



强直性脊柱炎的危害与治疗

作为慢性炎症性疾病之一，强直性脊柱炎通常会对人体的脊柱和骨盆区域产生影响，引起疼痛和僵硬等症状，对患者的日常生活及生命安全造成威胁。什么是强直性脊柱炎？下面简要介绍强直性脊柱炎的概念、危害及治疗方法等。

强直性脊柱炎的概念

强直性脊柱炎是一种慢性炎症性关节疾病，主要影响人体的脊柱和骨盆区域的关节。作为一种自身免疫性疾病，强直性脊柱炎通常在年轻的成年人中发病，其中男性的发病率高于女性。患者在发病时通常会经历持续的背部疼痛和僵硬现象，这些症状会在很大程度上影响患者的生活质量。该疾病与HLA-B27基因存在高度相关性。

强直性脊柱炎的危害

如果未得到及时有效的治疗，强直性脊柱炎可能会给患

者带来严重的危害。患者可能面临脊柱和关节畸形等问题，导致身体姿势异常，进而影响日常的正常活动。此外，强直性脊柱炎还可能引发眼部炎症，如虹膜炎和结膜炎，严重时甚至可能对视力造成长期的负面影响。除了关节和眼部问题，患者还可能遭受全身性症状的困扰，包括疲劳、发热、食欲不振等。

强直性脊柱炎的治疗

1.西医药物治疗。在过去，主要是通过使用药物来缓解疼痛和炎症，如非甾体类抗炎药和生物制剂抗肿瘤坏死因子药等。这些药物可以帮助减轻疼痛和缓解炎症，从而使患者感到更加舒适。然而，随着科学技术的发展，越来越多的新型药物被研发出来，如JAK抑制剂和IL-17抑制剂，它们的效果更加显著，并且副作用相对较小。

2.中医中药治疗。中医中药治疗强直性脊柱炎强调辨证论

治，根据患者的病情、体质制定个性化治疗方案。

3.康复锻炼。康复锻炼也是强直性脊柱炎患者的重要治疗手段之一。康复锻炼可以帮助患者增加关节灵活性，缓解疼痛和提高肌肉力量。一般建议康复锻炼以自身功能活动为主，必要时可配合被动运动。以柔韧性锻炼为主，可做扩胸运动、俯卧撑、腰背颈部运动、慢跑、散步、游泳、打羽毛球等全身性有氧运动，或进行打太极拳、五禽戏锻炼。日常活动要注意保持生理姿势，站立时挺胸、收腹或两手叉腰，避免懒散松弛的佝偻驼背姿势；坐时要挺直腰板；写字时椅子要低、桌子要高；卧硬板床，忌用高枕，睡卧时要经常变换姿势，平躺或俯卧较好。即使是轻度畸形者，经常俯卧也能得到纠正。

4.营养管理。虽然没有一种特定的饮食可以治愈强直性脊柱炎，但一些营养学家建议患

者摄入抗炎和抗氧化剂丰富的食物，例如水果、蔬菜、坚果和鱼类。此外低碳水化合物、低脂肪和高纤维的饮食也对症状缓解有所帮助。

5.心理健康。由于疾病持续时间长且难以治愈，很多患者可能会感到焦虑、沮丧和失落。因此，寻求专业的心理咨询或支持团体的帮助，可以调整患者情绪和提高生活质量。

6.物理治疗和运动疗法。定期进行物理治疗有助于保持患者关节的灵活性和功能，对于缓解肌肉痉挛和疼痛具有较好的效果。运动疗法包括适量的有氧运动和力量训练，有助于增强肌肉力量、改善姿势、减轻脊柱负担。

强直性脊柱炎的预防

维持健康的体重是预防强直性脊柱炎的一项重要手段。体重过重会加剧关节的负担，从而加速疾病的进展。相反，保持健康的体重能够减轻关节

的压力，并降低发病风险。

保持良好的姿势以及正确的体位，对预防强直性脊柱炎也具有重要作用。长时间保持不良姿势或坐姿，会增加脊柱和关节的压力，进而引发炎症。因此，应注意维持正确的坐姿和站姿，并避免长时间保持同一姿势。

定期进行适量的运动，同样对预防该疾病有积极作用。适当的运动可以增强肌肉力量和灵活性，有助于缓解关节压力并保持关节稳定。因此，可以选择适合自己的运动方式，如游泳、瑜伽等。戒烟、限制饮酒以及避免过度劳累，培养健康的生活习惯，也对预防强直性脊柱炎具有积极意义。

综上所述，强直性脊柱炎是一种会带来严重后果的疾病。因此，患者在确诊后应积极进行治疗，并在日常生活中采取相应的预防措施，可以有效控制疾病的进展避免和不良影响。（柳州市工人医院 陈首）

术后镇痛让康复之路更顺畅

在经历了手术的创伤后，患者不仅要面对身体的修复，还可能要承受术后疼痛的折磨。作为现代医疗的重要组成部分，术后镇痛旨在帮助患者减轻痛苦，促进身体恢复，提高生活质量。让我们一同深入了解术后镇痛的相关知识。

术后疼痛的产生与影响

术后疼痛是指由于手术创伤导致的组织损伤，会释放出的一系列化学物质刺激神经末梢，产生疼痛信号并传递至大脑。这种疼痛通常在术后的24小时至72小时内最为剧烈，随后逐渐减轻。

然而，术后疼痛如果得不到有效控制，会带来诸多不良影响。首先，疼痛会引起身体的应激反应，导致心率加快、血压升高，增加心脏负担，对

于原本就有心血管疾病的患者来说，可能会引发严重的并发症。其次，疼痛会抑制呼吸功能，使患者不敢深呼吸和咳嗽，容易导致肺部感染。再者，疼痛会影响睡眠质量，导致患者精神疲惫，延缓身体的恢复。长期的疼痛还可能引发焦虑、抑郁等心理问题，严重影响患者的身心健康。

术后镇痛的方法

术后镇痛可以减轻患者的痛苦，提高舒适度，使患者能够更好地配合治疗和护理。疼痛的缓解有助于患者早期进行活动，促进胃肠道功能恢复，减少肺部并发症的发生。良好的镇痛效果还能帮助患者改善睡眠，增强免疫力，促进伤口愈合，缩短住院时间，降低医疗费用。

目前，术后镇痛的方法主

要包括以下几种：

1.药物镇痛。

阿片类药物：如吗啡、芬太尼等，具有强大的镇痛作用，但可能会引起恶心、呕吐、呼吸抑制等不良反应。

非甾体类抗炎药：如布洛芬、双氯芬酸钠等，能减轻炎症反应，缓解疼痛，且胃肠道不良反应相对较少。

局部麻醉药：通过在手术切口周围注射局部麻醉药，如利多卡因，可以阻断疼痛信号的传递。

2.患者自控镇痛（PCA）。患者通过一个自控装置，根据自己的疼痛程度自行按压按钮，给予一定剂量的镇痛药。这种方法可以更灵活地满足患者的个体化镇痛需求。

3.椎管内镇痛。将镇痛药注入椎管内，作用于脊神经根，产生镇痛效果。

4.神经阻滞镇痛。通过在神经周围注射药物，阻断神经传导，达到镇痛的目的。

术后镇痛药物的选择与使用

在选择术后镇痛药物时，医生会综合考虑患者的年龄、

健康状况、手术类型、疼痛程度等因素。对于轻度疼痛，通常可以选择非甾体类抗炎药；对于中度至重度疼痛，可能需要使用阿片类药物或联合用药。

药物的使用剂量和时间也需要严格控制，以避免药物过量导致的不良反应和药物依赖。同时，医生会密切观察患者在用药后的反应，及时调整治疗方案。

术后镇痛的护理要点

术后镇痛药物可能会引起一些不良反应，如恶心、呕吐、便秘、头晕、嗜睡等。对于恶心、呕吐，可以使用止吐药物进行治疗；便秘则可以通过饮食调整、使用通便药物来缓解。

在术后镇痛期间，护理工作也起着至关重要的作用。护理人员需要密切观察患者的生命体征，包括呼吸、心率、血压等，以及疼痛的程度和变化。同时，要关注患者的心理状态，给予心理支持和安慰，缓解患者的焦虑和恐惧。

患者和家属也需要了解镇痛治疗的相关知识，如镇痛装置的使用方法、注意事项等。

帮助患者保持正确的体位，避免压迫伤口，有助于减轻疼痛。

术后镇痛的误区

在术后镇痛方面，存在一些常见的误区。例如，有些人认为术后疼痛是不可避免的，应该忍受；还有人担心镇痛药物会成瘾或有严重的副作用而拒绝使用。事实上，随着医学技术的不断发展，术后镇痛也在不断进步，现代的术后镇痛技术和药物已经能够在有效镇痛的同时，将不良反应控制在最小范围内。只要在医生的指导下合理使用，术后镇痛是安全可靠的。

总之，术后镇痛是手术治疗的重要环节，它能够帮助患者减轻痛苦，促进康复。患者和家属应正确认识术后镇痛，积极配合医生和护士的治疗和护理，让术后的康复之路更加顺畅。希望通过这篇科普文章，能让您对术后镇痛有更全面的了解，为您或您身边的人在面对术后疼痛时提供有益的参考。

（柳钢医疗有限公司医院麻醉科/疼痛科 覃贻欢）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社

稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936