

# 年轻男性下腰痛 小心强直性脊柱炎



多做游泳等伸展运动,可有助阻止强直性脊柱炎的发展

女人下腰痛,很有可能是妇科病;男人下腰痛,则很有可能是强直性脊柱炎。近日,在国际强直性脊柱炎研讨会上,风湿科专家称,强直性脊柱炎男女患病比例为9:1,此病在男性(尤其是年轻男性)中更为常见。因此提醒40岁以下的男性,如果出现下腰痛,尤其是早上起床后出现脊柱关节的僵硬,活动后疼痛缓解,要排除是否得了强直性脊柱炎。

## 下腰痛,1/4是强直性脊柱炎

下腰痛,很多时候大家以为是腰椎间盘突出,其实对于年轻男性来说,下腰痛很有可能就是强直性脊柱炎。

强直性脊柱炎是一种免疫性疾病,其发病的时候出现关节疼痛,比如髋关节、膝关节、踝关节疼痛,其中最

为明显的就是下腰痛。

下腰痛是一个症状,医生们通常将其分为两类情况:其一是炎性腰痛,其二是机械性疼痛。如果早晨起床后出现关节僵硬,活动一下后,疼痛便会得到缓解或减轻,这就是炎性腰痛;而机械性疼痛,比如腰椎间盘突出症,人活动的话,疼痛就会加重,休息后疼痛反而会得到缓解。

所以,从症状上讲,炎性腰痛与机械性腰痛完全不一样,患者要引起高度重视,尤其是年轻人,不要以为下腰痛是很简单的疾病,从而忽视了治疗。要知道,下腰痛患者中,有1/4是强直性脊柱炎。一旦患上这种疾病,如果不及时治疗,患者最终会出现关节变硬、变形,甚至整个脊柱都会变弯曲。

## 强直性脊柱炎 90%有遗传性

22岁的小陈是华南农业大学一名大四的学生,今年4月份,他踢足球的时候不小心摔倒了,之后腰就一直痛。在学校附近的小医院就诊后,照过X片,排除了骨折的可能性,医生就给他开了消炎止痛的药物,服用了一个月后,小陈的腰痛还是没有缓解,最后发展到髋关节也痛得要命。他这才到医院就诊,通过抽血检查,HLA-B27呈阳性,血沉和C反应蛋白都很高,确诊为“强直性脊柱炎”。

在强直性脊柱炎的患者中,有20%~30%是年轻人,目前还不清楚发病的原因,但可以肯定的是,这个疾病的患者中90%与遗传因素有关,在门诊经常可以遇到父子、母子、母女均患

有强直性脊柱炎的案例。

## 规范治疗+自我锻炼

对于强直性脊柱炎,很多人以为这个病没法治,有的人则在网上看广告来购买“神仙药”,以为很容易就能治愈。事实上,这些都是对强直性脊柱炎的错误认识。

中华医学会风湿病学分会主任委员栗占国说,强直性脊柱炎既不是治不了的病,又不是完全能治愈的病。对于这一疾病,治疗的目的就是控制病情,尽量不让关节变形、融合发生。

通常在临床上,对于强直性脊柱炎采取综合治疗的手段,若仅仅只有下腰痛症状,可采用消炎止痛药来改善疼痛症状;而关节肿大的患者除了使用消炎止痛药外,还需要慢作用药,

甚至会采用生物治疗的药物,来阻止骨骼受到侵蚀破坏。通过专科医生的规范治疗,大部分患者的病情能够得到控制。

患者关节功能锻炼也很重要,运动可以有助阻止病情的发展。建议所有的患者都应该进行锻炼,从而预防关节过早融合。患者应多做伸展运动,比如体操、游泳等,切勿弯腰驼背,或者害怕疼痛而采取错误的坐姿、睡姿等,否则很容易让关节的变形越来越严重。有一名患者,每次睡觉的时候颈椎痛,每次都要垫高枕头才舒服一点,结果越垫越高,最后来就诊的时候,已经无法抬头看天了。

最后专家提醒,长期使用消炎药的患者,应该每6个月查一下肝、肾功能,监测药物是否对肝肾造成危害。(羊晚)

## 男人60秒自测是否肾虚

现代人工作生活压力大,对身体的小问题又不上心,出现大毛病则悔之晚矣。如果你有以下症状可要小心了,这些说明你肾虚!

### 1.打哈欠:哈欠连连,经久不止。

打哈欠是生活里经常遇到的生理现象,一般在身体疲倦欲睡时,或者在酣睡中被人叫醒时都会发作,这些时



候打哈欠属于正常生理现象,不必担心。但如果不拘时间,在不疲倦的时候哈欠连连,经久不止,可能说明你有肾虚的问题,应引起足够重视。

打哈欠所表现出的肾虚一般是肾阳虚证,这类人除了哈欠连连、神疲乏力外,还常常伴有面色白而无华、形寒肢冷、食少腹胀、大便溏泻、夜尿增多(或者小便清长)等症状,如果看看舌头,还能发现舌质淡、舌苔白、口唇青紫等症状。

### 2.嘴里发咸:无缘无故地感觉口咸。

肾阴虚的人,除了口咸外,往往还伴有咽干口燥、头昏耳鸣、腰膝酸软、五心烦热、失眠多梦等症状,如果看一下舌头,还会发现舌质红、舌苔薄。

### 3.善恐:无缘无故地出现恐惧的感觉。

这里说的“恐”与平时说的惊是有区别的。惊是事先自己不知道,事出突然而受到惊吓。恐就是俗称的胆怯,自己事先是知道的,就是害怕。由肾虚导致的善恐,一般会同时伴有头脑发空、健忘、腰膝酸软等症状,可以把这一特点作为判断的参考。

肾阴虚的人,在恐惧的同时还伴有手足心热、心烦失眠、遗精盗汗等症状,如果看看舌头,还会发现舌质红、舌苔少而干。肾阳虚的人,在恐惧的同时还伴有怕冷、四肢发凉、疲惫乏力等症状,如果看看舌头,还会发现舌质淡嫩、舌苔白。

### 4.畏寒:怕冷。

中医认为,人体阳气充足,能够抵御寒冷,维持正常体温,不会产生怕冷

的感觉;如果人体阳气虚弱,不能温煦机体,就会产生寒冷的感觉。

人体阳气遍布全身,无处不在,每个脏腑都有阳气,从本质上说,肾是阳气产生的根源。肾是先天之本,内藏真阴真阳,也叫肾阴、肾阳,肾阴是人体阴液的根本,肾阳是人体阳气的根本。治疗所有类型的畏寒都要涉及温补肾阳。

那么,如果你有畏寒的症状,如何判断是否是肾阳虚引起的呢?肾阳虚引起的畏寒,常常伴有精神不振、腰膝酸软冷痛、面色黧黑、小便清长频数等症状。另外,男子会有阳痿、早泄、滑精的问题,女子会有白带清稀、宫寒不孕的问题。

### 5.打喷嚏:喷嚏频频,经久不止。

打喷嚏是一种常见的生理现象,很多人都有过打喷嚏的经历。人为什么会打喷嚏呢?中医认为有两种情况。一种情况是急性打喷嚏,多发生于气候突然变凉之时、身体受凉时以及感冒流行的时候,多与感冒症状同时出现,感冒好了,喷嚏也就停止了,这种情况的打喷嚏属于实证。

另一种情况是肾气虚引起的打喷嚏。身体里的卫气是抵御外邪的主要力量,它根源于人体的下焦肾,滋养于中焦脾,宣发于上焦肺。如果人体的肾气虚弱,卫气的来源就会不足,到达卫气的宣发通道——肺的卫气就少,肺就不能正常宣发卫气,于是出现打喷嚏的现象。肾气虚引起的打喷嚏,往往是喷嚏频频,经久不止,同时伴有疲乏无力、腰膝酸软或疼痛、面色无华、怕冷、手足不温等症状,以过敏性鼻炎患者为多。对于肾气虚引起的打喷嚏,仅仅靠祛邪是难以治愈的,应补肾以固本,让肾气旺盛,卫气充足,身体抵御外邪的能力增强。(人民)

## 乳腺癌疼痛有法儿治

专家提醒切勿失去“两心”

临床中,50%的乳腺癌患者会出现癌痛,可能是腰疼也可能是肩膀疼、胸疼等,但多数都是骨转移所致,即癌细胞侵入骨基质或是周围的软组织。“癌痛比生孩子的阵痛还要剧烈,时间还要长。”一位晚期乳腺癌患者曾如此描述疼起来的感觉。

### 癌痛有多疼?用0-10给疼痛打个分

像有很多个针头同时扎骨头,又好像一阵阵钻着疼,不同患者有不同的疼痛体验,而在专家眼里,癌痛的严重程度有个10分制评分量表,患者根据自己的感受打出分数,供医生制订治疗方案。

一般来说,0表示不疼痛。1~3分是轻度疼痛,患者判断的方法是虽有疼痛但仍可忍受,并能基本坚持正常生活及睡眠。4~6分是中度疼痛,患者会感觉疼痛明显,不能忍受,要求服用镇痛药物,睡眠受干扰。7~10分是重度疼痛,患者感觉疼痛剧烈不能忍受,不仅需要服用镇痛药物,生活严重受干扰,睡眠也严重受到干扰,同时伴有植物神经功能紊乱表现或被动体位。遗憾的是,大约有30%的肿瘤患者会出现重度疼痛,尤其在夜间最为明显,而且还呈加重的趋势。

### 癌痛怎么治?止痛治疗,抗肿瘤治疗

癌痛治疗目前遵循“三阶梯”治疗方案,即根据轻度、中度、重度采用不同的强度的镇痛药治疗。把握时机,选择适当的抗肿瘤治疗也能缓解癌痛。

放疗:晚期乳腺癌患者出现骨转移后,局部放疗同样可止痛。

化疗:部分晚期乳腺癌可以通过化疗控制肿瘤细胞缓解癌痛。

内分泌治疗:对激素受体阳性的晚期乳腺癌,可以通过内分泌治疗抑制肿瘤生长,从而缓解癌痛。既往内分泌治疗(来曲唑或阿那曲唑)中或治疗结束后,出现复发或疾病进展的激素受体阳性、HER2-的绝经后女性晚期乳腺癌患者,可以选择依维莫司片剂联合依西美坦治疗。

### 专家建议:不要失去耐心和信心

癌痛患者往往因为疼痛难忍,很容易放弃治疗,因此在治疗中一定要树立“两心”——信心和耐心。首先,即便病情到晚期,不断推出的新疗法、新药物仍能使患者活得 longer, 活得更好。要对治疗有信心。其次,治疗要根据病情选择不同的方案,这期间医生还可能随时调整治疗计划,因此患者还要有耐心,晚期癌痛的治疗虽然难以根治,但可以减轻痛苦、延长生存、提高生活质量。(于世英)