



“强直”到底是个啥？



甘肃省中医院风湿骨病三科副主任、副主任医师、硕士研究生导师苏小军。

近日，女歌手李宇春自曝自己患上了“不死的癌症”——强直性脊柱炎。“痛得走不动，睡不着觉。”

其实，在娱乐圈，患上此病的明星也不少，如周杰伦、蔡少芬和张嘉译等，他们都承受着疼痛的折磨。

强直性脊柱炎被称之为“不死的癌症”，由于该病早期临床症状不太明显，很容易被忽视。发展到后期，虽不至于瘫痪，却也叫人倍受折磨。甘肃省中医院风湿骨病三科副主任、副主任医师、硕士研究生导师苏小军说，“一定要重视早期身体出现的症状，做到早诊断早治疗。”

记者：强直性脊柱炎临床有哪些症状？

苏小军：强直性脊柱炎是一种以慢性炎症和异常骨化为特征的自身免疫性疾病，在中国，强直性脊柱炎的患病率约为0.3%-0.4%，有500万左右的患者正受到这一疾病的困扰。

强直性脊柱炎是一种全身性、自身免疫性疾病，病变主要侵犯骶髂关节，逐渐累及全脊柱，部分病人可侵犯外周关节，疾病早期出现腰背部僵硬，晨起明显，有患者因夜间翻身而痛醒，起床活动或服止痛药能减轻。随着病情进展，脊柱及四肢关节功能受限、畸形，疾病晚期整个脊柱骨桥形成，向前屈曲变成僵硬的弓形，丧失社会劳动力，对患者身心及社会影响巨大。

记者：身体出现哪些症状需要重视起来？

苏小军：强直性脊柱炎好发于15-35岁青壮年男性，男女比例约为10:1，多有家族史，

90%以上患者是HLA-B27阳性。

强直性脊柱炎一般起病较隐匿，早期可无任何临床症状，有些患者在发病初期表现出轻度的全身症状，如疲乏无力、消瘦、长期或间断低热、食欲差、长期慢性腹泻、脚跟痛、腰部疼痛、腰膝酸软无力等症状。如果有以上症状或家族中有强直性脊柱炎病史者要及早到风湿专科就诊咨询。

记者：强直性脊柱炎与腰椎间盘突出突出有哪些区别？

苏小军：病因不同。腰椎间盘突出病因是腰部过度负重以及腰椎间盘突出退行性改变等；而强直性脊柱炎病因主要与遗传、感染、自身免疫功能紊乱、代谢功能障碍等因素有关。

临床表现不同。腰椎间盘突出突出主要临床表现是腰部疼痛、活动受限，并伴有下肢放射性疼痛麻木等症状；而强直性脊柱炎主要表现为静息痛，夜间或休息

后僵硬加重，活动后有所减轻，大部分患者不经正规治疗会进行性加重，疾病晚期出现脊柱强直、行走困难以及驼背畸形等临床症状。

记者：强直性脊柱炎患者能正常生活吗？

苏小军：强直性脊柱炎病程长，反复发作，缠绵难愈，致残率高，为临床难治性疾病。该病类似于中医学痹症范畴，与古籍中龟背风、竹节风、历节病、骨痹、大痲等病名的描述相似。常累及青壮年，患者往往都处于学习、工作的重要阶段，如果没得到恰当的治疗，造成学习、工作能力下降，甚至残疾，对于患者会造成较大影响。

有的患者病情长期处于相对静止状态，不发生进展和恶化，可以正常工作和生活。有的患者病情反复持续进展，1-2年内就可以出现明显的脊柱强直以及驼背变形等，更有个别髋关节受累严重者会导致长期卧床。

记者：强直性脊柱炎可以治愈吗？

苏小军：强直性脊柱炎无法彻底治愈，少数患者会出现严重脊柱及关节畸形，但一般不影响寿命。随着生物医药科技的快速发展，只要病患早发现、早诊治，把握住“黄金治疗期”进行综合治疗，强直性脊柱炎也可以被有效控制或延缓病情发展，提高生存质量。如果怀疑患有强直性脊柱炎，建议及时前往风湿免疫科、脊柱外科或骨科就诊，尽早规范治疗。

记者：该如何预防强直性脊柱炎的发生？

苏小军：一、要注意预防外伤感染。由于病毒感染或者外伤引起的细菌感染，都可能会影响到患者的身体健康，如果出现腹泻、呼吸道、皮肤黏膜感染要积极预防治疗。

二、适当进行身体锻炼。适当的户外锻炼身体能够有效地提高身体免疫力，经常锻炼有助

于保持脊柱、颈椎部位的灵活性，同时能够增加肺活量，对颈肩部疾患都有一定的缓解和预防作用。

三、注意身体保暖。生活中要注意日常护理，并且注意背部保暖，如果经常流汗一定要及时进行擦拭和护理，避免毛孔开放导致邪风入侵，防止诱发强直性脊柱炎。

四、保持良好的心态。疾病的发生和精神状态有着密切的联系，如果长时间情绪抑郁或者精神过度紧张，都可能会引起阴阳失调，致使气血亏损，机体容易受到外邪侵袭而生病。

五、保持规律、健康的生活习惯。首先饮食要规律，注意卫生，不要暴饮暴食，少食辛辣刺激等。日常饮食应富含蛋白质和维生素，例如牛肉、羊肉、鸡肉、苹果、樱桃等。其次保证充足的睡眠，避免熬夜，戒烟、忌酒等。 奔流新闻·兰州晨报记者 欧阳海杰

“坐了一天，腰酸背痛”“坐久了，感觉整个人都要瘫了”……受疫情影响，居家办公的人多了，而坐出来的疾病也多了。因为久坐，发生中风、脑卒中以及腰椎间盘突出患者比比皆是。

久坐的危害竟然这么大！听医生的没错

久坐的伤害究竟有多大？甘肃省中心医院（甘肃省妇幼保健院）康复医学科治疗师马祺说：“我们对每天连续2小时或间断超过6小时坐着不动称为久坐。与每天久坐小于2小时的人相比，每天久坐大于6小时的人患慢性病的风险增加26%。”

久坐会带来的疾病包括缺血性心脏病、糖尿病、慢性阻塞性肺疾病、哮喘、慢性肾脏病、

慢性肝病、甲状腺疾病、抑郁、偏头痛、痛风、类风湿性关节炎等疾病。“如果每天久坐时间减少到6小时以下，可有效预防3.7%-22.1%的慢性病发生。”

马祺解释，人在久坐时，腰腹基本不动，新陈代谢速度下降50%，分解脂肪的酶产生减少90%，对于血液循环、能量代谢、脊柱以及局部软组织等造成不良影响，也容易出现腰肌

劳损、腰椎间盘突出、颈椎病、颈肩综合征、腰腿部疼痛、脑供血不足以及胃肠道系统疾病等。

如何减少久坐带来的危害？

马祺建议：1.先要矫正坐姿，坐下后，大小腿呈直角、大腿与躯干尽量呈直角，双脚放平，膝关节略低于髋关节。如果操作电脑，则眼睛与电脑屏幕保持平行视角。腰后垫一靠垫，让下背部保持自然的生理

弯曲，上身挺直，不要出现局部位置很用力或者有很大折角的情况。2.坐20-30分钟后起来活动，做拉伸运动或简单地走动一会。3.原地踮脚，活动腿部肌肉，促进下肢血液的回流，加速血液循环，从而缓解下肢酸胀。4.伸个懒腰，能引发全身大部分肌肉较强烈地收缩，短时间内将淤积滞留的血液挤回心脏，改善血液循环。5.转腰，挺

直身体坐正，两腿微微打开。左手扶在右膝上，右手扭转到背部，左右各扭转一次为一组，重复20组。

久坐危害大，不论任何强度和时长的锻炼，只要动起来，都对健康有好处。从现在开始，每天逐渐增加锻炼的频率、强度和持续时间，让自己变得更健康。 奔流新闻·兰州晨报记者 欧阳海杰

公告

遗失声明

遗失天水诚创广告有限公司(统一社会信用代码91620503MA74H0D844)公章一枚,现声明作废。

声明

本人马由名下注册有一辆甘N37288三轮汽车,车辆识别代码:L35KHDP44A8004143,发动机号:145009034,现因车辆灭失无法追回,与该车相关的一切手续自登报之日起一并作废,本人承诺若该车辆出现或有违法行为愿承担一切法律责任。 声明人:马由不

挂失兰州正航文化传播有限公司在中国银行股份有限公司兰州市蓝馨花园支行开户许可证,核准号:J8210015810701

注销公告

甘肃鱼嘴山食品有限公司,统一社会信用代码:91622922MA72B3W546,现拟向登记机关申请注销登记,清算组负责人:罗应奎,请与本公司有债务的单位或个人自本公告见报之日起,45日内来本公司办理债权债务事宜。地址:甘肃省临夏州康乐县苏集镇关扎村南坡。特此公告。

挂失

兰州吉祥出租车有限公司收据一张,面额30000元,开票日期是2017年6月1日,收据编号是0007846,因不慎丢失,声明作废。

挂失

兰州吉祥出租车有限公司收据一张,面额30000元,开票日期是2020年09月22日,收据编号是0909017,因不慎丢失,声明作废。

挂失甘肃快康大药房连锁有限责任公司五分店营业执照副本,统一社会信用代码91620100MA72Q91Y2J

提示:省、市级行政审批和政务服务办理事项规定:《兰州晨报》为各类证件挂失、遗失声明、公告类信息指定刊登媒体!

奔流新闻·兰州晨报 同步发布

登广告 办挂失

4662740 8150592

遗失公告

挂失甘肃迪安同享医学检验中心有限公司2021年10月29日开具给酒泉博爱医院有限公司的甘肃增值税普通发票一张,票号42656729金额4626.09元整

挂失吴阳警官证号014857,身份证号码:620102198806180611不慎丢失,特此声明挂失。挂失户主王素香兰州铁路局公有住房产权证,证号005。地址城关区和平路57号楼407室。挂失中国大地财产保险普票发票代码062002100204发票号:02735641金额:5216.36元。甘肃科讯半岛电子科技有限公司不慎遗失银行预留法人章(唐俊辉)一枚,声明作废挂失甘肃银泰源建筑有限公司,基本户帐号:2703000609200371603,在工商银行金城支行预留的原法人唐桂萍法人章一枚,声明作废。挂失朱继兰房产证(身份证号620123196605018928),编号甘(2021)榆不动产权第008112号挂失经销商品入库单,手工单号S2110009150-073,金额5776元,以上单据若后期出现(单据无效)贵单位有权拒绝办理。

殡葬服务

孝恩堂殡葬服务

城关、雁滩、西站、安宁、桥北 鲜花布置灵堂 殓棺出殡 穿衣、寿衣、全新灵棚 24小时随叫随到 明码收费 15379007356

善孝殡葬服务

城关、雁滩、西站、安宁、桥北 鲜花布置灵堂 殓棺出殡 穿衣、寿衣、全新灵棚 24小时服务 随叫随到 明码标价 明码收费 13909461099

兰州市殡仪馆 96444

24小时便民服务热线 让殡葬更简单

温馨提示:敬请读者 核实信息 安享权益