

# 得了强直性脊柱炎应该注意些什么？

张时文

四川省大竹县人民医院骨科 635100

[中图分类号] R593.23 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2021) 02-092-01

强直性脊柱炎是现代年轻人普遍较为常见的一种骨科疾病，此病的发生与人们的生活方式、习惯以及工作压力及身体功能等密切相关，据相关数据统计，本病的发生率为 0.1%，并且患病对象集中为男性青少年，给年轻人的身心健康及生活造成严重困扰，为了减少年轻人患强直性脊柱炎的概率，下文将详细向大家介绍此病的诱因原因以及患此病后需要注意哪些事项。

随着城市化进程的加快，我国城市规模不断扩大，各种建筑业，交通业等迅速发展，进而导致人们的生活节奏加快，工作压力增大，社会竞争增强，早出晚归辛勤工作和长期伏案工作等导致强直性脊柱炎的发生率不断增加。若得不到正规、有效治疗，不仅会导致其病情加重，还可能会造成身体残疾，影响其今后的生活与工作，因此要高度重视强直性脊柱炎的预防和治疗。

## 一、引起强直性脊柱炎发生的原因有哪些？

关于强直性脊柱炎的病因目前尚未明确指出，现代医学研究者认为引发此病的原因可能与遗传，感染，创伤，内分泌和代谢障碍，以及受潮湿寒冷等因素有关，下面将一一讲述。

### (一) 遗传因素

基因遗传是不可避免的重要因素之一，有关流行病学调查显示，家族遗传的阳性率高达 24%，此类人群主要通过检测 HLA-B27 呈阳性。

### (二) 感染因素

强直性脊柱炎病人合并发生溃疡性结肠炎、肠炎以及泌尿生殖系统感染的可能性高，其原因可能是通过盆腔感染经淋巴细胞传播至骶髂关节所致。

### (三) 内分泌因素

很多发生强直性脊柱炎的病人多选择激素治疗，但是激素治疗效果不明显，说明本病与激素关联不大，而与机体内分泌失调有关，所以日常要多注意自身健康。

### (四) 其它因素

另外脊柱创伤、手术操作、代谢障碍、变态反应、慢性劳损、受潮湿寒冷刺激以及营养不良等所致也会致病。年轻人患病与日常的工作性质、坐姿、睡姿和站姿等密切相关。

## 二、得了强直性脊柱炎应如何治疗

强直性脊柱炎首先要到正规医院进行全面检查，确诊后才能根据其病变程度采取对症治疗，有关此病的治疗原则需遵循以下几点：①短期疗效不明显，无法彻底治愈，而且复发率高，所以要掌握其病因加强预防，改正不良生活方式；②对年轻人大力普及和宣传强直性脊柱炎，加大科普教育，预防和控制该病的发生率；③出现身体不适症状应尽早到医院诊断，准确与其他关节疾病鉴

别。④确诊后大多选择非甾体类抗炎药来减轻疼痛，控制炎症介质释放。⑤针对病情严重且药物治疗无效者需采取脊柱关节矫形手术或髋关节置换术来调整和治疗，术后还要科学锻炼，纠正和规范患者的生活行为，加强运动锻炼，保护良好的生理曲度。

## 三、得了强直性脊柱炎需要注意哪些事项？

得了强直性脊柱炎首选需要正规治疗，但是单纯的治疗并不能彻底改善病人的病情，矫正其脊柱生理曲度，还需从饮食、生活及运动等方面提高注意，警惕此病的病因，提高预防意识。

事项一：卧床方式。强直性脊柱炎病人一般适合硬板床，绝对不能长期睡软床，夜间睡觉要保持良好的睡姿，注意生理曲线，绝对禁止使用席梦思或海绵床，此类床虽柔软舒服，但是其凹性大，会导致脊柱发生改变，久而久之导致脊柱弯曲，所以要选择硬板床，能纠正脊柱生理位，预防脊柱畸形，一旦得知自己是强直性脊柱炎，应当尽量保持去枕、仰卧睡姿，以防止畸形。

事项二：日常生活方式。平时工作和生活都要保持良好的生理姿势，休息时保持舒适体位，要坐有坐相站有站相，合理安排作息时间，懂得劳逸结合，不要久坐、久站或久蹲，从小教导孩子看书写字应挺胸收腹，不要爬在桌子上，发病期间最好避免性生活，以免加重疼痛，不要吹空调，冲凉水澡，尽量多卧床休息，适当的下地活动。

事项三：饮食调整。此病外因与风寒湿邪等相关，而内因与肾督两虚相关，所以采取中医食疗法非常重要。合理均衡搭配饮食，多补充辛热食品能抗风湿驱寒，如辣椒、葱、花椒、大蒜等，但需注意不要进食辛辣、刺激性食物，以免诱发炎症释放，加重脊柱炎；多食滋阴凉血食品，如：核桃、花生、大枣、鱼、肉等，选择优质蛋白和维生素丰富的食物能调整机体代谢，促进病损修复；多进食具有强筋壮骨功效的食物，如板栗能补肾强筋，栗子的叶子外敷还能减轻关节炎症，青梅有生津止渴之效，关节疼痛部分擦拭青梅酒还能止痛；乌梅能敛阴养肝。

事项四：运动锻炼。强直性脊柱炎治疗不当很可能会导致残疾，所以很多病人比较担忧和焦虑，故首先要给予病人足够的支持、鼓励和理解，讲解该病的预防、护理及治疗手段，陪同病人加强运动锻炼，鼓励其树立战胜疾病的信心，指导病人正确地安排生活、学习、治疗、锻炼的时间，做好持久战的思想工作，遵照医嘱按时配合治疗，积极配合锻炼，恢复期可在病人意愿下练习单杠、后倒走路、下蹲、弯腰等，平时多练习游泳能加速脊柱功能的恢复。

以上是有关强直性脊柱炎疾病的相关知识介绍，希望大家能做到早预防、早诊断和早治疗，保持坚强、持久的训练信心，不要抱侥幸心理，积极开导病人树立自信心态早日脱离疾病困扰。

(上接第 91 页)

[3] 郭庆云. 肛周脓肿合并糖尿病手术前后的护理 [J]. 糖尿病新世界, 2016, 19(08):167-168.

[4] 任亚莉. 肛周脓肿患者的术前术后护理模式探讨 [J]. 世界最新医学信息文摘, 2015, 15(96):249-250.

[5] 周鑫. 肛周脓肿患者的术前术后护理 [J]. 中国医药指南, 2013, 11(20):318-319.

[6] 刘晓玉. 肛周脓肿合并糖尿病 30 例临床观察与护理 [J]. 中国美容医学, 2012, 21(14):531-532.