

它是什么?



强直性脊柱炎ankylosing spondylitis (AS) 又称僵直性脊椎炎, 是一种长期(慢性)影响腰背的疾病。出于某种原因, 人体的免疫系统变得混乱, 并开始攻击背部, 引起发炎。这种发炎导致背部疼痛和变得僵硬。可惜的是, 我们不清楚为何免疫系统会如此, 和是什么触发它的。

身体会尝试修复发炎, 产生越来越多的新骨。很遗憾的是, 这些新骨头会跨越关节生长。如果不及治疗, 关节可能会被完全融合, 导致更多的僵硬和疼痛。

幸运的是, 我们有了有效的治疗方法。即使不能完全治愈, 但正确的治疗方法可以使生活更舒适。



AS可以让你觉得像是一个“铁皮人”, 正确的治疗可以减轻发炎, 使关节能顺利地活动, 不被损坏。

在电影“绿野仙踪”中主角之一的“铁皮人”需要时常地帮他的关节上油, 这样他就可以继续前进。如果没有上油, 他会变得僵硬, 动弹不得。有AS的人有时会像“铁皮人”一样, 虽然不需要上油, 但需要经常伸展和锻炼, 以保持关节的平滑活动。大多数患者仍需要药物来帮助控制发炎, 防止AS破坏他们的关节。

它会对我造成什么影响?



第一个受到影响的是在腰背部的关节。随着时间增加, 由AS所引起的炎症, 最终延伸到其余的脊柱。它也可能延伸到其他的部位如臀部、肩膀、和膝盖。有部份的迹象也可能出现在脚跟后或脚底部的肌腱。有的AS患者也可能在眼睛出现发炎迹象。



有一件事要记住, 慢性(长期)的发炎, 对身体是不益的。慢性肿胀的关节可能会造成永久性的伤害。我们现在知道, AS及其他类型的炎症性关节炎是与心脏疾病有关连的。这意味着有AS的人比起没有AS的人有较高的机率罹患心脏疾病。

请游览RheumInfo.com 网站



RheumInfo.com是一个免费的教学网站, 在这里你可以学到更多关于AS和它的治疗。该网站是由风湿免疫科专科医生安迪·汤普森医师(Dr. Andy Thompson)所提供和管理的。

我能做些什么呢?



你应该做的第一件事情是接受AS的治疗。如果你有或疑似有AS, 你的家庭医生应该帮你转诊给风湿免疫科的专科医生。风湿免疫科的专科医生, 是治疗关节炎的专家。这种类型的医生是最能帮助你控制病情的。

治疗的目标是在骨骼融合在一起之前, 保持脊柱和关节的灵活移动。一旦损坏造成, 没有任何形式的治疗能够使它逆转。

治疗AS的两个重要部分:

1. 物理治疗及日常伸展活动可以改善背部的灵活度和降低僵硬。
2. 药物可以减轻疼痛, 改善背部的功能和灵活度。

对一些有AS的人来说, 药物治疗是非常重要的和必须的。最常见的药物类型包括非甾体类抗炎药(NSAIDs) 和生物制品(Biologics)。

确保实施一切可以减少心脏疾病的风险。血压和胆固醇都应该保持在健康水平。如果有糖尿病, 则应保持血糖在控制之下。如果有抽烟, 戒烟是一个能为整体健康帮助最大的方法。这里有一些建议, 是你应该做的:

- 学习更多关于这个疾病的知识
- 定期看你的风湿免疫科的专科医生
- 听从你风湿免疫科医生的建议, 定期做血液检查
- 降低心脏疾病的风险