

“感觉自己像个生锈的机器人”

21岁小伙关节“石化” 这病专挑年轻人下手

每年接诊约300例强直性脊柱炎患者，其中80%-90%是20岁-40岁的年轻人！近日，鄞州区第二医院风湿免疫科公布的这组接诊数据引发关注。每年5月的第一个周六是世界强直性脊柱炎日。专家提醒，强直性脊柱炎目前无法根治，科学治疗能够控制疾病进展。一旦出现反复纠缠的腰背痛、清晨难以舒展的僵硬感，建议及早就医。

1 21岁小伙意外确诊强直性脊柱炎

“感觉自己像个生锈的机器人，每一个翻身都要和剧痛较劲。”小胡今年21岁，是个“大块头”，身高接近1.9米、体重100公斤。两年前开始，这个年轻小伙子被持续的腰背部疼痛折磨得憔悴不堪，尤其到了深夜，疼痛加剧，让他辗转难眠。小胡一度以为这是肌肉拉伤所致，休息休息就会好。谁知疼痛不仅没有缓解，反而愈演愈烈。他到当地医院骨科检查，MRI提示双侧骶髂关节炎。经过一个疗程的治疗，疼痛稍有好转，但夜里依旧难以入睡。小胡还尝试过针灸拔罐，效果也不尽如人意。

转机出现在一次偶然的就诊中。当时，鄞州区第二医院风湿免

疫科的张章医生正在医共体分院下乡。凭借多年的临床经验，张医生敏锐地察觉到小胡的病情并非关节炎那么简单。一查，果然HLA-B27(诊断强直性脊柱炎的其中一个指标)检查呈阳性，骶髂关节CT显示出典型的虫蚀型骨破坏，最终确诊为强直性脊柱炎，且病情已发展到中期。

鄞州区第二医院风湿免疫科刘伟丽副主任医师团队为小胡精心制定了治疗方案。两周后，小胡复查时透露了一个好消息：“终于能睡个好觉，一觉到天亮，白天也能正常工作了！”3个月后，复查MRI(磁共振)显示骶髂关节炎已得到显著好转，小胡的生活和工作完全恢复正常。

2 这种病不是“老年专利”

小胡的经历并非个例。鄞州区第二医院风湿免疫科数据显示，该科每年接诊的强直性脊柱炎患者约300例，其中80%-90%为20岁-40岁的年轻人，因忽视症状而延误治疗的患者不在少数。

刘伟丽特别指出，很多人误以为强直性脊柱炎是“老人专利”，事实上它格外偏爱青年男性，尤其是20岁-30岁人群，男女患病比例约为3:1。此外，有家族病史，比如父母患病，或者携带HLA-B27基因的人群，面临的风险也更高。

“它的症状也远不止‘腰疼’这么简单。”刘伟丽表示，在疾病早

期，患者会出现反复腰背痛、胸痛，夜间疼痛加剧，晨起时身体僵硬，仿佛被“钉在床上”，而活动后症状会有所缓解，这与腰椎间盘突出明显不同。强直性脊柱炎患者越休息疼痛越重，并且疼痛会时好时坏，在阴雨天、劳累后加重。随着病情发展，脊柱可能逐渐融合，失去灵活性，患者走路时会略显佝偻。还有部分患者会伴发虹膜炎、肠道炎症，甚至累及心脏和肺部，有些患者首次发病表现为虹膜炎，眼睛发红、疼痛、畏光流泪，之后通过进一步检查才确诊为强直性脊柱炎。

3 生活中尽量避免“葛优瘫”

“影像学检查是重要手段。”该院风湿免疫科李声东主任介绍，通过X线、CT、MRI查看骶髂关节改变，这通常是强直性脊柱炎的“起病原点”；少部分从外周膝关节、足跟、足趾等关节起病的患者，B超或者MRI可以帮助早期发现。血液检测方面，HLA-B27基因筛查很关键，约90%的患者该项检查呈阳性，同时炎症指标如血沉、C反应蛋白等也具有参考价值。当然，最终还需要风湿免疫科医生通过症状、体征进行综合专科评估。

“虽然强直性脊柱炎目前无法根治，但科学治疗能够控制疾病进展，避免关节‘石化’。”李声

东提醒广大患者，在日常生活中，不要总是“葛优瘫”，每坐1小时就得起身活动，避免脊柱长时间固定；保暖至关重要，寒冷容易诱发疼痛，秋冬季节一定要护好腰背；营养也不能忽视，补钙可以防止骨质疏松，多摄入富含Omega-3脂肪酸的深海鱼等食物有助于抗炎；此外，还要注意心理调适，因为焦虑会加重疼痛，必要时可寻求心理支持。最重要的是，必须坚持治疗，定期评估，因为大部分患者关节发炎、修复、骨化的过程反反复复，只有这样才能不让关节“石化”。

记者 庞锦燕
通讯员 杜俊俊 谢美君

“杜医生，我现在瘦到110斤了，刚换了新工作，整个人都轻松了。”近日，39岁的薛女士来到了宁波大学附属康宁医院心身医学科杜香菊副主任医师的门诊复诊，喜滋滋地说起自己的变化。

被工作“逼疯” 她一次吃5大袋吐司！ 这病中年女性占大多数

刚入院时顿顿想猛吃

去年4月，薛女士第一次来到杜香菊的诊室。当时，身高155厘米的她，体重达到了70公斤。整个人的精神状态也很颓丧。“医生，我就是控制不住要吃东西，不吃就难受。”薛女士说，“有时候她能一次吃下整只炸鸡和一个全家桶套餐，还是觉得意犹未尽。哪怕胃里已经被塞得满满当当，心里还是觉得空落落的，想再找点食物吃。”

经过详细问询，她认为自己的压力主要来自工作。“我有100多个工作微信群，随时随地有未读消息要回复，我快要被‘逼疯’了。而且，很多客户都是在下班后联系，弄得我也没有上下班时间。单单回复群消息，就能把我‘掏空’了。”薛女士说，渐渐地，她发现报复性进食成了最快最有效的减压手段。

她清楚地记得，有一次被“难缠”

的客户弄到几乎崩溃，随后连着吃了5包吐司后，整个人又“满血复活”了。之前，薛女士的体重常年在50公斤左右。大概从两年前开始，压力一大就会吃大量食物，体重也直线飙升，两年时间胖了20公斤。暴饮暴食后，肠胃不堪重负，经常胃痛、胃胀，前阵子还确诊了二型糖尿病。就诊前，几经挣扎的薛女士已经不得不辞去这份收入颇丰的工作。

经过病史问询和一系列检查，薛女士被确诊为中度抑郁症，接受住院治疗。

刚住院时，薛女士经常想着“要猛吃一顿”。每当用餐时，医生和护士就会陪着她，让她在合理范围内进食。20天后出院时，她的情绪已经基本平稳，食欲也得到了控制。这次来复查，薛女士已经停药半个多月，状态平稳。

为什么压力大会想进食？

杜香菊告诉记者，从年龄和性别看，报复性进食患者以中年女性居多。为什么压力大会想进食呢？杜香菊说，人体的下丘脑-垂体-肾上腺(HPA)轴是机体与应激反应密切相关的神经内分泌系统。长期压力的慢性应激状态会引发HPA轴兴奋，会让身体分泌更多皮质醇(压力激素)，皮质醇的升高会影响食欲和新陈代谢，促使食欲增加、渴望高糖高脂肪食物，同时降低代谢效率，让身体优先囤积内脏脂肪，尤其是囤积腰腹部脂肪。

怎么更好地排解压力，而非依靠大量进食呢？杜香菊建议，可以学习正念、冥想等放松练习；日常培养兴趣爱好尤其是参加体育锻炼；尽量在工作和生活间设置界限；找可以信任的

人倾诉，获得理解、支持。她还推荐大家可以通过“478呼吸法”来放松，缓解压力。具体做法是：

第一步，找安静的地方坐下，挺直身体，放松肩膀，让身体放松；第二步，慢慢地吸气，内心默数到4，直到吸到最大程度；第三步，屏住呼吸，内心默数到7；第四步，慢慢呼气，内心默数到8；一般情况下，重复3组478呼吸法，能较好地缓解压力。

杜香菊提醒，因职场压力等原因有报复性进食行为的市民，如果通过自我调节无法改善，应及时寻求专业帮助。医生可以通过专业的心理治疗方法，如认知行为疗法(CBT)等，帮助改变不良的思维模式和行为习惯，找到更健康的情绪应对方式。

记者 王颖 通讯员 孙梦璐



杜香菊医生在门诊中。资料图片