

健康课堂

# 腰痛不仅是腰椎间盘突出 咱厝专家解析强直性脊柱炎

如今,现代人的生活被各种电子产品包围。手机、电脑等电子设备,让低头、弯腰、驼背成了年轻群体的标配。然而,这种不良体态可能与被称为“不死的癌症”强直性脊柱炎(AS)有关。那么,强直性脊柱炎到底是什么病呢?本周“健康课堂”,我们邀请了晋江市中医院风湿免疫科负责人张滢坦为我们解析。

## 案例▶ “张医生,我站着和您谈话”

咱厝34岁的张某,是个资深腰痛病友。“专业”腰痛近10年的他,辗转各县级医院骨科及乡村正骨门诊,疑为腰肌劳损或腰椎间盘突出。为此,他尝试多种国内外止痛药和偏方。虽长期进行理疗,但腰痛还是反复,且逐渐加重。

5个月前,张某开始出现颈部疼痛僵硬,理疗后不能缓解,严重影响工作生活。后来经卫生院朋友介绍,转至晋江市中医院风湿免疫科副主任医师张滢坦处诊治。

就医当天,张某某走进诊室时,第一句就说,“张医生,我站着和您谈话。”当下,张滢坦医生心想,“哎,又是一个年轻的强直性脊柱炎病友。”于是,张滢坦回答说,“行。那请您先帮我把风扇关上,顺便拔下插头。”张某某整个人直直转身(颈部不动的姿势),困难地低下头按了风扇的开关,却没办法弯腰拔插头。

见状,张滢坦建议说,“您后背靠墙站着,我们就这样子聊下病情。”只见张某某靠着墙,头部贴不到墙。于是,张滢坦医生说,“您都是休息时腰痛,甚至睡到半夜被痛醒或者痛得睡不着,白天起来活动后,腰痛慢慢缓解的吧?”

“呀,张医师,您说得大对了!就是这样子。痛了快10年,怎样看都好不了。”旁边张某某家属激动地抢着回答。

“家里人或者亲戚有谁也经常腰痛的吗?”

“他一个堂弟也经常腰痛,但没看出什么问题。”

在张滢坦医生建议下,张某某最后做了骶髂关节、颈椎磁共振和检验,确诊为“强直性脊柱炎”。通过康复功能锻炼和生物制剂治疗,保存了颈部活动功能,可惜腰椎、骶髂关节已经融合。



### 医生简介

张滢坦 副主任医师,硕士研究生。晋江市中医院风湿免疫科负责人。擅长中西医结合治疗风湿性疾病,如类风湿性关节炎、系统性红斑狼疮、干燥综合征、硬皮病、自身免疫性流产、痛风、强直性脊柱炎、骨性关节炎、骨质疏松症等。开展痛风门诊,对各种内科杂病,如呼吸和消化疾病等亦有研究。

### 解析▶ 什么是强直性脊柱炎?

什么是强直性脊柱炎呢?张滢坦医生介绍说,强直性脊柱炎是一种慢性炎症性疾病,属于风湿性疾病,主要病变部位为骶髂关节、脊柱及外周关节,可伴发不同程度眼、肺、肠道、心血管病变等关节外表现,严重者可发生脊柱畸形和脊柱强直。“强直性脊柱炎离我们的生活并不遥远,许多名人明星都饱受此病的困扰。”

疾病特点为好发于强壮年,男女比例约4:1,发病年龄通常13~31岁;炎性腰疼疼痛,主要表现为下腰、臀部、腹股沟等部位疼痛,还有腰部发僵症状,早晨起床或久坐起立时,发僵最为明显,活动后渐强;具有明显家族聚集倾向。

### 支招▶ 助力改变“卑躬屈膝”的人生

张滢坦医生表示,控制AS治疗的目的在于控制炎症,减轻或缓解症状,维持正常姿势和最佳功能位置,防止畸形。要达到上述目的,关键在于早期诊断早期治疗,采取综合措施进行治疗,包括教育病人和家属、体疗、理疗、药物和外科治疗等。

张滢坦医生提醒,若进行非药物治疗,锻炼方式的选择尤为重要。一定要根据病情,不要勉强进行高强度的锻炼方式,以免给关节增加过多的压力,造成关节损伤。若进行药物治疗,可选择非甾体消炎药、生物制剂、改善病情抗风湿药等。晚期关节出现关节间隙狭窄、强直和畸形的AS患者,可进行外科治疗,施行全髋关节置换术,可显著控制大部分患者的关节痛症状,恢复其功能。

晚期脊柱畸形患者可行脊柱矫形术。此外,中医治疗也是十分可取的方式。中医理疗包括督灸、体针、蜂针、推拿、按摩、熏蒸疗法等内外兼治的综合方法,可作为强直性脊柱炎的辅助治疗方式,这在一定程度上可以缓解病情。

中药治疗首先要辨别虚实,分清标本,其次辨明属性,分清风寒湿热之偏重,以补肾强督、温经散寒、活血化痰等为本原则,千人千方,灵活运用,辨证施治,对症下药。

中医治疗强直性脊柱炎要根据早期、活动期、缓解期的症状以及每个患者的特点进行辨证论治,还需要针对强直性脊柱炎的发病机制及其疾病发展规律进行辨病治疗,分期制宜,方能取得理想效果。

晋江市卫生健康局 晋江市中医院

电话0595-85891234 预约咨询时间:24小时,节假日无休

门诊就诊预约方式:晋江市中医院微信公众号预约、电话预约、自助机预约

地址:晋江市泉安中路1105号

### 健康问答

## 为什么要冬吃萝卜夏吃姜?

读者问:为什么说“冬吃萝卜夏吃姜”? 晋江市中医院副院长、中医主任医师蔡文墨答:夏日天气炎热,很多人喜欢喝冷饮、吃冷食、吹空调来解暑“续命”。但是一次性或长时间吃生冷、性质寒凉的食物会刺激肠胃,引起消化不良,导致肠胃受累。在炎热季节,建议适量食用姜。生姜味辛,可温中散寒,除湿发汗、健胃止呕;能够祛除身体因食生冷积累的寒气,增进因暑热而不振的食欲。同时,辛味入肺,在心火过旺的时候,饮食上适当增辛,能够补充肺气。这里的“辛”指的可不是辣椒,而是指花椒、葱、姜、蒜等具有丰富香气的食物。这类食材性质温和,既能起到提神醒脑、增进食欲的作用,又不容易引起消化道的疾病,如便秘、痔疮等。

冬季属于进藏季节,此时动物蛰伏万物凋零,人类的身体情况也会因自然规律而出现一定程度的变化。如果冬里,人们大肆进补,会使体内阳气过度旺盛,无形中形成恶性循环,使人体出现阳气过盛、胃中虚热的情况。阳气过度旺盛和胃中虚热会发生引发多种疾病,为解决此问题则需要养阴。萝卜味甘性寒,具有消食下气、利尿润肠、解毒祛痰等作用。冬季食用萝卜可以解除胃部烦热,吃完萝卜后也可帮助清除体内浊气,调整气机循环,使过盛的阳气得以排出。因此在民间,萝卜甚至有“小人参”之称,足以见得广大人民群众对萝卜相关功效的肯定。

## 晋江医养结合机构 服务质量再提升

本报讯 为深入推进医养结合发展,持续提升晋江市医养结合机构服务质量,17日,晋江市卫健局副局长张白茹一行深入全市医养结合机构开展养老服务提升提升活动。据悉,该行动将持续开展至2022年。

当天,检查组一行到晋江市青鸟世嘉康复医院、磁灶镇磁灶社区国泰养老院、龙湖尚泰养老院等有关老人起居、餐饮、活动的场所进行实地察看。通过现场提问、查阅台账等方式,重点对医养中心医疗服务的机构设置要求、机构科室设置、设施设备配备、养老服务管理、医疗服务管理、医疗服务衔接管理、运营管理、安全管理等情况进行了逐一核查。对发现的问题给予当场反馈,并进行分类指导、督促整改。

张白茹表示,此项活动的开展,将有效提升医养结合机构服务质量,使老年人有更多的健康获得感,为老年人提供安全、规范、优质的医疗服务保障。

## 晋江室内装饰协会 组织会员赴厦学习

本报讯 11月19日,晋江室内装饰协会组织会员前往厦门参加海丝艺术品中心联手设计师公会“设艺新番”讲坛活动。

据悉,“设艺新番”系列讲坛由海丝艺术品中心“艺年ART365”联合“设计师公会”共同发起,旨在联动“设计”与“艺术”领域融合发展,玩出“新番”。此次“设艺新番”围绕不同“美学”主题开展研讨。活动邀请了多位国内知名室内设计师及艺术家从城市美学、艺术美学、品牌美学、在地美学等多角度进行主题分享。

随后,会员们还参观了不二斋美术馆、艺术岛美术馆、衍艺圈艺术平台、大草柜国茶文化馆等知名艺术平台机构,将“新番”落地实际操作。



## 陈埭中心卫生院颜芳婷: 扎根基层20余年 用爱护航妇幼健康

前几日,家住陈埭镇的林先生小心翼翼地从小儿手中接过刚刚出生的婴儿,将新生命拥入怀中的喜悦与激动之情跃然脸上。

“小宝宝7斤出头,是通过剖宫产分娩的一名男孩。”林先生表示,浏览了医院的介绍和实地考察后,我们最终选择在这里分娩。让林先生更加惊喜的是,陈埭中心卫生院副院长、妇产科副主任医师颜芳婷的贴心服务,让其一家都十分满意。“颜医生非常有亲和力,让我们感觉很贴心。我老婆早已经是颜医生的小迷妹,听说这个月20日陈埭中心卫生院盆底康复中心已经重装升级运营,我们也说好要再来做产后盆底康复。”

### 幸福又忙碌的 基层妇产科医生

1999年,颜芳婷在临床医学专业毕业后,便远离市区老家,主动扎根基层,从事其热爱的妇产科专业20多年。“自己是一名幸福又忙碌的基层妇产科医生,最开心最满足的事,就是能解除患者疾患,收获患者的认可。”颜芳婷笑着说。

有次接诊,一妇女筛查出宫颈瘤前病变,却联系不上患者。着急的颜芳婷动用各种方法找到并通知到位。彼时,早已过了下班时间3个小时,错过了晚餐时间的她,这才放下

心来。基层医院妇产科因其服务功能、服务群体等因素,具有“专业综合技术要求高,应急性强,责任大”及“技术操作多,急诊抢救”等工作特点,这也对基层妇产科医生提出了相应的工作要求。颜芳婷告诉记者,“选择了基层产科医生这个职业,就意味着生活中要做出相应的牺牲。工作中,应变能力、手术操作熟练程度、急救保命能力、沟通能力等个人综合能力都要强;此外,还要有较强的组织协调、解决问题的能力,与病人交朋友。”多年在产科一线工作的她,早已练就了通过

用心观察体会,很好地掌握指征精准地判定异常产程的能力。一腔热血守护妇女健康 2018年某天上午8点多,产房中,有一名第一胎产妇正在准备分娩,此时的她宫口全开,护士发现其羊水破了,突发脐带脱垂,九死一生,便紧急呼救。正在查房的颜芳婷,不到1分钟就赶到产房急救。她发现,孩子胎心降到60多分钟,脐带脱落受压掉出,缺氧明显,不分秒必争抢救,脑缺氧损伤极大,会影响胎儿大脑,可能致瘫、残、傻,甚至死亡……意外面前,第一助手还未

到位,但孩子命悬一线。紧急情况下,颜芳婷当机立断。在产房组织就地剖宫产。她一边指挥医生、护士就地抢救,把剖腹产包拿到产房,并让一名护士用手托住胎儿的头部,让脐带不受压和脐带血流尽快恢复;一边自己争分夺秒进入急救状态。消毒、局麻、切皮……一系列动作都非常迅速,凭着专业娴熟的操作技术,从发现到新生儿娩出,不到10分钟。接着进行新生儿窒息复苏抢救。一直等到急救基本完成,后续做全麻后,她才放慢节奏,进行精细缝合。新生儿转诊到上级医院后,预后健康,最后母婴平安。



类似的抢救很多,有需要抢救危重急孕产妇,无论白天黑夜,她总能第一时间赶到现场,及时处置,帮助患者化险为夷。品质为本、关爱为怀。几十年的辛勤付出,温柔体贴的工作形象,为她积累了强大的群众基础,朋友、粉丝众多。不少患者总会由衷地对她说,“谢谢您把我当朋友,而不是病人。” “每个人都是自己身体健康的第一责任人。我的梦想是帮助基层女性,将大病扼杀于

早期。帮助一个妇女,就能挽救一个家庭。”颜芳婷不仅是医者,还非常热衷于普及知识,增强广大妇女自我保健意识。她表示,公益科普知识,可强化妇女朋友防范意识。为此,她每年不定期进工厂、村居、单位,为妇女们开设公益讲座,必要时还会亲切地用闽南语来为大家讲解。连续十年,她持续致力于普及早期癌症筛查治疗,积极推动参与妇女宫颈癌、乳腺癌免费筛查项目和其他公共卫生项目。

### 理财课堂

## “代理退保”不靠谱 警惕暗藏集资诈骗风险

去年,中国银保监会就“代理退保”等乱象发布了相关风险提示。当前,仍有一些不法分子以“代理退保”“代理维权”名义招揽生意,声称可帮助消费者“全额退保”“修复征信”“解决债务”“全额退费”,怂恿或诱导消费者委托其办理退保、退费等事项。此类非法代理退保行为挤占正常投诉维权渠道和资源,侵害消费者合法权益,危害社会稳定。

近日,银保监会消费者权益保护局发布2021年第6期风险提示,提醒消费者依法理性维护自身权益,远离“代理退保”“代理维权”不法行为侵害,根据自身需求理性消费金融产品,依法维护自身权益,加强个人信息保护意识。



### 危害消费者财产安全

不法分子为了谋取利益冒充监管部门、法律工作者或金融机构工作人员骗取信任,谎称可办理全额退保、逃废债务、修复征信等事宜,诱导消费者委托其“代理维权”后,用编造事实、伪造证据、提供虚假信息等手段进行恶意投诉,违背诚信甚至突破法律底线,不仅侵占消费者正当的投诉维权渠道和资源,阻碍消费者与金融机构、监管部门有效沟通,扰乱金融市场正常秩序,还可能涉嫌违法犯罪。

### 加强个人信息保护意识

消费者对金融产品或服务有疑问,应通过正规渠道提出合理诉求;可以直接与金融机构协商解决,协商不成可通过行业纠纷调解组织化解,或向金融监管部门反映,还可以向人民法院提起诉讼。通过正常渠道用法律武器维护自身权益,不轻信“代理维权”“代理退保”的虚假承诺,拒绝参与违背合同约定、提供虚假信息、编造事实的恶意投诉。

## 理财

### 银行贵金属业务再迎调整

本报讯 近日,多家银行发布公告称,对账户贵金属、账户外汇业务进行调整。

11月19日,交通银行发布《关于满金宝业务调整的公告》称,将对上海黄金交易所贵金属代理个人业务进行调整。交行将自2021年12月26日起,逐步对符合一定条件(包括但不限于:无持仓或库存且一年以上未进行交易)的上海黄金交易所贵金属代理个人业务签约客户关闭贵金属代理个人业务交易功能。

兴业银行也于日前发布关于账户贵金属、账户外汇业务调整的公告称,该行将对账户贵金属、账户外汇业务(福满金业务)进行调整。

## 晋江农商银行 职工篮球赛圆满收官

本报讯 近日,晋江农商银行2021年“庆建党百年 迎中秋国庆”职工篮球赛圆满落幕。本次比赛共有6支队伍参加,共展开15场激烈的角逐。各参赛队员通力协作、奋勇拼搏,赛出了水平、赛出了风格、赛出了友谊,更展现出晋江农商银行员工“争创一流、敢于拼搏、团结协作”的精神风貌。

各队球员为观众带来了一场精彩绝伦的篮球盛宴。经过激烈的角逐,总行联合代表队摘取桂冠,池店联合代表队荣获亚军,沙塘永联合代表队荣获季军。西滨紫帽联合代表队荣获最佳风尚奖,村镇银行联合代表队荣获最佳组织奖。