

# 腰背疼痛应排查强直性脊柱炎

## 此病致残率高又易误诊,呈现明显的家族聚集性



**李邦伟** 浙江省中山医院针灸科主治医师,毕业于浙江中医药大学,获得针灸推拿学硕士学位,师从浙江中医药大学校长、全国名老中医药专家工作室专家方剑乔教授。曾获得浙江省科学技术奖一等奖、浙江省中医药科技进步一等奖一项。现为浙江省针灸学会针灸文献专业委员会委员,浙江省针灸学会中医针灸器械专业委员会秘书。

擅长运用铺灸(督灸)治疗强直性脊柱炎,类风湿关节炎等疾病及艾灸保健;针灸中药结合治疗肩周炎、颈椎病、腰椎间盘突出症、面痛、失眠、慢性结肠炎等疾病。

■记者王艳

前几天,24岁的快递员小韩一早醒来,发现自己周身疼痛,尤以腰骶部、髋关节疼痛明显,连弯腰都困难。在浙江省中山医院针灸科,医生诊断他是患上了强直性脊柱炎。

### 什么是强直性脊柱炎

该院针灸科李邦伟医师介绍,强直性脊柱炎,是以骶髂关节和脊柱附着点炎症为主要症状的疾病,同时也是一种自身免疫性的慢性疾病。近年来,对该病的认识越来越深入。

据统计,我国约有超过500万的强直性脊柱炎患者,发病率在0.1%~0.4%之间。临床遇到的患者大多是20岁左右的年轻人,而且男性多于女性。

强直性脊柱炎的易感因素十分复杂,现代研究表明主要与遗传因素、环境因素以及机体的免疫反应有关。大量研究表明遗传因素在强直性脊柱炎发病中起了主导作用,该病呈现明显的家族聚集性。因此有强直性脊柱炎家族史的人,在日常生活中应多加注意,一旦发现征兆应尽早到医院进行

疾病筛查。

### 强直性脊柱炎致残性高

强直性脊柱炎的临床主要表现为腰、背、颈、臀、髋部疼痛以及关节肿痛,病程呈慢性进展性,发作和缓解交替进行。一旦患病,大多数患者的髋关节受累,使髋关节间隙变狭窄,还可引起骨质破坏导致髋关节严重疼痛,而使患者髋关节不敢做屈伸活动。

一项针对中国强直性脊柱炎患者生活质量的调查报告显示:强直性脊柱炎严重影响患者的生存状况,60%的患者会因脊柱变形而有前屈位体(驼背)表现;73%的患者无法正常参加娱乐活动;82%的患者认为疾病影响到其正常工作。

李邦伟介绍,患上强直性脊柱炎以后如果不及时进行有效治疗,到疾病晚期患者整个脊柱进行性发展为脊柱强直,使脊椎逐渐失去弯曲和活动度。严重者X线片显示脊柱呈“竹节样”变化,还会伴有不同程度的眼、肺、心血管、肾等多个器官的损害。

### 强直性脊柱炎易误诊

很多人在生活中都有过腰背痛的经历,但引起腰背痛的原因有

很多,强直性脊柱炎只是其中的一种。

李邦伟介绍,强直性脊柱炎腰背痛主要表现为炎性腰背痛,与慢性劳损所致机械性腰背痛不难鉴别。但是,据文献报道,约25%~45%的强直性脊柱炎患者病程中先出现外周关节受累症状,经过数年后才出现脊柱受累(腰背痛)症状,这样患者极易被误诊为其他类型的关节炎而不能得到及时、正确的治疗。

实际上,90%左右的强直性脊柱炎患者HLA-B27是阳性,下腰痛和僵硬感是最常见的临床表现,结合骶髂关节影像学检查,典型的强直性脊柱炎患者不难确诊。

然而由于患者的不重视,李邦伟在门诊中遇到的患者,不少人都有3~5年甚至更长时间的病史,确诊时已为中晚期,大大影响治疗效果。

### 中西医结合治疗有效提高患者生活质量

李邦伟说,强直性脊柱炎尚无根治法,目前的治疗主要是控制病情,减轻疼痛,防治畸形。

在临床上,西医常采取诸如非甾体类消炎止痛药、免疫抑制剂、

激素等药物治疗,这些药物可以达到缓解病人肿胀、疼痛的效果,但往往治标不治本,无法阻止关节继续病变。随着病情的进展,患者还会出现贫血、消瘦、双下肢无力等症状。另外,药物存在不同程度的副作用,长期服用容易导致股骨头坏死、胃肠道反应等。

中医学中虽无强直性脊柱炎这一病名,但是中医根据患者临床表现认为,肾督阳虚是本病的内因,寒邪入侵是其外因,内外合邪、阳气不化而致病。

中医认为,暑夏三伏天“督灸”是冬病夏治特色疗法之一,与传统贴膏等方法相比,“督灸”的铺灸面广,刺激部位为督脉、足太阳膀胱经等经络循行所过,将多经多穴组合应用,非一般灸法所及,可大大缓解强直性脊柱炎患者的症状。

在中医治疗的同时辅以功能锻炼;注意饮食,忌吃生冷饮食,应多吃牛肉、羊肉、鸡肉等营养丰富的食物;平日注意保暖,避免受风寒及风吹雨淋,防止出汗过多而感受风寒;同时保持乐观情绪,积极排解工作和学习的压力。持之以恒,可大大提高患者的生活质量。

## 酷热下的坏习惯 易使颈椎受伤

■记者王艳

这几天,杭城又是连续高温天,医院推拿科的颈椎病患者也多了起来。大热天哪些不良生活习惯易使颈椎中招呢?

**贪凉吹风** 浙江省中山医院推拿科的吕立江主任医师介绍,外面天热高温,在办公室内空调温度开得很低,特别是颈椎正对空调吹风,尤其是穿吊带装的女性,颈背肌肉很容易受寒,易使颈椎中招犯病。他建议,在有空调的办公室里,最好在外面穿件外套,以免颈部受凉而引发或加重颈椎病,特别注意不要对着空调或风扇吹风。

**午休不当** 热天中午容易犯困,常有一些上班族在座位上耷拉着脑袋就睡着了,殊不

知这样睡觉给颈椎带来的伤害非常大。吕立江建议,午休时,不提倡向前趴着睡觉,可采取向后仰躺的姿势稍作休息,而且一定要为颈椎找到扶托点。比如在颈部后面垫一个卷裹的衣服或是带上U型颈舒枕。坚持养成科学的生活习惯,防止颈椎病发生。

**蜷居不动** 天气炎热,人们外出减少,在家上网、看电视时间太多,易致颈椎中招。吕立江建议,不妨多安排一些就地取材的“运动”,比如仰卧起坐、“仙鹤点水”、远眺窗外等,充分运动颈部、背部肌肉,保持颈部血液循环通。

吕立江同时提醒,夏天人体血液循环加快、韧带肌肉舒展,万一突发颈椎病,应抓住最佳时机治疗颈椎病。

## 运动时补水有讲究

■记者王艳

刚过了全民健身日,又正值里约奥运会期间,今年除“全民健身促健康,同心共筑中国梦”外,同时增加了“我就是冠军”主题,鼓励市民做全民健身的冠军,人们的健身热情格外高涨。但是剧烈运动会大量出汗,运动前后该如何正确补水呢?

台州医院泌尿外科副主任李飞平主任医师提醒,运动前、中、后补水有讲究,高强度运动出汗过多,应以运动饮料或盐水为主。

**运动前补水:**为提高运动能力,运动前两三个小时可以适当多喝点水,比如,根据不同体重和身体的需要,分2~3次摄入300~400毫升的白开水、盐水或运动饮料。但在运动前一个小时到半个小时,若补水,则应以少量为原则,一般补充150毫升白开水就够了,喝太多易有饱胀感,反而不利于发挥出理想的运动水平。

**运动中补水:**应遵循“少量多次”的原则,根据运动的持续时间长度和剧烈的程度,以及个人出汗量为依据,每次补充100~200毫升含电解质的运动饮料或温开水(出汗多可以适当加盐),可以及时补充因大量排汗而流失过多的钠、钾等电解质,帮助延缓疲劳、保持良好的运动状态。

**运动后补水:**一般长跑等高强度的剧烈运动后,容易出现口干、口腔内分泌物较为黏稠的现象,因此建议喝水前最好先漱一漱口。另外,运动后不应一口气喝太多水,坚持少量多次补水(每次控制在200~300毫升)。因为一次性大量补水,虽然解了口渴,但体内血容积在短时间内突然增加,可造成心脏负荷过大,对健康有一定的威胁。

李飞平特别提醒,运动后不宜多喝浓茶或咖啡,否则会有明显的利尿作用,可使体内水分流失更快,不利于身体健康和安全。

## “空中120”呼救请拨4008-120-120 从长兴到杭州 飞行救援仅用28分钟



■记者王艳

通讯员方序 鲁青 摄影报道

前天上午10点18分,伴随着螺旋桨的轰鸣声,一架直升机平稳地降落在浙江大学医学院附属第二医院滨江院区地面停机坪。

## 吃了一碗隔夜蛋炒饭竟休克

冰箱不是保险箱,细菌还会不断繁殖

■记者王艳

前几天,70多岁的陆大伯吃了一碗用微波炉简单加热的隔夜蛋炒饭,几个小时后出现上吐下泻。开始他以为拉肚子是小毛病,拉完就好了。谁知道半天不到就拉了20多次,最后连站立的力气也没有,被家人送到了浙江省新华医院急诊科。

陆大伯被送到医院时精神萎靡,意识模糊,血糖极低(只有1点多),一般空腹血糖4~6毫摩尔每升左右),血压也偏低,心率偏快。医师经过会诊发现,陆大伯已处于感染性休克状态,多器官功能衰竭,生命垂危。

为什么一碗隔夜的蛋炒饭会

有如此大的威力呢?该院消化科胡裕耀医师告诉记者,就食物本身来说,像肉、蛋、米饭这类食物蛋白质含量比较丰富,比较容易滋生大肠杆菌、志贺菌(俗称痢疾杆菌)等细菌,在冰箱放置的时间越长,病菌滋生的机会越多。这些细菌进入人体后,轻则会造成腹痛、腹泻,严重者可出现出血坏死性小肠炎、全身多脏器功能受损、中毒性休克等病症。

胡裕耀介绍,每年暑期都是急性胃肠炎的高发期,不少患者都是因为食用了冰箱里的食物,出现胃肠道不适,如恶心、呕吐、腹泻等,俗称为“冰箱病”。

“冰箱病”为何夏天多发?专家表示,这是因为夏天人体全身血

管处于扩张状态,在食用冰箱内储存的食物或冷饮后,胃肠道受到强烈的低温刺激,血管会骤然收缩变细,血流量减少,胃肠道消化液分泌减少,由此导致生理功能失调,诱发上腹痛、呕吐、腹泻等症状。胃黏膜的快速收缩,还可导致急性胃炎、胃溃疡、胃出血等情况,严重时危及生命。

另外,冰箱不是保险箱。一般情况下,冰箱冷藏室的温度在4℃左右,只能延缓细菌生长,但不能杀死或冻死细菌。肉毒杆菌、大肠杆菌等细菌在冰箱潮湿的环境中还是会不断繁殖。一旦食用了这些被细菌污染的食物,就容易患病,老人、孩子因为肠胃功能弱,身体抵抗力相对较差,表现尤为明显。

## 因奥运火了的拔罐 并非人人合适

■记者王艳 通讯员陈欢笑

这几天,奥运会是人们关注的热点,除了精彩的比赛,还有中国队男篮队员周鹏及美国菲尔普斯等多位运动员身上的“红色圆圈”。这是我们的国粹——拔罐疗法在选手身上留下的印迹。

温州市中心医院针灸科医师李俊伟说,中医认为“通则不痛,痛则不通”,拔罐器具使局部毛细血管破裂形成一圈圈的淤血,人体就会启动自我修复功能,从而提高人体皮肤的应激反应,使人体经络通畅,气血旺盛,同时可以消肿止痛、驱寒除湿,达到治病防病的目的。

拔罐镇痛效果尤为显著,对运动员疲劳、受伤后的肌肉痛、关节痛等调理特别适合。此外,感冒、哮喘、中暑、急性胃肠炎、胃痛、小儿消化不良、头痛等许多疾病都可以采用拔罐疗法进行治疗。

那么,自己在家可以拔罐吗?李俊伟说拔罐是一项专业的中医疗疗方法,既要熟知穴位,又要掌握手法,通常需要具备中医执业资格的医师进行诊断和操作。如需在家进行保健拔罐,建议由医师诊断辨析体质,判断是否适合拔罐,如何适合再制定具体方案。

拔罐可分为拔火罐和拔真空罐,拔火罐之前需用点燃酒精耗掉氧气使火罐内能产生负压,但是万一酒精滴下来就会

## 长久看电视 容易死于肺栓塞

■华义

日本大阪大学近日发布一份报告称,平均每天看电视超过5个小时的人,患肺栓塞死亡的风险是平均每天看电视低于两个半小时者的2.5倍。

大阪大学研究人员通过长期大规模调查发现,久坐导致下肢血流不畅,会形成深静脉血栓,血栓随血流进入肺血管,从而会导致肺栓塞。

该校研究人员从1988年到1990年对日本各地约8.6万名40岁~79岁的人进行了调查,收集了他们平均每天看电视的时间等与生活习惯相关的信息。研究人员在此后约20年间追踪调查了被调查者的死亡情况,到2009年底确认59人死于

肺栓塞。

研究小组分析相关数据发现,和平均每天看电视不足两个半小时的人相比,平均每天看电视超过5个小时的人死于肺栓塞的风险是前者的2.5倍,平均每天看电视在两个半小时至5个小时的人死于肺栓塞的风险是前者的1.7倍。

由于这一调查数据还是早年个人电脑和智能手机尚未普及的情况,因此研究人员认为今后还有必要对这些高科技产品的使用情况和肺栓塞之间的关联性进行调查。

研究人员建议,长时间看电视应每小时站起来走5分钟,这将有助于降低罹患肺栓塞死亡的风险。

## 肥胖可加速脑衰老

■张家伟

人脑在自然情况下会随着年龄增长而逐渐萎缩。英国剑桥大学近日发布的一项研究显示,中年以上肥胖人士与较瘦人士相比,脑部衰老加快的迹象更加明显。研究报告已发表在《老年神经生物学》杂志上。

英国剑桥大学和美国耶鲁大学的研究人员招募了473名志愿者。这些志愿者的年龄在20岁~87岁之间,按照体重被分为两组。

研究人员在分析比较他们的脑部和体重等数据后发现,中

年以上的肥胖人士与较瘦人士相比,脑白质体积存在较大差异。比如,一个50岁的肥胖人士,脑白质的体积仅相当于一个60岁较瘦人士脑白质的体积。

脑白质是大脑内部神经纤维聚集的地方,负责控制神经元共享的信号,协调脑区之间的正常运作。

参与研究的剑桥大学教授保罗·弗莱彻表示,尽管肥胖会影响脑白质的体积,但他们并没有发现肥胖会影响到人的认知能力。研究人员接下来将分析,减肥能否帮助逆转这种脑部变化。

### 温州银行股份有限公司信贷资产债权转让招标公告

温州银行股份有限公司拟对信贷资产债权进行公开转让,现特发出本转让公告,对有关事项说明如下:

**一、拟转让信贷资产有关情况** 本次拟转让信贷资产共计9户,涉及12笔债权,金额总计24,656,232.80元,其中本金23,381,443.39元,利息1,274,789.41元(截止2016年6月30日)。

**二、受让单位资格和条件** 1. 受让单位应为在中华人民共和国境内注册的法人或者其分支机构;

2. 受让单位应根据相关法律、行政法规、部门规章和监管规定,有

资格商业性买受银行业信贷资产。

**三、招标组织安排** 转让方配合符合条件的意向受让方对拟转让信贷资产进行现场尽职调查。

**四、转让方式** 本次转让为公开招标,报价日定于2016年8月21日。如果只产生一家符合条件的意向受让方时,拟采取协议转让方式。

**五、有效期限** 本次招标公告有效期截止2016年8月21日。

**六、其他事项** 1. 为力求规范、公平,本次资产

包将转让的基准日设定为2016年6月30日。即受让方与转让方签订正式合同后,全部转让信贷资产从2016年6月30日后的现金等收入全部归受让方所有。

2. 若受让方有因主观因素放弃或恶意抬高中标价格后再放弃的行为,今后我行在信贷资产转让业务上将不与其合作。

3. 本公告不构成转让上述信贷资产的要约或承诺。

4. 本招标文件的解释权属招标单位。

联系人:王先生、陈小姐  
电话:0577-88990712  
温州银行股份有限公司  
2016年8月16日

体彩 20选5	体彩 6+1	体彩 排列3 排列5
浙江第16220期 总投注额:188704元 中奖号码 01010507111117	浙江第16095期 总投注额:2100782元 中奖号码5811405+80	浙江第16220期 总投注额:1203528元 中奖号码5811405+80 排列3中奖号码:01010507111117 排列5中奖号码:01010507111117
一等奖 5 5811 4.3 二等奖 453 50 2.79元 三等奖 6197 5 0.80元	一等奖 1 5811 4.3 二等奖 1 5811 4.3 三等奖 1 5811 4.3 四等奖 1 5811 4.3 五等奖 1 5811 4.3	一等奖 1 5811 4.3 二等奖 1 5811 4.3 三等奖 1 5811 4.3 四等奖 1 5811 4.3 五等奖 1 5811 4.3
彩票有效期:自8月15日起60个自然日。 本彩票如与公证开奖结果不符,以公证为准。 彩票数据查询:浙江体彩网 http://www.zjlottery.com	彩票有效期:自8月15日起60个自然日。 本彩票如与公证开奖结果不符,以公证为准。 彩票数据查询:浙江体彩网 http://www.zjlottery.com	彩票有效期:自8月15日起60个自然日。 本彩票如与公证开奖结果不符,以公证为准。 彩票数据查询:浙江体彩网 http://www.zjlottery.com
2016年8月14日	2016年8月14日	2016年8月14日

浙江兴发园林工程有限公司遗失城市园林绿化、叁级企业资质证书正本一本,证书编号:CYLZ浙0927,发证机关:绍兴市住房和城乡建设局,发证时间:2016年7月25日、原发证日期2011年7月29日,声明作废。

浙江六星园林工程有限公司遗失绍兴市越城区市场监督管理局2014年10月16日核发的营业执照,注册号:330681000129211,正本和副本,声明作废。

浙江怡好园林建设有限公司遗失浙江省行政事业单位(社会团体)资金往来结算票据,发票号码:NO.1368965344,金额50000元,声明作废。

诸暨市汇通建筑安装工程有限公司遗失浙江省行政事业单位(社会团体)资金往来结算票据,发票号码:NO.1250012795,金额50000元,声明作废。

绍兴市袍江结才小吃店遗失绍兴市工商行政管理局2012年11月5日核发的个体工商户营业执照副本,注册号:330600602049476,声明作废。

江西昌厦建设工程有限公司长兴分公司遗失税务登记证正、副本,税号:330522689120538,声明作废。

淳安县车之佳汽车用品商行遗失淳安县市场监督管理局2013年3月4日核发的注册号:330127600167195的营业执照副本,声明作废。

杭州夕夏服饰有限公司遗失由杭州市上城区市场监督管理局2015年10月09日核发的统一社会信用代码91330102MA27W12U25的营业执照副本,声明作废。

杭州夕夏服饰有限公司不慎遗失企业公章一枚,声明作废。

本公司(杭州)南方置业发展有限公司,统一社会信用代码为91330102723604852H)不慎遗失由杭州市上城区市场监督管理局2016年07月28日核发的营业执照副本,声明作废。