

## 总结

脊柱关节炎虽然是一种终生疾病,但许多患者仍能过着正常和丰富的人生。提早诊断是病情管理最关键的要素。因此任何持续三个月以上的腰痛或背部僵硬的症状都不可忽视。

如您患有脊柱关节炎,您应该依照医生的吩咐定时吃药,采取健康的生活方式和定期做运动,例如游泳或伸展运动,又或者参加互助小组或护理疗程以及运动班来改善您的病况。



### 自体免疫与关节炎中心

新加坡中央医院

第五座一楼

欧南路

邮区 169608

[www.sgh.com.sg/arc](http://www.sgh.com.sg/arc)

询问热线: (65) 6321 4377

Reg. No: 198703907Z

资料正确为印刷截至2023年8月为止

PATIENTS. AT THE HE<sup>ART</sup> OF ALL WE DO.®

自体免疫及关节炎中心

风湿与免疫部门

# 脊柱关节炎



Singapore  
General Hospital  
SingHealth

## 什么是脊柱关节炎?

脊柱关节炎是一种关节疾病,影响脊椎的关节并导致发炎、剧痛与背部僵硬。脊柱炎可以影响四肢关节、肌腱、手指或脚指。偶尔,也能导致眼球葡萄膜发炎(葡萄膜炎)、皮肤发炎(银屑病)和肠胃炎(例如,克罗恩氏病和溃疡性结肠炎)。

脊柱关节炎包括:强直性脊柱炎、银屑病关节炎、前葡萄膜炎和肠胃炎等疾病,其中以强直性脊柱炎最为常见。以下是强直性脊柱炎的重点说明。

## 哪些部位会受到影响?

人的脊椎和椎骨主要结构是颈椎(脖子)、胸椎(胸部)和腰椎(背部)。

强直性脊柱炎通常会先侵害骶髋关节和腰椎,再延伸至颈椎和胸椎。当病情逐渐恶化发炎的椎骨可能会互相融合,或使得整条脊椎变得彻底僵硬(又称“竹脊椎”症状)。当整条脊椎硬化后,患者在转头或弯腰时就会感到困难。

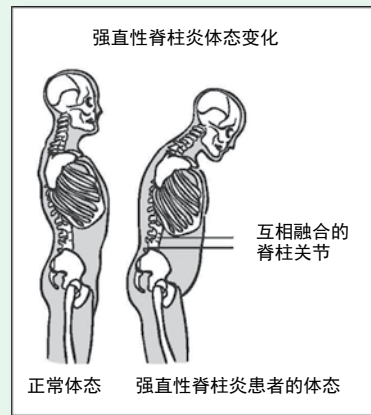
## 谁会受影响?

强直性脊柱炎最常见于青少年和20多岁的青年。每500至1000人里便有1名患者,而男性的病发率则比女性高2至3倍。有家属病史的患者,风险也会比一般人来得更高。

## 强直性脊柱炎有哪些风险因素?

强直性脊柱炎的家族遗传主要基因是HLA-B27。约90%遗传患强直性脊柱炎的患者都有此基因。

其他风险也包括亲属或个人已患有银屑病、葡萄膜炎、肠胃炎或者反应性关节炎。



## 强直性脊柱炎有哪些症状?

强直性脊柱炎的首要征兆是背部疼痛和僵硬,尤其是早晨起床时最为严重。这也可能是因为髋关节和膝盖疼痛所导致的背部疼痛。然而这种疼痛与一般背部扭伤不同;它不会因得到足够休息而自行复原。

可是随着病情恶化,疼痛与僵硬可持续一整天进而造成许多行动不便,例如步行、下床、弯腰和其他日常活动。

其他症状也包括食欲不振和体重下降。偶尔,病情也会影响眼睛,使眼睛红肿,光线敏感度增加(怕光)和视力模糊。

## 如何诊断强直性脊柱炎?

医生会先从您的家族病史还有脊椎和四肢检测结果做出评估。

如果医生怀疑您患有此疾病,您可能需要做血检和脊椎X光。X光能够辨别骶髋关节变化(骶髋关节炎),是强直性脊椎炎重要的迹象之一。

如果X光没有显示足够的变化,可是医生仍对症状存有强烈怀疑的话,医生可能建议您进行磁共振成像(MRI)。该技术能更准确的找出关节变化和辨识早期病情的变化。

## 强直性脊柱炎有并发症吗?

强直性脊柱炎在发病时可呈现多种症状。较轻微的病情只影响局部背部或脊椎。较严重的可能整条脊椎或较大的关节包括,髋关节和膝盖等都会受影响。

疾病后期的并发症也包括:

- 四肢损坏,尤其是髋关节
- 心脏并发症,例如心脏主动脉瓣膜发炎
- 骨质疏松症,并且增加脊椎骨折的风险

## 如何治疗强直性脊椎炎?

强直性脊椎炎可以通过几种治疗方法舒缓症状,避免病情恶化,恢复与持续脊柱的活动性以及减少四肢关节、肌腱、手指和脚指发炎的程度。

### a. 药物

多数的药物只能治疗疾病的症状,而非类固醇抗炎(NSAIDs)有减缓疾病的进展、消炎、镇痛及舒缓四肢关节、肌腱、手指和脚指的效果。其他镇痛药物也能使用。

根据受影响的关节与病情的严重程度,类固醇和病症缓解性抗风湿药(DMARDs)也可用来消炎。如果NSAIDs或DMARDs等药物无法使病情好转的话,病人可选择生物注射治疗。

生物治疗药物如TNF-alpha抑制剂,能够非常有效地改善脊椎疾病症状。可是,它们不只价格昂贵,还有副作用,包括提高严重感染的风险,例如引发肺结核(如果者本身已有潜伏性的结核)。您的医生会和您讨论是否需要接受生物治疗,治疗费用、好处及风险。

### b. 运动

运动如伸展,能帮助减少脊椎和四肢僵硬。基本上,游泳是适合各个类型的关节炎患者。其他的物理疗法应在资讯您的风湿病专科医生以及物理治疗师后才能进行。所有运动必须定时与长期地做才能取得效果。

