



强直性脊柱炎（英文简称AS）

- 强直性脊柱炎是一种主要影响脊柱的关节炎
- 目前无法治愈；然而，它可以通过药物和生活方式的改变来控制
- 患者可以做的最重要的事情是经常锻炼身体，这有助于保持脊椎灵活性

强直性脊柱炎（英文简称 AS）是一种主要影响脊柱的炎症性关节炎。症状包括背痛、僵硬和脊椎活动能力减少。

连接脊柱基部和骨盆的关节称为骶髂关节，通常会受到 AS 的影响。臀部和肩膀等其他关节也会受到影响，眼睛、皮肤、肠道和肺部也会受到影响。

男性和女性都有可能患 AS。症状通常出现在15到45岁之间。虽然目前还没有治愈 AS 的方法，但有很多方法可以帮助控制症状。

AS 是一种自身免疫性疾病。这表示病因是有缺陷的免疫系统。患者的免疫系统不是识别和杀死细菌及病毒等异物，而是错误地攻击关节内和周围的健康组织。这会导致炎症和疼痛。

由于这种炎症，新骨可能在脊柱关节周围生长。这可能会导致部分 AS 患者的背部和颈部永久性僵硬。

在重症患者中，这些额外的骨头会使脊柱的骨头融合在一起。尽早治疗通常可以防止这种情况。

症状

AS 的症状因人而异。最常见的症状如下：

- 背部、臀部或颈部疼痛和僵硬。症状往往在休息后加重，运动后减轻。
- 肌腱（连接肌肉和骨骼）和韧带（连接骨骼）疼痛。这种疼痛通常出现在胸部前部，脚跟后部或脚底下。
- 疲劳，或身心极度疲惫。

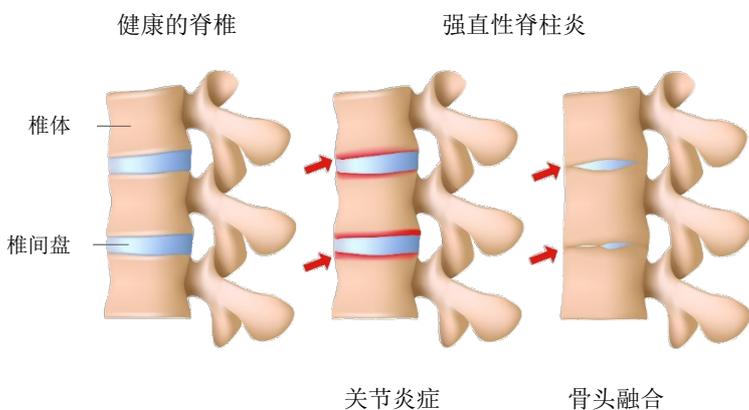
症状可能每天都在变化。症状（如疼痛、疲劳和炎症）有时会变得更为严重。这被称为“爆发”。

“爆发”是不可预测的，似乎会无缘无故地发生。

病因

我们不知道是什么导致 AS，但基因被认为可能是其中的原因之一。如果您有家人患病，则您患病的风险更高。

大部分 AS 患者都有一种叫做 HLA-B2 的基因。然而，非 AS 患者身上也可能有这种基因。



由于这种基因的存在并不会自动导致人们患上 AS，因此其他因素也被认为与之有关。

诊断

迅速得到诊断是很重要的，这样才能尽快开始治疗。

首先，医生会与您讨论症状和其他相关的健康资料；然后，您可能要做几项检测，包括：

- 身体检查
- 扫描检查，如 X 射线扫描、CT（电脑断层扫描）、MRI（磁共振成像）
- 验血
- 基因检测。

这些检测通常由您的医生或风湿病专家（专门研究肌肉、骨骼和关节疾病的医师）安排。他们会解释检测的目的及其结果所代表的意义。

治疗

AS 无法治愈，所以治疗旨在控制疼痛，减少并发症的风险，提高生活质量。风湿病专家会根据您的具体症状和病情的严重程度进行治疗。这可能包括尝试不同的药物，以找到最适合您的。

医学

治疗 AS 的药物包括：

- 止痛药（镇痛药）——用于短期的疼痛缓解
- 非甾体抗炎药（英文简称 NSAIDs）——用于控制炎症和暂时缓解疼痛
- 皮质类固醇——快速控制或减轻炎症
- 改善病情的抗风湿药物（英文简称 DMARDs）——控制患者过度活跃的免疫系统
- 生物制剂和生物仿制药（英文简称 bDMARDs）——针对免疫系统特定部分，用于改善病情的生物药。

身体锻炼

身体锻炼对维持总体健康必不可少，对控制 AS 病情更是起到至关重要的作用。运动可以减轻疼痛，帮助脊椎保持活动能力和灵活性。

患者应该做一些特定的强化运动来保持脊柱的力量。在温水中做运动（水疗）也有帮助。

为了保持整体的健康，患者还应该做一般的强化和有氧运动。咨询专业人士是很有帮助的，他们可以根据患者的具体需求制定锻炼计划。请咨询医生，谈谈转诊看物理治疗师或运动生理学家。

自我管理

您可以做很多事情来帮助自己：

进一步了解病情——尽可能了解自己的 AS 病情让您可以对接受保健治疗做出明智的决定，并在病情管理中扮演积极的角色。

进行身体锻炼和尽可能保持活跃的生活——向物理治疗师或运动生理学家咨询关于日常锻炼和伸展活动的具体建议。

如果您长时间保持一种姿势，**则要站起来活动活动**。

学习管理疼痛的方法——您可以做很多事情来管理疼痛，不同的方法适用于不同的情况。例如，热敷有助于缓解肌肉疼痛，冷敷可用于缓解炎症，轻度的运动可以帮助缓解肌肉紧张。尝试不同的方法，直至找到最适合您的。

坚持参与——坚持参与到日常的家庭活动、工作、休闲和社交活动中。这些社会关系对健康至关重要。

遵循健康、均衡的饮食习惯以保持总体身体健康。

控制压力——压力会加重症状，让您感觉更糟。

接受您的情绪——当被诊断患上 AS 时，很多不同的感觉可能会油然而生。您可能会感到害怕、沮丧、悲伤或愤怒。重要的是要认识和接受这些感觉，并在它们开始影响您的日常生活时寻求帮助。医生可以为您提供有关支持的信息。

寻求他人的支持——也许联系 Ankylosing Spondylitis Group of Victoria（维多利亚州强直性脊柱炎群组），和其他 AS 患者交谈以了解自己将会面对的事情，这样做可能会有帮助。请与我们联系以获取信息和联系方法。

去哪里寻求帮助

- 您的医生
- 风湿病专家
- 物理治疗师
- 运动生理学家
- Musculoskeletal Australia（澳大利亚肌骨学会）
www.msk.org.au
MSK 咨询热线：1800 263 265

我们如何提供帮助

请拨打我们的 MSK 咨询热线，和我们的护士谈谈。请致电 1800 263 265 或发电邮至 helpline@msk.org.au。

我们可以帮助您进一步了解：

- 强直性脊柱炎
- 过好生活的方法
- 疼痛管理
- 即将举行的网络研讨会、讲座和其他活动。

更多的探索途径如下：

- Australian Physiotherapy Association（澳大利亚理疗协会）
www.physiotherapy.asn.au
- Exercise and Sports Science Australia（澳大利亚运动与运动科学学会）
www.essa.org.au
- Spondylitis Association of America（美国脊柱炎协会）
www.spondylitis.org
- NASS - National Ankylosing Spondylitis Society（全国强直性脊柱炎学会）（英国）
<http://nass.co.uk>
- Versus Arthritis UK（英国对抗关节炎组织）
www.versusarthritis.org
- Arthritis Foundation（关节炎基金会）（美国）
www.arthritis.org
- Better Health Channel（健康频道）
www.betterhealth.vic.gov.au

This resource was developed with funding from Novartis.

