

多位明星患此病 强直性脊柱炎引发关注

“强直”误诊率很高 早诊早治是关键

□本报记者 王春霞

近日,知名女星李宇春自曝自己患有强直性脊柱炎(简称“强直”)的消息一度登上热搜,网友扒出周杰伦、张嘉益等明星也患有此病,并说此病被称为“不死的癌症”。一时之间,“强直”这种疾病受到人们的关注。那么,这到底是一种什么样的病?万一得了这种病该怎么办?一起听听患者和医生如何解读此病。

患者刘老师: 忍受病痛折磨 坚守三尺讲台

46岁的刘老师是湛河区任庄小学的一名老师。11月7日上午,他坐在电脑桌前,忍受着腰背、颈椎的疼痛为学生们上网课,背是驼的,头也抬不高。原本他是一名数学老师,由于2018年病情加重,他不得已转为一名音乐老师。

2018年暑假,跟随他已久的腰痛突然加重,腿抬不起来,到了不能正常走路的地步。家人陪他到郑州一家医院求治,做了多项检查后,被确诊为强直性脊柱炎。直到这时,他才知道,应该到医院的风湿免疫科诊治,而之前他一直挂的是骨科或疼痛科的号。

刘老师说,其实他30多岁就出现了腰背痛的症状,一直四处求医,一边保守治疗一边坚持工作。在郑州被确诊“强直”回平后,他开始到新华区人民医院风湿免疫科接受治疗。

“这个病不仅给身体带来很大痛苦,也给家庭造成沉重的经济负担。”刘老师说,刚开始每月要打4针生物制剂,一针要700多元,他每月3000多元的工资差不多都用来买药了。现在情况有所好转,治疗药物纳入了医保报销目录,他今年也享受到了“重症慢性病门诊”报销。

现在,他晚上睡觉不能平躺,疼痛导致他休息不好,早上起床时,只有抓着床边才能起来。“疼痛无时无刻不在折磨着你,腰背部困、僵硬,好像压着一块大石头,整个身体被束缚着,伸展不开。”刘老师感叹:“这个病,治不好,但也死不了。人到中年,生活不易,上有老下有小,我还得坚持下去!”

患者著先生:“想开了,这不就是一种病吗?”

年过五旬的著先生是新华保险公司的一名经理,五星级讲师,性格开朗。11月7日近中午,他开完会从公司走出来,迈着和明星张嘉益一样的步伐。他笑着说:“同事说我模仿张嘉益的走路姿势,模仿得最像。我说,我不是模仿,我是得了跟他一样的病。”

著先生说,自己年轻的时候爱练长跑、洗冷水澡,身体很棒。后来

不知什么原因,腰背开始出现发热、疼痛,尝试过各种治疗。多年以后,新华区人民医院一位老医生提醒他,查一查可能是“强直”。他在市区一家大医院做了一项跟“强直”密切相关的HLA-B27基因检测,结果显示为阳性。

“我曾经到驻马店遂平县一家医院治疗,看到许多严重的‘强直’患者,腰弯得都直不起来。”他说,

“回来后我的心态就变了,我这算是轻的,想开了,这不就是一种病吗?”

著先生说,近20年来,他一直积极治疗,睡硬板床,做一些轻微的体育运动,尽力延缓疾病的进程。“这种病,保持乐观的心态很重要,我经常和病友们聊天,开导他们。”现在著先生定期到新华区人民医院风湿免疫科治疗,病情控制得不错,并未严重影响他的工作和生活。

医生:“强直”误诊率很高 早诊早治很重要

11月4日,市第一人民医院风湿免疫科门诊主治医师陈慧娟接受记者采访时说:“首先明确一点,强直性脊柱炎是一种慢性炎症性疾病,属于风湿免疫科的范畴,应该到风湿免疫科诊治。但很多患者对此病不了解,往往到疼痛科、骨科去诊治,延误了治疗。”

据陈慧娟介绍,“强直”的发病率约为0.3%,男性发病多于女性,而且发病最多的是青壮年男性,高发年龄段为“十几岁到三十几岁”。“这种病起病隐匿(缓慢,不知不觉),不好诊断,误诊率和漏诊率很高,其中误诊为腰椎间盘突出最多。”多年前,有人曾统计,此病从出现症状到确诊,平均需要7年的时间。随着健康知识的普及,如今这个年限已大为缩短。

“‘强直’的腰背痛,往往是先从下腰痛开始,逐渐往上发展,夜间和晨起时往往疼得厉害,有僵硬感,活动后缓解,休息时加重。而一般的腰椎间盘突出或腰肌劳损,则是劳累或活动后加重,这是两者的区别。”陈慧娟说,“强直”的腰痛常表现为臀区、大腿根的疼痛,有的以骶髂、髋关节疼痛症状明显,有时单侧,有时双侧。

对于持续超过3个月的下腰痛患者,特别是40岁以下的青壮年男性,早上起床后出现脊柱关节的僵硬,活动后疼痛缓解,建议做强直性脊柱炎筛查。目前,医院一般利用骶髂关节影像检查(早期可做磁共振检查,中晚期可做CT、X光片检查)和HLA-B27基因检查来确诊。

陈慧娟提醒说,目前此病病因

不明确,但与遗传、感染等因素有关,具有家族聚集性的特点。如果父母辈中有男性强直性脊柱炎的病例,出现类似症状,一定要早期筛查。

“此病目前尚不能根治,但也并不像网传的‘不死的癌症’那么严重。”陈慧娟说,“随着医疗技术的发展,尤其是生物制剂在治疗上的应用,此病的致残率已大大降低。如果早发现早治疗,通过规范用药,患者可以正常的工作、生活和生育。”

如果确诊为“强直”,除了遵医嘱按时服药外,适当运动也很重要。陈慧娟建议,多做对肺部和全身伸展有益的运动,比如游泳、瑜伽、慢跑等;不要吸烟,避免超重,避免剧烈运动;平时可睡硬板床,白天可平躺或俯卧20分钟。

立冬时节,养生重在“藏”

□记者 魏应钦

本报讯“立,建始也;冬,终也,万物收藏也。”立冬是冬季的第一个节气,表示自此进入了冬季。平顶山市中医医院主任中医师唐云华表示,作为秋冬之间的一个转折点,立冬后天地万物开始休养生息。顺应时节,立冬养生应遵循“冬藏”的原则,饮食起居避寒就温,同时注意适当运动,给身体增加热能。

唐云华说,立冬时节要注意进补,记得要“煮三样,蒸三样,忌三样”。

煮三样就是煮饺子、煮羊汤、煮萝卜。有一种说法称,饺子有“交子之时”的寓意,立冬也是秋冬季节之交,所以要吃饺子。立冬后寒气加重,羊肉属于温补性食物,冬天吃羊肉能给身体带来更多的热量,帮助人们驱除寒冷。萝卜水分含量较高,营养丰富,冬天干燥,吃萝卜可以补充机体水分,而且萝卜中的粗纤维较多,对肠胃有促进消化作用,可以增加食欲,还有利

于顺气。

蒸三样是蒸茼蒿、蒸红薯、蒸芋头。茼蒿营养价值很高,蒸着食用,营养流失少,能更好地为健康保驾护航。红薯不仅味道好,营养也高,内含丰富的胡萝卜素、维生素、矿物质和膳食纤维,可以为身体提供满满的能量和营养。芋头营养丰富,淀粉含量高,能给身体输送热量,更好地抵御严寒。

忌三样则是指忌吃“鲜、冷、咸”。鲜是指海鲜,立冬后寒气增加,在食物的摄入上要注意忌口,生冷的不要吃,海鲜和咸的少吃。

另外,立冬时节的起居调养强调“早睡早起”,随着太阳的升起和降落来调整作息,利于阳气潜藏。具体来说,要做到以下四点:注意休息,建议早睡早起,不要熬夜;注意保暖,不冻头、不冻腹、不冻脚;调整运动方式,不要进行剧烈运动,且运动时间也有讲究,尽量避开早晚寒冷的时间;注意控制情绪,不要大喜大怒,这样有利于阳气的潜藏。



立冬·炖羊肉
新华社发 吴恩颖作