

# 强直性脊柱炎——疼痛背后的隐疾

当下,许多中青年正在默默承受一种名为强直性脊柱炎的疾病。这种疾病看似“隐形”,却会对脊柱造成严重的损害,让身体逐渐失去灵活性。

小李是一位30岁的程序员,正值事业上升期。然而,近半年来,他常常感到腰部隐隐作痛。特别是早晨起床时,背部就像被一块石板压住,僵硬得难以动弹。起初,他以为是久坐导致的腰肌劳损,便尝试通过按摩和休息来缓解。但是,疼痛非但没有减轻,反而逐渐蔓延至胸椎和颈椎,他连简单的转身和低头都变得异常困难。最终,

他被诊断为强直性脊柱炎。

## 什么是强直性脊柱炎

强直性脊柱炎,是一种慢性炎症性脊柱关节病。它会侵犯骶髂关节、脊柱及脊柱旁的软组织,还可能影响外周关节和全身多个系统,如皮肤、眼睛、肠道等。如果未能及时控制,病情可能会恶化,导致脊柱畸形和强直,严重影响患者的生活质量。

患者常会感到腰背痛,特别是早晨起床时僵硬感明显,稍加活动后会有所缓解。这种疼痛持续时间长,往往

超过3个月,且休息后会加重,活动后会减轻。部分患者还可能出现外周关节痛、足跟痛等症状。

如何检查该病?一般通过血沉、C反应蛋白等炎症指标,以及HLA-B27基因进行检测。同时,进行X线、CT和MRI等影像学检查也是诊断该病的重要手段。特别是骶髂关节的CT检查,能清晰显示关节的炎症和骨破坏情况。

## 治疗方法多种多样

目前,强直性脊柱的治疗方法比

较多,一般需要考虑患者的年龄、病情严重程度和并发症等因素来进行综合选择。

**非药物治疗** 日常需要保持正确的站姿和坐姿、睡硬板床、低枕卧位,避免剧烈运动和过度负重。适当的体育锻炼,如游泳、体操等,有助于保持关节的灵活性,防止僵硬和畸形。

**药物治疗** 非甾体类抗炎药是常用的药物,能有效缓解疼痛和炎症。对于病情较重的患者,还可以考虑使用生物制剂和小分子靶向药物等新型治

疗方法,它们具有更强的抗炎和免疫调节作用。

**手术治疗** 对于已经出现严重脊柱畸形或驼背畸形的患者,可以考虑手术治疗。但手术风险较高,效果可能不够理想,因此需要慎重选择。

强直性脊柱炎虽然不会直接威胁生命,但会给患者带来极大的身心痛苦。因此,一旦出现持续的腰背痛、晨僵等症状,一定要及时就医,以便早期诊断、早期治疗。

上海市第十人民医院骨科 陈佳(主治医师)

当一位重症患者进入ICU(重症监护室)后,家属的探视时间非常有限,病房外的家属不免产生诸多疑问,最常见的就是“患者在ICU吃些什么?怎么吃?”在ICU中,患者的进食途径主要有以下四种。

**经口进食** 这是最理想的进食途径,但一般要从清淡的流质食物开始,如白粥、青菜粥等,且要少食多餐。

**经胃管鼻饲** 主要用于因病病情危重(如昏迷、吞咽困难)或实施了

某种特殊抢救措施(如气管插管)而无法经口进食的患者。

**经空肠进食** 对于无法经胃进食的特殊情况,如重症胰腺炎、严重返流患者,需要经空肠进食。经空肠进食的流质一般是特殊的肠内营养制剂。

**静脉营养支持** 如果患者存在严重的肠道功能障碍、消化道出血

等情况,无法通过消化道进食时,医生会用静脉输液的方式为患者提供营养支持,如静脉输注葡萄糖、氨基酸、脂肪乳等,因此,该方法又被称为胃肠外营养支持。

一般情况下,当患者进入ICU后,医生会先让其禁食,因为此时患者病情危重,有的病因尚不完全明

确,如果贸然进食常会引起腹胀、腹泻等情况,有可能加重病情。医生通常需要观察一天左右,对患者的病情及胃肠道功能进行全面评估后,才会启动进食事宜,同时确定进食途径和食物种类。

广东医科大学附属第一医院重症医学科 佟琳(主任医师)

## 重症监护室里怎么吃?

## 有心绞痛,常备硝酸甘油

硝酸甘油是经典的治疗心绞痛的药物,可通过扩张心脏外周的静脉来减少流向心脏的血流量,进而减轻心脏负担。因此,患有冠心病或心绞痛的患者可以随身携带一些硝酸甘油片。

如果心绞痛突然发作,患者应该立即在舌下含服一片硝酸甘油或者口服速效救心丸,等待心绞痛缓解。如果10分钟后症状仍未减轻,应呼叫救护车。

需要注意的是,心绞痛发作时的剧烈疼痛,会让患者陷入极度的恐慌,这可能会加剧心绞痛的症状,因此需要尽快控制情绪。亚运

## 预防妊娠斑有妙招

妊娠斑,也称黄褐斑,通常在妊娠4个月以后出现在孕妇的鼻梁、双颊等显眼位置,是体内激素变化导致黑色素细胞活性增强所致。其实,在怀孕期间调整一些生活方式,就能有效预防妊娠斑。

首先,要注意日常防晒,这样能避免皮肤颜色的加深。其次,注意保持皮肤湿润,这样才能避免皮肤因干燥进而加速生成黑色素。

此外,孕妇应保证充足睡眠,进行适度的运动释放压力,保持心情愉悦。这些方法都有助于促进皮肤真皮层的更新、提高新陈代谢速度,加速色素的代谢。

湖南省中医医院 卞洁

## 选对护肝药 告别肝损伤

护肝药物是临床上的常用药物,能有效改善肝功能、促进肝细胞再生及抑制纤维化。根据其药理作用,护肝药大致分为以下几类:

**天然植物提取物** 如水飞蓟素、奶蓟草、姜黄素等,作为抗氧化药物的代表,常见于护肝保健食品中。它们通过增强肝细胞抗氧化力、稳定细胞膜及促进肝脏再生,减轻因酒精、药物滥用等导致的肝损伤。

**解毒保肝药物** 包括谷胱甘肽、N-乙酰半胱氨酸、硫普罗宁等。这类药物直接中和自由基、参与解毒,促进受损细胞修复和再生,保护肝脏免受自由基过多导致的炎症和老化影响,尤其在不良生活习惯或有害环境下尤为重要。

**肝细胞膜修复保护剂** 如多烯磷脂酰胆碱(卵磷脂),是临床常用护肝药之一,它通过促进肝细胞修复和再生,降低转氨酶水平,加速肝脏自我修复,适用于多种肝损伤情况。

**抗炎保肝药** 以甘草酸制剂为主,如甘草酸二铵和复方甘草酸苷。这类药物通过减少肝脏局部炎症反应减轻肝损伤,但可能引起水肿、高血压和低钾血症等副作用。

值得注意的是,这些药物有一定的毒副作用,最好在医生的指导下服用。

上海市第一人民医院临床药学科 缪文清(主管药师)

## 儿童身高矮小做何检查

造成孩子身高矮小的原因有很多,如遗传因素、母胎影响、疾病、环境因素、饮食营养等。对于一个矮小儿童,医生会非常详细地询问孩子的病史,进行全面的全身体格检查,测量身体的比例,并选择必要的实验室和影像学辅助检查,以弄清楚矮小的原因。

**血液学检查** 可以了解孩子重要脏器和营养的情况,通过一些动态激发试验,了解和生长密切相关的内分泌激素情况,判断有无异常,例如生长激素缺乏症。

**影像学检查** 骨龄可以帮助医

生了解孩子骨骼发育的情况,帮助制定治疗方案,通过比较不同时间的多张骨龄片,可以判断孩子的生长潜能和治疗效果。而头颅核磁共振可以显示下丘脑垂体是否存在病变,其有“内分泌司令部”之称。

**遗传性检查** 对于一些特殊的患者来说,往往需要进行染色体甚至基因检测,用于确定是否属于遗传性疾病。

目前,随着新一代基因检测技



图源:千库网

术的进步,以前有一部分找不到原因的矮小孩子(医学上称为特发性矮小症),当下能够通过检测发现一些遗传基因上的问题。因此,有时候当矮小孩子合并一些特殊表现时,医生会建议进行基因分析。

瑞金医院儿内科 肖园

## 警惕水痘发病“大龄化”

近年来,水痘的发病率有“大龄化”的趋势。以往,儿童是该病的高发人群,而现在,中学生的突破性病例增多了。所谓突破性病例,就是指在接种1针水痘疫苗后若干年后感染。

水痘是一种由“水痘-带状疱疹病毒”引起的急性呼吸道传染病,皮肤、黏膜上分批出现的斑疹、丘疹、疱疹和痂疹,伴有较轻的全身症状为其特征。最开始为粉红色小斑疹,迅即变为米粒至豌豆大的圆形紧张水疱,周围有明显红晕,水疱结痂中央有脐凹,有传染性。

上海市疾控中心数据显示,成人病例主要集中在40岁以下的青壮年。接种1剂水痘疫苗对预防水痘有一定效果,但接种2剂疫苗的保护效果更持久。上海市自2000年正式开始接种水痘

疫苗,并于2018年将2剂次水痘疫苗纳入儿童免疫规划。然而,由于部分中学生出生在2014年前,只接种了1剂疫苗,因此保护能力还不够。

因此,建议儿童与青少年接种2剂次水痘疫苗进行预防。凡是2014年8月1日以后出生的本市儿童,在12月龄和4周岁时分别接种一次疫苗,完成2剂次的接种。

同时,得了水痘后,患者要第一时间居家隔离,并报告学校,直至疱疹结痂、痂皮干燥后方可结束隔离。此外,对患者日常生活、活动场所进行消毒,并做好室内通风,也是预防水痘传播的重要措施。

上海市疾病预防控制中心副主任 孙晓冬

**治腹胀验方** 取紫苏叶、山楂、生姜各60克。将前2味共研细末,生姜捣烂,一起入锅炒热,用布包裹,热敷腹部,并做顺时针按摩。

**治便秘验方** 选用白术60克,升麻10克,枳壳、生地各15克。水煎服,每日1剂。一般服药4剂后便秘可明显好转。

**治肠易激综合征方** 选取厚朴、五味子、石榴皮、黄芪各10克,乌梅3个,鸡内金3克。水煎服,每日1剂,分早晚2次服。连服7剂为1疗程,可缓解肠易激综合征。

郭达

千家药方

## 拔牙为何“拔”出了心内膜炎

两个月前,小王拔除了一颗龋齿,没想到几天后就出现了反复发烧、浑身乏力等症状。一开始她以为是受凉感冒了,也没放在心上,可后来病情越来越重,出现高热不退的情况。经过超声心动图检查,医生发现她的心脏瓣膜上有大量细菌附着,导致瓣膜关闭不全,最终确诊她患上了感染性心内膜炎,而引发的原因正是那次拔牙。

感染性心内膜炎是心脏内膜表面受到微生物感染,伴有赘生物形成的一种疾病。心脏瓣膜相当于心脏内部通道的“大门”,刚被感染时,只是“大门”(瓣膜)关不

上,慢慢地连门框(瓣环)都会烂掉。细菌在瓣膜上不断繁殖,形成赘生物,形成瓣环脓肿。大量细菌还可随血流播散到全身各部位,造成局部感染。赘生物脱落,则可栓塞心、脑、肺等重要器官,甚至导致猝死。

如在拔牙、补牙等操作后出现不明原因的发热,持续1周以上,或出现反复高热且药物难以控制的情况,需引起警惕。此外,若伴有关节疼痛、皮肤红疹等,千万不要误以为是普通感冒,尤其是有心脏疾病的患者,应尽早到医院心脏专科就诊。

上海同济大学医院心内科 谭红伟(主任医师)