

李宇春称自己脊柱出现问题,身体就像石化了一样 强直性脊柱炎为何“偏爱”年轻人

“我的脊柱一直以来就不太好,2018年《流行》演唱会排练时脊柱出现问题,一度需要坐轮椅出行。去年开始出现一种新状况,身体就像石化了一样,难以平稳躺下,睡觉也没办法保证。”近日,李宇春在一档访谈节目中首次透露自己去年确诊了强直性脊柱炎。

1 患者发病初期大多表现为腰背疼痛

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。因无法根治,复发频率高,这种疾病也被称为“不死的癌症”。除了李宇春,周杰伦、张嘉译、蔡少芬等在内的明星也患有该病。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。

“强直疼痛为‘表’,骨损为‘里’,后者是比较担忧的问题。”国家皮肤与免疫疾病临床医学研究中心主任、北京协和医院风湿免疫科主任曾小峰表示,患者发病初期大多表现为腰背疼痛,如放任不管,会导致疾病恶化至“竹节状脊椎”,即晚期出现脊椎融合现象,连低头、弯腰、转身这些基本动作也无法完成。

2 误诊率高,女性重症人数低于男性

“强直性脊柱炎病程初期多数在腰臀部显现,导致腰部活动逐渐受限。后延伸至胸椎,影响患者正常呼吸。随着病程增长,骨损伤进展到一定程度,疼痛进一步攀至颈椎和头部,导致整个头颈部无法活动。最终健康灵活的脊柱会像竹子般僵硬,久而久之,身体活动功能丧失,逐渐畸形甚至残疾。”北京协和医院骨科教授翁生表示,这就是大家常说的身体在逐渐“石化”。

曾小峰说,患者晚期,整条脊椎高度硬化,不能灵活扭动身体,容易引发骨折。这是最糟糕的情况,且无法恢复。影像学上也能看到类似“竹节样”的改变,即整个颈椎、胸椎、腰椎等部位全长在一起,过去将这种情况叫作“竹竿病”。发病后,如进行有效干预,基本不会发展到这么极端的情况。

通常人们印象中,强直性脊柱炎患者大多为男性,事实上,女性群体同样会发病,且并不少见。曾小峰说,女性患者比男性患者症状稍轻,疾病对女性关节破坏程度更弱一些,最终发展到强直的患者更少。

北京市海淀医院风湿免疫科主任张舸称,女性重症患者人数低于男性患者,前者膝、肘、腕、踝等部位的发病率相对更高。男性起病时最多见的是下腰痛、脊柱痛,女性起始症状更多的是外周关节炎、急性虹膜睫状体炎,还有些起病时感到颈部不适。

强直性脊柱炎的病因尚不明确,业内主流看法认为,该病与遗传、环境因

素、自身免疫、病原菌感染等多种因素相关。

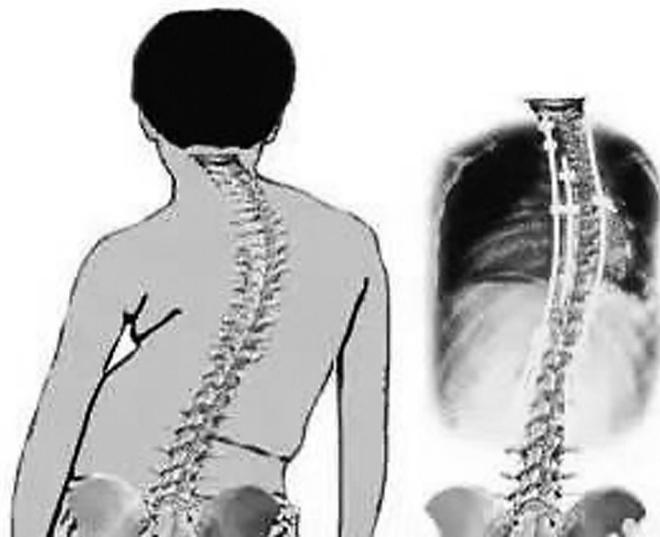
据介绍,目前强直性脊柱炎患者从首次出现症状到确诊,平均延期时间是6年。

强直性脊柱炎更容易盯上青年人,发病年龄通常在15岁—40岁。“这个病误诊率相对高些,大多数人发病隐匿,容易被误以为是腰椎劳损、腰椎间盘突出、空调病等常见疾病。”张舸说,很多年轻人日常生活中遇到腰背疼痛,活动后症状会明显减轻,便认为是暂时的小毛病,忍一忍就过去了。即便去医院,很多患者最开始一般会选择疼痛科或者按摩科,也不会想到去风湿免疫科就诊,这也造成误诊和病情延误。

张舸说,强直性脊柱炎会累及眼部、脚趾、皮肤等部位,患者这些部位出现症状时,一般会去眼科、皮肤科等科室分别检查,不会将所有这些症状都说出来。没有经过专业风湿免疫学科培训的医生也很难将这些症状联系在一起,大多对病患按照单个疾病治疗。

张舸分析说,强直性脊柱炎需要分类诊断,即影像学上要存在明确的骶髂关节炎,也需要检查脊柱关节炎症状,如关节炎、葡萄膜炎、趾炎等。

曾小峰解释说,附着点炎是强直性脊柱炎的病理特点。发病早期症状为腰背痛,患者常形容后背负重增加、发沉、发紧,晚间休息后疼痛症状加重,劳动或晨起活动后全身僵硬、疼痛反而减轻,“这是鉴别强直性脊柱炎与其他疾病差异的要点”。



3 “不死的癌症”如何治

曾小峰说,这种疾病曾很长时间内面临缺药困境。过去,强直性脊柱炎的临床治疗主要依靠非甾体抗炎药和抗风湿类药物等。近年来,新涌现的药物改变了强直性脊柱炎的治疗局面。

近10年,强直性脊柱炎的药物疗法进展迅速。根据靶点不同,目前,在国内有治疗适应症的主要有两大类生物制剂,第一类是抗肿瘤坏死因子拮抗剂,第二类是单克隆抗体类药物。

疾病发作时伴随多炎症反应,现有疗法都是针对这些炎症介质的靶向治疗。当疾病处于早期,还未出现关节破坏时,非甾体抗炎药起到的消炎镇痛作用很重要。

当这类药物无法控制炎症进展时,生物制剂和小分子靶向治疗药就可以派上用场,缓解炎症同时,也能控制炎症、抑制病理性新骨形成。

早诊断、早治疗。即便这些药物能缓解症状及疾病进展,目前,强直性脊柱炎依然无法治愈,且造成的损害无法逆转。有些发展到晚期的患者,脑袋永远都抬着看向天空,不能低头。还有一些患者的视线永远只能看向地面。手术矫正完从形体上看,只是从驼背变到躯体变直,视线可以正常看前方,但转身、弯腰等动作仍然受限。

4 治疗有了颠覆性进展

“一般强直性脊柱炎发展到关节有明显炎症或融合,或出现脊柱畸形,才需要做矫形手术。现在有很多药物治疗方法,近些年来医院做手术的强直患者越来越少。”北京大学第三医院骨科关节外科主任医师李子剑说。

“每个月来医院就诊的强直性脊柱炎患者有一二百人。特别轻和特别重的患者占比都不多,大部分患者病情属于中等发展程度,但已对其日常生活造成一定影响。”张舸表示,基本上诊断后进入治疗阶段,患者的症状都能完全缓解,即疼痛感基本消失,骨质硬化、变形等骨质破坏不再继续发展。

根据2020年《中华内科杂志》发布的《强直性脊柱炎/脊柱关节炎患者实践指

南》,服用非甾体抗炎药可能会出现潜在的心血管风险,导致心律不齐、血压升高等。患者长期服用应定期评估心血管疾病风险。因属于慢性疾病,大多患者在确诊后仍需长期服药,并定期到医院随访。很多需要注射生物制剂的患者需3个月检查血常规、肝肾功能等指标。

“国家皮肤与免疫疾病临床医学研究中心撰写的脊柱关节疾病靶向治疗共识很快会推出。”曾小峰表示,近年来,脊柱关节疾病治疗方法有了颠覆性进展,但很多基层医生缺乏经验,无法准确用药。加快推进这项共识有助于帮助全国风湿免疫科医生、骨科医生准确开展临床诊治。

据《中国新闻周刊》

健康知识宣传 ①

学龄儿童如何饮食更健康

学龄儿童是指从6周岁到不满18周岁的未成年人。学龄儿童正处于生长发育阶段,全面、充足的营养是其正常生长发育、乃至一生健康的物质保障。

1. 多活动,少看电视

多做户外活动,少看电视,每天60分钟以上的中高强度身体活动。

定期监测体格发育,保持体重适宜增长。

2. 主动参与食物选择和制作

学习食物营养相关知识。认识食物、了解食物与环境及健康的关系,了解并传承中国饮食文化;充分认识合理营养的重要性,建立自己的健康和行为负责的信念。

主动参与食物选择和制作。会阅读

食品标签,和家人一起选购和制作食物,不浪费食物,并会进行食物搭配。

家庭和学校构建健康食物环境。除提供平衡膳食外,还应通过营养教育、行为示范等,鼓励和支持学龄儿童提高营养素养并养成健康饮食习惯。

3. 三餐规律,不挑食

清淡饮食,不挑食偏食,不暴饮暴食,养成健康饮食习惯。

做到一日三餐,定时定量、饮食规律。

早餐食物应包括谷薯类、蔬菜水果、动物性食物以及奶类、大豆和坚果等四类食物中的三类及以上。

可在两餐之间吃少量的零食,选择清洁卫生、营养丰富的食物作为零食。

在外就餐时,要注重合理搭配,少吃含高盐、高糖和高脂肪的食物。

4. 多喝水,不喝含糖饮料

每天300毫升及以上液态奶或相当量的奶制品。

主动足量饮水,每天800毫升—1400毫升,首选白水。

不喝含糖饮料,禁止饮酒。

传播健康知识 提升健康素养



权威·及时·易懂

疫情期间

去商场超市如何防护

1. 提前列好购物清单,减少购物逗留时间。
2. 主动配合接受体温检测。
3. 进入商场、超市,全程佩戴口罩,与他人保持安全距离。
4. 购物结束后,注意洗手,做好手部消毒。
5. 推荐自助购物,使用移动支付结账。

宗合