

夜里腰背痛、“晨僵”？当心强直性脊柱炎

日常生活中, 很多人都有过腰背疼痛的经历。然而人们往往不予重视, 尤其是年轻人, 认为休息片刻即可恢复, 殊不知有些腰背疼痛可能是由强直性脊柱炎引发。强直性脊柱炎有一定的家族性, 从国外报道强直性脊柱炎的发病率在一般人群中为 0.1%, 而在强直性脊柱炎患者的亲属中患病率高达 4.0%, 比一般人群高 40 倍。强直性脊柱炎是一种什么样的疾病? 如何确诊? 以下知识要了解。

1. 强直性脊柱炎是什么?

强直性脊柱炎是风湿免疫病里的一种自身免疫性疾病, 发病率约为 0.2%, 发病年龄可见于 10 岁到 80 多岁, 高发年龄为 15 到 25 岁, 而且男性高发于女性, 是一种高患病率、高致残率、高经济负担的重大疾病。病变部位主要在骶髂关节、脊柱、脊柱旁软组织及四肢关节。病理改变为椎间盘纤维环和纤维环附近结缔组织的骨化, 椎间盘关节和四肢关节滑膜的炎症和增生。

2. 强直性脊柱炎有哪些临床表现?

早期不明原因腰部、腰骶部疼痛, 可放射至大腿, 但很少到膝关节以下, 口服抗炎镇

痛药物症状缓解明显; 腰部活动僵硬感, 晨起明显, 适当活动后可缓解; 可有轻度的全身症状, 如乏力、消瘦、轻度贫血等。

90% 的患者以骶髂关节炎为首发症状, 交替性左右骶髂关节部位疼痛, 是其中、早期最具特征性的症状。晚期的典型体征是全脊柱强直: 胸椎后凸, 头部前伸, 侧视必须转动全身。

具体病症表现为炎性腰背疼痛, 以夜间疼痛为主, 休息后加重, 活动后缓解, 且可能出现“晨僵”现象, 即晨起时感到腰背僵硬。

在腰背痛之外, 患者还可能出现交替性的臀区疼痛、足跟疼痛、膝关节和踝关节的肿胀疼痛、眼睛的葡萄膜炎、炎症肠病, 比如克隆病或溃疡性结肠炎, 产生腹泻、腹痛等症状。如果出现这种症状, 患者应当及时去医院就诊, 与别的疾病进行对比鉴别, 保持高度警惕。

3. 强直性脊柱炎的发病原因有哪些?

强直性脊柱炎和 HLA-B27 分子的遗传有一定的关系, 携带这种基因的个体比未携带的健康人更容易患强直性脊柱炎。所以, 有强直性脊柱炎、脊柱关节炎、银屑病、反复发作的葡萄膜炎和炎症肠病家族史的人, 应

高度重视。另外, 吸烟和感染在一定程度上也是引发强直性脊柱炎的诱因。因此, 为了预防强直性脊柱炎, 在平常的生活中应避免吸烟、感染和创伤。

4. 如何检查和确诊强直性脊柱炎?

发现病症后, 患者应去正规医院的风湿免疫科就诊, 向医生详细地介绍病史。随后应查体和进行实验室检查, 检查血沉、C-反应蛋白和 HLA-B27 等等。如果 HLA-B27 检测结果是阳性, 那么是脊柱关节炎的可能性会更大, 但阳性结果并不表示一定是这种病。此外, 还要进行影像学的检查, 比如骶髂关节的平片、腰椎的正侧位片、胸椎和颈椎的片子; 以及骶髂关节、脊柱、髋关节的核磁与 CT 检查。

如果累积到外周关节, 还可以进行外周关节的核磁、CT 或超声等影像学检查。对于一些累积到附着点炎症的情况, 可以使用超声来判断肌腱炎症是否存在, 通过这些检查来确认是否为脊柱关节炎, 进行及时治疗和有效控制。

5. 饮食方面要注意事项

首先, 强直性脊柱炎也是慢性炎症性病



病, 抗炎饮食是关节炎重要的辅助治疗手段, 它的饮食结构主要是大量的蔬菜、水果、海鲜、五谷杂粮、坚果和橄榄油, 以及少量的牛肉和乳制品、酒类。其次, 肠道中的菌群主要是依赖淀粉的摄入得以生存, 因而减少淀粉的摄入达到调节肠道菌群的目的。此外需要戒烟戒酒、及时补维生素。

文章来源于网络。文章版权归原作者所有。所有内容为作者个人观点 本站只提供参考并不构成任何投资及应用建议。

朱新生 ZHU ORTHODONTICS

牙科矫正 中文热线: 703-786-1909

Xinsheng Zhu, DDS, PhD 专家 (亦可接受短信) 免费咨询

儿童及成人牙齿矫正 多年牙齿矫正经验

采用 金属托槽(metal brackets) 接受多种正牙保险和分期付款

透明托槽(clear bracket) Invisalign certified

隐形牙套(Invisalign) 服务大华府地区 两个方便地点

Dumfries 诊所

17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026 (Woodbridge, Quantico Marine Base 附近)

Tel: 703-445-1999

Chantilly 诊所

14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151 (好运来, Chantilly 高中附近)

Tel: 703-657-0555

Ellicott City, EZ Dental

3-088 施庆宏 牙医诊所 周末门诊

DMD, MS *波士顿大学牙科博士 *德州大学 San Antonio 牙科学院牙科诊断硕士 *美国牙科学会会员 *20年牙科临床经验 *上海口外主治医生、讲师	主治 ●成人小孩牙齿保健 ●补牙拔牙 ●根管治疗 ●牙冠牙桥 ●各类假牙 *牙科急诊	特点 ◆全新设备 ◆严格消毒 ◆精心诊治 ◆自费优惠 ◆接受多种保险 ◆免费咨询
---	---	---

443-546-3403

4785 Dorsey Hall Dr. #120, Ellicott City, MD 21042
EZDentalMD@gmail.com

眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.

(301)770-2020 (Mon-Sat. 急诊 24HRS)

6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com

- * 纽约医学院 M.D.
- * 著名的 New York Eye and Ear infirmiry 住院医生
- * 美国眼科专家文凭
- * Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护

<ul style="list-style-type: none"> ● 无刀激光白内障手术 ● 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入 ● 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤 	<ul style="list-style-type: none"> ● 糖尿病和高血压眼底检查 ● 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填充) ● 定制和验配普通/隐形眼镜
---	--

3-089

罗迅妍 疼痛康复科

Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 国家康复医院住院医师
- 纽约州立大学研究生
- 宾州大学附属医院住院医师
- 国家卫生总署 Fellow

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症、神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险

预约电话: 301-987-8988 703-738-6127

马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口

维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030

3-032

裴万征 妇产科

Richard Wanzheng Pei, MD, PhD

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

聚有十多年临床经验

自费优惠

<ul style="list-style-type: none"> ○ 产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生 ○ 妇科年检, 各种妇科疑难病症 ○ 不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管 ○ 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 子宫内腺清除术: 根治经血过多 ○ 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀 ○ 松弛阴道收紧术, 改善性功能 ○ 痔疮切除、乳房肿物切除 ○ 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔 ● 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀 ● 妇科泌尿: 治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多 ● 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛
--	--

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668

Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433

3-049

MOCH 血液, 肿瘤专科门诊

Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

主治 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病

地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850

位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达

王冬梅 医师 DongMei Wang, M. 预约电话 (301) 424-9723 (301) 337-8116

3-073

樊薇 Wei Fan MD 内科医师

主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病, 健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。

具有多年临床经验, 认真负责, 耐心周到, 个体化精细诊疗。

接受各种保险及自费, 全面接受新病人

- 美国内科学会专科文凭
- 美国内科学会会员
- Shady Grove Hospital 主治医师
- Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师

预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039

地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

3-115

精神心理专科

郑三君 医师

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D. Board Certified Psychiatrist

- ★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
- ★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
- ★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

主治 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费

Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com

18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)

3-022