

腰痛6年当“腰突”治 30岁小伙确诊“竹竿病”

医生:这种病和普通腰痛“反着来”

腰背痛6年,膏药贴了无数盒,推拿做了几十次,30岁的汤先生(化名)一直以为自己得的只是“腰椎间盘突出”或“肌肉劳损”。

近日,腰背痛愈发明显的他,走进了宁波市中医院风湿免疫科,做了相关检查后,最终确诊强直性脊柱炎。



漫画:严勇杰

1 一双“红眼睛” 是最容易被忽视的线索

汤先生一直有腰痛的老毛病。近1个月,他腰背疼痛越来越频繁,左髋也开始隐隐作痛,止痛药吃下去能缓一阵,停了又反复。抱着试一试的心态,他前往宁波市中医院风湿免疫科做检查。

接诊的颜林钧医生详细询问病史时,多问了一句:“除了腰痛,有没有眼睛发红、怕光?有没有反复拉肚子、身上起皮疹?”

汤先生这才想起,一年前他突然双眼红痛、畏光流泪,被眼科诊断为“葡萄膜炎”,治好后就没再放在心上。正是这句被患者自己都快忘了的“红眼睛”,让颜林钧捕捉到了关键线索。完善相关检查后,谜

底揭晓:困扰他6年的“老腰痛”,其实是强直性脊柱炎。

颜林钧介绍,强直性脊柱炎是一种慢性炎症性自身免疫疾病,免疫系统“误判”了敌人,主要攻击脊柱和骶髂关节。“强”是僵硬,“直”是不能弯,晚期脊柱会像一根竹竿,因此它也被形象称为竹竿病。

值得说明的是,强直性脊柱炎是全身性疾病,因此不是只攻击关节。约25%~30%的患者病程中会出现急性前葡萄膜炎,表现为眼红、眼痛、畏光、视力下降,常单眼反复发作、左右交替;还有部分患者合并炎症性肠病或银屑病。

2 这种腰痛 和普通腰痛“反着来”

颜林钧介绍,强直性脊柱炎专挑中青年下手,绝大多数在45岁之前起病,好发于20岁~30岁,男性多于女性,且起病隐匿,极易与普通腰痛混淆。但若仔细区分,这两者在疼痛规律上往往有很大的不同。

普通腰肌劳损、腰椎间盘突出是“越动越疼、躺下就好”。强直性脊柱炎恰恰相反:晚上越睡越疼,后半夜甚至疼醒,要翻身、下床走几步才能缓解;早上起床腰部僵硬发紧,活动开后才松快;有时跑跑步反而不那么疼了。

“很多年轻人第一次腰痛,都当成劳损扛

过去了。”颜林钧提醒,不到45岁、这种“反着来”的腰背痛持续3个月以上,就要高度警惕。脚后跟痛、足底痛及膝、踝、髋等大关节肿痛,也可能是“报警”信号。

颜林钧提醒,若符合以下任意一项或多项情况,建议尽早到风湿免疫科排查,不要仅靠贴膏药“硬扛”:45岁前出现腰背痛且持续3个月以上;夜间痛醒、活动后缓解;晨僵超过30分钟;臀部深处反复疼痛或左右侧交替疼痛;反复发作葡萄膜炎;不明原因足跟痛、足底痛;经常腹泻;皮肤出现鳞屑性皮炎;有相关家族史。

3 确诊不是“判决书” 中西医能协同“摁”住病情

风湿免疫科团队为汤先生制定了“西医控制炎症、中医改善证候”的中西医结合个体化方案。

西医方面,在抗炎止痛药基础上,经病情评估加用生物制剂,以精准抑制炎症因子、控制疾病进展;中医方面,本病归为“大偻”“痹病”,病位在督脉,汤先生证属虚寒,故予火龙灸(在背部督脉、膀胱经上大面积隔物灸)联合中药烫熨,取其温阳散寒、通经活络之效。

治疗一段时间后,汤先生腰背痛明显减轻,晨僵缩短,左髋疼痛消失,炎症指标下降,症状得到明显改善。

颜林钧表示,强直性脊柱炎的后续治疗

讲究药物、运动、生活方式“三驾马车”,缺一不可。

起居上,建议选择偏硬床垫、避免高枕,保持坐姿挺直、减少弯腰负重,戒烟并注意腰部保暖。

运动方面,强直最怕“不动”,不少患者因怕痛长期躺着,反而加速脊柱强直;疼痛缓解期推荐游泳、打八段锦、深呼吸训练等,有助于延缓病情进展。

“强直性脊柱炎虽无法根治,但和高血压、糖尿病一样,属于可长期管理的慢性病。”颜林钧介绍,规范治疗下,绝大多数患者能正常工作生活。 记者 林桦 通讯员 吴佳礼

女子身上出现多条红色“鞭痕” 罪魁祸首竟是几串香菇

大家都知道误食毒蘑菇非常危险,但很多人不知道,没有毒的香菇吃得不对也很“吓人”。前不久,李女士(化姓)一觉醒来,发现身上凭空出现一道道如同鞭子抽打般的红印,没有外伤。皮肤科医生只是问了几句,便“揪”出了罪魁祸首——没有煮熟的香菇。

女子满身“鞭痕”就诊 元凶竟是没有煮熟的香菇

李女士今年40岁,平时酷爱户外活动。上周末,她和家人去野外烧烤,特意带了几串香菇。炭火忽大忽小,她急着吃,香菇没烤透就下了肚,“当时没觉得有什么不对劲”。

第二天,她发现背上、腿上冒出数条红肿的“鞭痕”,不痛不痒,但触目惊心。家人一看,脸色都变了:“你是不是被打了?有事别瞒着!”

摸不着头脑的李女士越想越慌,自己上网查了查,越看越像荨麻疹,于是自行买了抗过敏药吃。3天过去,红痕不仅迟迟不退,反而越来越明显,还开始出现轻微瘙痒。她实在扛不住,来到宁波市第二医院皮肤科,挂了徐香副主任医师的门诊。

徐香让她掀起衣服一看,躯干、四肢散有条索状、鞭挞样红斑,部分表面有抓痕。随后询问:“最近有没有吃没煮熟的香菇?”

李女士一愣:“野外烧烤,香菇串可能没烤透……”

结合李女士的症状和自述,徐香诊断这是香菇皮炎,又称“鞭挞样皮炎”。

这些菌菇类食物 没煮熟也会诱发皮疹

香菇怎么会在人的身上“留痕”?

徐香介绍,香菇的细胞壁里有香菇多糖,部分人进食未煮熟的香菇后会引发蕈类中毒反应,即便没有搔抓皮肤,也会自发出现线状或条索状、鞭挞样红斑,并伴有不同程度瘙痒,少数有灼热感。症状多发于躯干、四肢。

除了香菇,进食没煮熟的平菇、黑木耳、金针菇等菌菇类食物也有概率诱发类似皮疹。此外,静脉注射香菇多糖注射液也可能诱发。

那么,应该怎样吃香菇呢?徐香提醒,前提是必须煮熟煮透。香菇多糖不耐热,高温烹饪就可以让它彻底失活。烹饪香菇等菌菇类食物时建议多花一些时间,比如用100℃沸水煮半小时或是135℃以上高温爆炒。“野外烧烤往往火候不均,烤制时间不足,香菇多糖就可能‘逃过一劫’,要格外留心。”

如果不幸食用了未煮熟的香菇,也不必过于担心。香菇皮炎看着吓人,实际上是一种自限性疾病,基本只累及皮肤表面,不伤及内脏。发病后先停止食用菌菇类食物,多数患者可在1周~3周内自行消退,也不会留印子。她介绍,轻症患者一般无须用药;如果痒得难受,可以口服抗组胺药,外用炉甘石洗剂或糖皮质激素类乳膏缓解症状;再严重一些的建议在医生指导下外用糖皮质激素。对于体质弱、免疫力低下的人群,出现发热或大面积起水疱时,应及时到皮肤科就诊。

记者 庞锦燕 通讯员 田雅芝 俞俊研



徐香在门诊中。 通讯员供图