

### 3. 药物

- **非类固醇抗炎药 (NSAIDs)**

这类药物能帮助消炎，并且缓解脊椎疼痛及僵硬。服用这类药时也能同时服用其他止痛药（例如 paracetamol 和 tramadol）。

- **疾病缓解性抗风湿药物 (DMARDs)**

这类药物对脊柱炎的效益不大，但可以用来控制其他关节的炎症。

- **生物制剂 (Biologics)**

它们是从生物制造出的药物。这类药物较为昂贵，通常在病情无法通过普遍治疗法控制的情况下使用。

- **手术**

若关节严重受损，您的医生会建议您动手术（例如髋关节置换术）。

## 强直性脊柱炎能治愈吗？

早期诊断及有效的治疗能帮助病患缓解症状并减少因炎症引发的关节畸形。若维持健康的生活习惯和定时服药，患者可以过着正常的生活。

### B1A 和 B1B 诊所

陈笃生医疗中心，B1 楼

联络热线：

6357 7000（中央热线）



若想了解更多详情，请用智能手机

扫描以上的二维码，或浏览

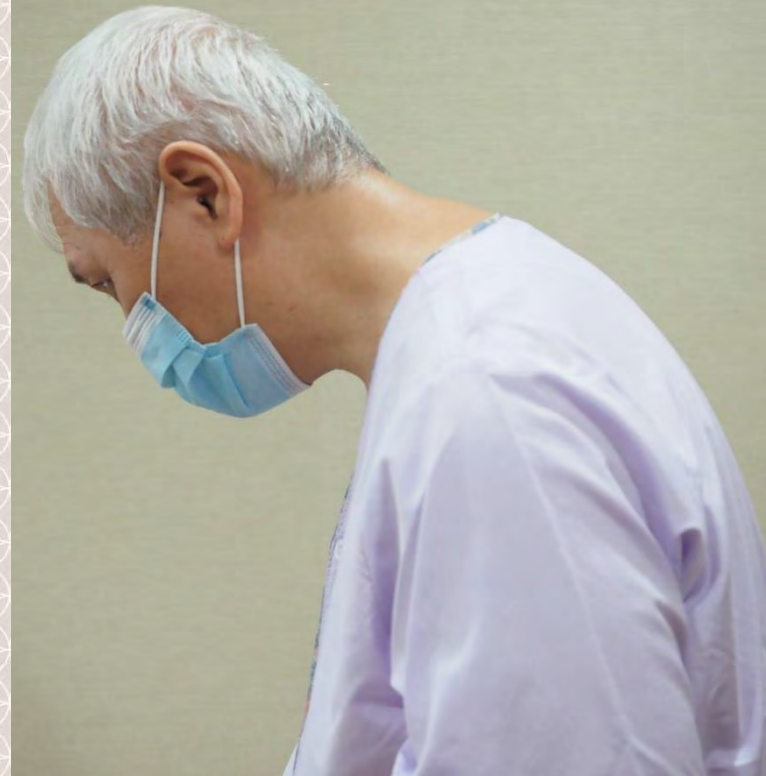
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>

这些讯息对您有帮助吗？如果您对所阅读的内容有任何意见或疑问，请随时反馈至

[patienteducation@ttsh.com.sg](mailto:patienteducation@ttsh.com.sg)

风湿、过敏与免疫科

## 强直性脊柱炎



## 什么是强直性脊柱炎？

强直性脊柱炎是一种影响骶髂关节（骨盆的关节）的慢性关节炎。这个疾病会导致严重的腰背疼痛以及强直和僵硬的病症。随着病情的发展，脊椎骨可能融合在一起，导致背部变得畸形，灵活度也会受到限制。融合的脊柱样子类似于“竹脊”。



左图：竹脊；

右图：因骶髂关节炎导致的臀部疼痛

图片来源 Journal of the AAOS

## 造成强直性脊柱炎的因素有哪些？

虽然目前还不知道强直性脊柱炎的病因，但带有HLA-B27基因的人士患病的风险较高。

## 哪些人有患上强直性脊柱炎的风险？

强直性脊柱炎主要影响年龄介于15至35岁的年轻人，而患病的男性是女性的一到两倍。若您的直系家属（例如父母及兄弟姐妹）患有强直性脊柱炎，您的患病率约为10%。

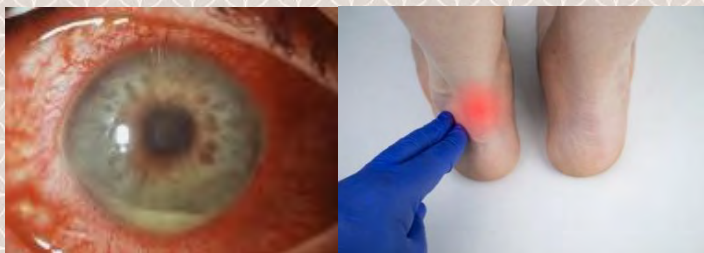
## 强直性脊柱炎有什么症状？

在发病的初期，多数的病患会经历短暂的腰背疼痛以及强直和僵硬的症状。这类症状在早上起床时尤其严重。它与背部拉伤很不同，会随着运动而不是休息减轻。

到了发病的后期，患者的整个脊椎会持续地感到疼痛和僵硬。肩膀、臀部、膝盖及其他的关节也可能受到受影响。

### 其他的症状包括：

- 疲劳、没胃口及体重减轻
- 日常生活活动渐进出现困难(例如行走、起床、弯腰)
- 影响肌腱和韧带（例如跟腱）
- 眼球发炎（葡萄膜炎）
- 影响心脏、肺或肾（较为罕见）



左图：葡萄膜炎；右图：跟腱发炎

图片来源 MedicineNet

## 如何确诊强直性脊柱炎？

您的医生会向您询问详细的病史及通过身体检查确诊强直性脊柱炎。

骶髂关节和脊椎的 X-光片能在患病后期有效地帮助确诊。初期患者可通过骶髂关节和脊椎的磁力共振 (MRI) 来确诊，但费用可能会比较高。

其他的检测包括：

- 基本验血检测，包括全血细胞计数和肾功能检验
- 炎症指数
- 尿液检测
- 基因检测以便确定身体是否带有HLA-B27基因

根据现有的症状，您可能需要额外的检测：

- 眼睛发炎 - 转诊与眼科医生会诊
- 肠发炎 - 转诊与肠胃科医生会诊以及内窥镜
- 心脏相关的并发症 - 转诊与心脏科医生会诊以及心脏扫描

## 如何医治强直性脊柱炎？

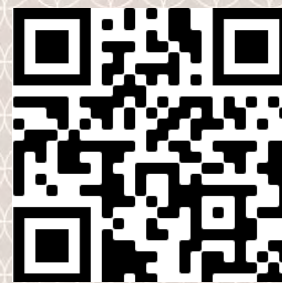
虽然我们目前无法根治这种关节炎，但我们能用一些有效的治疗法来减轻疼痛及腰背僵硬的病症。

避免或延迟并发症及关节畸形的方法包括：

### 1. 病患教育

用对疾病的了解赋能自己，掌控自己的健康。获取强直性脊柱炎资料的其中一个管道是通过新加坡强直性脊椎炎互助组织。您可以登入以下网址或扫描二维码来加入这个互助组织。

<https://bit.ly/ASclub>



新加坡强直性脊椎炎互助组织

### 2. 物理疗法及改变生活方式

您可以参加专门为缓解脊椎僵硬及增强腰背肌肉设计的运动来维持健康的生活。游泳是推荐的运动之一。

除此之外，建议您在日常生活中（例如坐着、家/工作中搬运重物时）保持正确和良好的姿势。同时也建议患者戒烟。