



李宇春自曝患“不死的癌症”!严重时需坐轮椅 警惕强直性脊柱炎! 年轻人易中招

蔡富根/整理

10月12日,歌手李宇春作客某节目时,首次坦露自己患上了强直性脊柱炎,“感觉身体都要石化了”,一度严重到不能睡觉、需要坐轮椅出行。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、张嘉益等歌手和演员。

李宇春说,这个病在一定程度上让她了解到强直性脊柱炎患者的痛苦,她还以该病患者的视角创作了一首歌《五脏六腑》。这种疾病严重吗?为什么会得病?怎么能尽早发现?一起来看本期健康问诊带来的专家观点。



“不死的癌症”好发于青壮年男性

事实上,不仅是娱乐圈中的明星,强直性脊柱炎的疼痛还折磨着几百万国人。数据显示,中国强直性脊柱炎患者约有500万,很多人因此病饱受痛苦。专家表示,强直性脊柱炎是一种慢性炎症性疾病,属于风湿免疫病。发病机制与遗传和环境因素相关,好发于青壮年男性。中国康复研究中心发布的数据显示,我国强直性脊柱炎患病率约为0.3%。发病年龄一般在青春期后期,平均发病年龄为23岁。强直性脊柱炎无法根治,复发频率高,它又被称为“不死的癌症”。

“在患病早期,下腰痛是典型表现,患者会感到下腰部或臀部等部位钝痛。脊柱活动受限,变得十分僵硬,晚期可能导致脊柱变形。”北京市海淀区医院风湿免疫科主任医师张舸介绍,“患者严重时走路也很困难,甚至可能需要坐轮椅。颈部前倾、髋关节挛缩,患者甚至会感到呼吸困难。由于颈椎强直,患者回头时需要把整个身子都转过来。”此外,专家表示,强直性脊柱炎也会引起很多其他病症,症状不仅仅表现在关节钝痛上。张舸表示,患者往往伴随其他病症,如溃疡性结肠炎、克罗恩病等,出现腹泻、腹胀、腹痛等症状。“甚至可能造成眼睛虹膜炎、肾脏、肺部或心脏损伤等。”

强直性脊柱炎主要由遗传导致

专家表示,强直性脊柱炎的病因和发病机制与遗传和环境因素相关。北京大学人民医院风湿免疫科主任刘桐提到,“遗传因素对于强直性脊柱炎影响比较大,有家族聚集倾向,与HLA-B27基因高度相关。研究表明,HLA-B27阳性的患者一级亲属患病概率可达25%~30%。”

虽然HLA-B27基因的表达与强直性脊柱炎有高度相关性,但并非HLA-B27阳性的人一定会患强直性脊柱炎。张舸建议,如果有直系亲属患有强直性脊柱炎要多加注意,可以去做B27检测。

另一个重要的影响因素是细菌感染。张舸介绍:“从后天来看,细菌感染也是疾病的主要诱发因素。有强直性脊柱炎家族史的人要注意避免肠道、泌尿系感染。”

“强直性脊柱炎一经确诊,应该到风湿免疫科规律随诊,进行慢病管理。长期规范的随访有助于患者减少致残,从而获得更好的治疗效果。”刘桐提到,目前我国的风湿病专科已经普及到县级医院,许多患者会先到骨科、疼痛科、康复科、中医科等各临床科室就诊,导致该病被漏诊、误诊或延诊。

此外,专家提到,不少人将强直性脊柱炎和腰椎间盘突出等病症混淆,误诊的频率也很高。张舸介绍了辨别两者的方法:腰椎间盘突出一般是白天疼得厉害,休息后症状有所缓解;而强直性脊柱炎在躺下或坐下休息时感到疼痛,睡觉时甚至会疼醒。“前者是休息好转,后者是休息加重。这是两者明显的区别。”

专家:早诊早治是关键

遗憾的是,强直性脊柱炎目前并不能被根治,只能通过医疗手段进行缓解。专家表示,早发现早治疗,目前对于强直性脊柱炎早期能达到较好的治疗效果。

刘桐表示,虽然这一疾病无法治愈,但早期发现早期调整,可以及时改变治疗方案。用最小的代价达到病情稳定,最大限度地改善预后。“一般来讲,最常规的检查就是每三个月检查血沉,C反应蛋白,对于服药的患者最好再加上血尿常规和肝功能检查。”

武汉市第四医院风湿免疫科主任周文煜介绍,强直性脊柱炎只影响到人体的关节和脊柱,一般不会对脏器功能造成损害,对寿命影响较小。目前,强直性脊柱炎无法被根治,之所以被称为“不死的癌症”,主要就是形容其治愈难度。但通过当前医学技术可以控制病情,只要患者得到及时妥善治疗,疼痛僵硬等症通常可以得到控制,延缓关节畸形和其他并发症,对正常生活的影响有限。

“随着技术的进步,有更多治疗方法控制强直性脊柱炎。”周文煜告诉记者,治疗方式分为非药物治疗和药物治疗。周文煜介绍,药物治疗包括非甾体抗炎药和生物制剂,非甾体抗炎药有镇痛、抗炎效果;生物制剂针对患者的炎症因子进行治疗,起到抑制作用。患者需要遵医嘱治疗。

而对于非药物治疗,周文煜表示,“活动一下就开了”是许多患者的“解僵”妙招,即通过活动身体来缓解僵硬。非药物治疗是强直性脊柱炎治疗的重要组成部分,患者可以先改善生活体态,例如,不要长时间保持一个姿势,久坐30分钟后适当舒展身体;选择适合自己的运动方式,如游泳、跑步、骑行、打羽毛球等,让全身各部位得到充分活动。

关于强直性脊柱炎患者的日常生活方面,刘桐建议不要从事高强度体力劳作,但简单的运动对于缓解疼痛也会有所帮助。“患者蜷缩起来会感觉比较舒服,这样对病情发展不利,建议可以换有靠背的椅子。”

此外,张舸也表示,患者要保持良好的生活习惯,不要过度劳累,注意保暖和休息,控制加工食品如甜食的摄入。“尽量做到早预防、早诊断、早治疗。”

强直性脊柱炎有哪些症状?

出现以下情况,要警惕是否可能患上强直性脊柱炎:

- 1.腰痛。一般的腰痛是越累越痛,而这个病是越休息越痛,越静止越痛,活动后和正常人一样。
- 2.肌腱末端炎。患有强直性脊柱炎的患者,会出现特征性的病理变化,肌腱和骨头的连接处发生炎症的疼痛,比如脚后跟痛。
- 3.遗传。如果父亲得了强直性脊柱炎,儿子一旦出现腰痛,不管是不是这个病,一定要赶快就诊。
- 4.夜间睡不好。夜间疼痛加剧,或翻身困难,影响睡眠。

如何避免患上强直性脊柱炎?

- 1.避免长时间维持一种姿势不动,比如久坐,需要定时起身活动活动;
- 2.在寒冷天气做好保暖工作,不能“要风度不要温度”;
- 3.平时睡觉最好采用平躺姿势,同时避免睡在太软的床上。

不妨试试这些中医“绝活”

江苏省中医院传统特色疗法中心主任刘兰英介绍,除了服用药物外,中医外治法中有不少“绝活”,可以改善强直性脊柱炎患者普遍存在的颈肩腰背疼痛、僵硬等情况,不妨一试!

1.督脉灸 督脉灸被称作“灸中之皇”,是在患者背部督脉脊柱段施灸的一种中医特色外治法。具体的做法是在人体后背的正中线从颈椎到骶椎的督脉上,放置一副长蛇状特殊灸具,紧接着用加热后生姜碎沫放置在灸具内,在生姜沫上方放置一层艾绒,点燃艾绒,整个背部像一条燃烧的火龙,所以这种疗法又称“火龙灸”。

2.刮痧 强直性脊柱炎主要侵蚀脊柱,会在脊柱关节形成明显的炎性水肿,导致背部明显疼痛,严重时还会导致脊柱活动受限。刮痧对背部膀胱经、督脉包括头皮等部位进行刮治,可以促进脊柱的血液循环,从而促进炎症性水肿的吸收和消退,缓解脊椎疼痛的症状。

3.拔罐 拔罐疗法具有调和气血、活血通络、扶正祛邪、消炎止痛的作用,现代医学理论认为,拔罐疗法可调节机体免疫功能,增加患处血流量,改善组织循环,使疼痛减轻。强直性脊柱炎拔罐疗法可以取督脉以及足太阳膀胱经上的穴位,尤其是双侧骶髂关节,见效快,易操作。