选择适合的休闲运动方式呢?	142

一、认识危害

1. 什么是强直性脊柱炎？

患者咨询



我儿子今年 17 岁,刚上大学,近 2 个月早晨起床时出现腰痛,有时候翻身都很困难,活动后疼痛就减轻的现象。去医院看病,医生说是强直性脊柱炎。请问专家:什么是强直性脊柱炎?



专家回复

强直性脊柱炎是一种慢性、进行性的炎性疾病,主要侵犯骶髂关节、脊柱骨突、脊柱旁软组织及外周关节。具体而言,隐匿起病的慢性下腰痛是本病最具特征性的早期症状,疼痛以半夜醒来、晨起及久坐后起立时尤为明显,活动或应用消炎止痛药后可缓解,腰痛严重时可影响睡觉及翻身。背部僵硬是第二常见的早期症状,以晨起为著,轻微活动或热水淋浴后可减轻,它也是病情活动的指标之一,维持一个姿势过久可加重腰痛和僵硬。本病还可以出现外周关节炎,以下肢大关节如髋、膝、踝关节居多,常为非对称性,肩、肘关节也可能受累,但很少累及手指小关节,而且不出现手关节骨质破坏。另外,强直性脊柱炎还可以出现关节以外的表现,如眼葡萄膜炎、心脏传导阻滞等。

2. 哪些人容易得强直性脊柱炎?

患者咨询

我哥哥得强直性脊柱炎已有15年,现在已经驼背了。我弟弟现在19岁,近1年也出现腰痛、膝盖痛,到医院检查,医生说是患了强直性脊柱炎。我是家中唯一的女孩,至今还没有出现腰痛、膝盖痛,不知道我是不是什么时候也会出现这些症状。请问专家:哪些人容易得强直性脊柱炎?



专家回复

强直性脊柱炎好发于15~40岁的青少年,在40岁以后或8岁以前发病者相对较少,男性多于女性,男女患病之比约为10:1。在严重的强直性脊柱炎患者中,男性比例更高。该病有明显的家族聚集发病现象,比如父母、爷爷奶奶、叔叔伯伯中有得此病的人,则容易患强直性脊柱炎。研究发现,一些种族的发病与人类白细胞抗原 B_{27} (HLA- B_{27})密切相关。也就是说,人类白细胞抗原 B_{27} 阳性的人得强直性脊柱炎的概率较高。但并不是所有人类白细胞抗原 B_{27} 阳性的人一定得强直性脊柱炎,人类白细胞抗原 B_{27} 阴性的人就不得强直性脊柱炎。总而言之,若青年人无明显诱因出现慢性下腰痛则应该引起重视,及时就医。

3. 强直性脊柱炎能根治吗?

患者咨询

我今年26岁,腰痛、腰背僵硬已经有2年了,半年前出现左侧髋关节疼痛,疼痛严重时不能行走。到医院看病,医生说是得了强直性脊柱炎,还影响到了髋关节,说是要积极治疗才行,搞不好会残废。我很害怕,担心影响今后的生活。请问专家:强直性脊柱炎能根治吗?



专家回复

这个问题是很多强直性脊柱炎患者及家属问得最多的问题。我们只能负责任地说,到目前为止,所有的风湿免疫病包括强直性脊柱炎都是只能控制症状、缓解病情,而不能根治。老百姓平时听到很多广告所说的根治某些风湿病,应该都是不真实的。强直性脊柱炎病因复杂,既与遗传有关,还与外源性诱发因素如某些细菌、免疫因素相关,因此治疗上有不确定性,需要长期服药来控制。一旦停药,病情又可能复发。但是你也不要过分担心,目前已经有许多治疗强直性脊柱炎的有效药物和方法。只要坚持正规的治疗,强直性脊柱炎可以控制得很好,可以像正常人一样工作生活、结婚生子。

4. 腰背疼痛是否一定是强直性脊柱炎?

患者咨询

我今年30岁,刚剖宫产,术后总是感觉腰痛,晚上翻身都很痛,躺下休息一下稍好些,不知道是什么原因。朋友说那么年轻就腰痛,会不会是得了强直性脊柱炎。我真担心,请问专家:腰背疼痛是否一定是强直性脊柱炎?



专家回复

人腰痛是极其常见的症状。引起腰背痛的病因很多,如肾结石、腰部外伤、腰椎退行性病变、骨肿瘤、骨结核、骨质疏松症、腰椎间盘突出症等。实际上,引起腰痛最常见的原因并非是炎症性的,而是机械性的。机械性疼痛如腰椎间盘突出症,一般在活动时加重,休息后减轻,化验血沉常不增快;强直性脊柱炎引起的腰痛称为炎症性腰痛,最常见的症状是下腰痛和腰背部僵硬,并且是休息时加重,活动后则明显减轻,化验血沉一般增快。因此当你出现腰背痛时,应当找风湿病专科医生诊断,以免贻误病情。

5. 强直性脊柱炎为什么会出现腰背部畸形?

患者咨询

我哥哥今年36岁,得强直性脊柱炎已有10多年了,现在已经驼背,睡觉时不能平卧,只能侧着睡,膝盖也变形了。请问专家:强直性脊柱炎为什么会出现腰背部畸形?



专家回复

强直性脊柱炎可以引起骨骼的侵蚀和软骨的破坏,最终发生骨性强直。强直性脊柱炎出现的腰背部畸形主要是强直性脊柱炎对脊柱的破坏引起的,脊柱的最初损害为椎间盘纤维环和椎骨边缘连接处的肉芽组织形成,继而纤维环外层被骨质替代,形成韧带骨赘,进一步发展则形成竹节样脊柱,从而导致腰背部畸形。

6. 幼年强直性脊柱炎能治愈吗?

患者咨询

我儿子今年12岁,4个月前出现腰痛、足跟痛,医生诊断为幼年强直性脊柱炎。经过治疗,现在症状已经好多了。但我们还是很担心这个病对孩子今后的影响。请问专家:幼年强直性脊柱炎能治愈吗?



专家回复

如果强直性脊柱炎是在16岁以前发病,就称为幼年强直性脊柱炎。由于它的病因和发病机制不是十分清楚,所以还不能根治,需要长期治疗。治疗的目的在于缓解疼痛,保持良好的姿势及关节功能,延缓病变进展。虽然说强直性脊柱炎不能完全治愈,但可以做到临