

▶ 本期聚焦:中医药防治强直性脊柱炎

编者按:歌手李宇春近期在节目中透露自己患有强直性脊柱炎,该话题一度冲上热搜,引发广大网友对这类“不死的癌症”的关注讨论。脊柱作为身体的支柱,牵一发而动全身,承担着负重、减震、保护和运动等重要功能。脊柱强直带来的僵硬和疼痛让众多强直性脊柱炎患者苦不堪言,给家庭和社会造成沉重负担。本报记者就读者关心的关于中医药防治本病的几个问题采访相关专家,听听他们怎么说。

拯救强直的脊柱,中医怎么办?

本报记者 徐芃芃

受访专家



阎小萍
全国名中医、中日友好医院主任医师



武丽娜
针灸名家谢锡亮嫡传弟子、新式麦粒灸创始人



刘杨
北京中医药大学东方医院推拿科主治医师

3 如何保证长期疗效?

阎小萍:强直性脊柱炎中医学病名为“大偻”。大偻,俗称驼背,指背部高耸、脊椎突出、腰不伸的症状。“大”字含义有二,一指病情深重,二指脊柱乃全身最大的支柱。本病病因病机为肾督正气不足,风寒湿热诸邪深侵肾督。

治疗本病应从补肾壮骨、活血通络、调和营卫、固护脾胃、循经辨证、祛邪利节等法入手,使脏腑、气血、阴阳恢复平衡,不仅能解决当下症状,还可整体调节、扶助正气,这也是中医药治疗具有长期疗效的重要原因。

补肾壮骨 中医认为,骨质受损与肾虚密切相关。《素问·宣明五气》说“肾主骨”,《素问·阴阳应象大论》说“肾生骨髓”“在体为骨”。肾中精气充盈,才能充养骨髓,骨的生长发育有赖于骨髓的充盈。因此,补肾壮骨之法在大偻治疗中应尽早使用,贯穿始终,以起到既病防变、未病先防的作用。

活血通络 中医有“不通则痛”的说法,瘀血既是痹症发病的重要因素,又可作为病理产物贯穿疾病始终。本病患者无论寒证、热证,均常伴瘀血阻络,因此活血通络之法应贯穿治疗始终。

调和营卫 营卫乃藩篱

之地,营卫相合不仅可助体内之邪外出,又可使机体有抵御外邪之力。因此,方中可用桂枝配芍药,寓桂枝汤之意,以助卫阳,养营阴,配以生姜、大枣助桂芍调和营卫。

固护脾胃 因本病病程较长,患者需要长期服药,且部分西药如非甾体抗炎药对胃肠道有一定刺激,因此治疗过程中保护中央脾土十分重要。此外,固护脾胃既可使气血生化有源,补后天以养先天,又能助升发清阳,使肢体得到清阳之气的充养而灵活自如、肌肉强健。

循经辨证 大约60%的强直性脊柱炎患者都有髋关节病变,出现大腿根部疼痛的症状。髋关节为胆经循行部位,大腿根部为肝经循行部位。治疗此类患者时,如果将肝胆之气变理通顺,就可以很快减轻疼痛。此外还有许多患者出现胸肋关节附着点的炎症,此处是肺经和肝经的循行部位,可用片姜黄、香附起到行气活血、变理气机的作用。因此,临证之时首先要循其病症发生部位判别病在何经、何脏、何腑,切中脏腑经络病机,再根据药物的性、味及归经属性循经选药,使药达病所而获佳效。

4 怎么判断得了强直性脊柱炎?

阎小萍:强直性脊柱炎的主要症状为脊背、腰骶部的疼痛僵硬,但是其他疾病也可能有类似表现,可通过CT、核磁等检查,观察关节、肌肉组织是否存在病变来鉴别。医生在问诊时应了解患者是否有扭伤、过劳等情况,家族中其他亲属如有免疫系统疾病,也是一项重要的参考内容。因此建议广大读者,如频繁出现腰骶疼痛、僵硬,应及时到正规医院就诊,完善相关检查。

此外,许多患者在刚确诊时都会忧心忡忡、情绪低落,担心患有此病是否会影响生育、影响寿命,其实通过中西医结合治疗,可达到病情稳定并逐渐减停服用药物,只要停药一个月后便可以开始正常备孕。尽早发现、尽早治疗可以使局部炎症更容易得到控制,减少骨破坏,使关节活动少或不受限,也不会影响寿命,许多患者都可以走上正常的人生轨迹。

5 麦粒灸可以治疗强直性脊柱炎吗?

武丽娜:《黄帝内经》曰:“阳气者,精则养神,柔则养筋。开阖不得,寒气从之,乃生大偻。”脾胃阳虚不能温煦四肢百骸,导致精血乏源、筋骨失养,卫外不固不能抵御寒湿侵袭故发此病。所以,阳气虚、寒湿重是该病的特点。

麦粒灸具有补虚扶阳、祛湿逐寒、温通经络、祛邪止痛的功效,可以精准刺激穴位。施灸时出现的水泡、化脓等现象,能快速调节全身气血津液,温通经络,改善局部血流状态,建立局部微循环,促进营养物质生成、转运、分布和利用,调节神经内分泌,提高免疫力。因此,麦粒灸不但能调节局部病灶,还能对全身各系统进行调整,作用强、见效快。

强直性脊柱炎以脊柱、骶髂关节等为主要发病部位,亦不同程度累及周围关节、内脏系统,所以治疗时将局部为标、整体为本兼顾进

行。取穴以穴性(温阳散寒)和近治作用(膀胱经、督脉)为原则,多用大椎、至阳、筋缩、命门及背俞穴,另加关元、足三里以培补先天之元气,促进后天气血生化来滋养全身。

曾有一位51岁的女性患者,来诊时腰背部困痛严重、极度畏寒25年,生活已经不能自理,医院诊断为强直性脊柱炎,多方医治效果不佳,因长期服用激素又引发了股骨头坏死。经辨证为脾胃阳虚、气血双亏,对症选用麦粒灸法,重灸大椎和关元,每穴30~50壮,至阳、脾俞、肾俞、中脘、关元、足三里每穴9壮,每日灸2次。

10天后患者症状缓解,背部肌肉出现弹性,饭量增加,继续治疗1月,腰背困痛消失,身体转动灵活,并能做一些家务劳动,嘱回家坚持施灸。至今十多年过去了,患者一直身体健康。

1 强直性脊柱炎为什么难治?

阎小萍:凡是找不出真正原因的疾病通常都比较难治。以肺部感染或其他部位感染为例,只需确认感染是由何种细菌、病毒等引起,就可以选择针对性强的药物进行治疗,往往可以取得非常好的疗效。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,其发病原因很复杂,首先,遗传易感基因在发病中具有重要作用,研究发现,高达90%的强直性脊柱炎患者 HLA-B27(人体白细胞抗原B27)表达为

阳性,普通人群中仅有5%~10%为阳性。第二,本病发生与慢性感染有一定关系,最常见的易感部位是泌尿生殖系统和胃肠道。第三,某些外界因素也是本病发生的诱因,如寒冷潮湿的气候和环境、冷水的刺激、过度劳累和损伤等等。在多因素影响发病的情况下,很难找到一种特效药物可以达到理想疗效。

目前随着科学的发展,新的药物和治疗方法不断出现,通过规范治疗可达到控制病情、缓解症状、提高生活质量的目的。

2 中医治疗效果如何?

阎小萍:患者被收治入院后,通常针刺、艾灸、拔罐、中药熏蒸轮番上阵,加上内服中药及规范合理的运动,一般来说,没有严重脊柱损伤畸形、髋关节严重受损的患者2周就会有明显疗效。许多患者来时驼着背、直不起腰,行走还需要家人搀扶,出院时就可以挺直了腰背,自己拉着行李箱回家了。

这种治疗方法的特点在于“综合强化序贯”,其包含了三个层次:综合即强调不同内外治疗方法的组合效应;强化是针对本病活动期要利用综合手段加强治疗力度,以在最短时间内达到最大疗效为目标,从而缩短患者治疗时间,降低治疗费用;序贯是强调本病患者在缓解期也需要进行适当的序贯治疗,不能轻易完全中断治疗。

此外,治疗本病还有一重要原则——“五连环”:第一环是健康教育,要向患者及家属讲清楚这个疾病的特点、为何难治、日常生活如何注意、如何恢复正常生活,以便患者积极配合治疗。第二环是体育医疗,治疗本病要

“两条腿走路”,一是中西药物和 外治法等,二是运动疗法。国内外不少学者专家已认识到运动疗法的重要性,并通过临床研究证实了其有效性。第三环是中药为主,调节脏腑功能和整体的阴阳、气血平衡。第四环是内外兼治,不仅要吃药,还要采用外治法,如针刺、艾灸、拔罐、中药熏蒸、中药热敷、穴位贴敷等。第五环是中西合璧,西医非甾体抗炎药、生物制剂等具有抗炎力强、起效迅速的特点,对于疾病活动度高、炎症重的患者,在给予中药内服外用治疗的同时,酌情按需使用西药,待疾病活动度下降后再逐渐减停西药,转为纯中医治疗,以发挥中医药扶正祛邪、从本论治、适宜长期应用的优势。因此,破除门第之见,中西合璧,优势互补十分重要。

“五连环”和“综合强化序贯”原则使中医药优势得到最大程度发挥,在最短时间内有效缓解疼痛、僵直症状,使肌群痉挛得以缓解,减轻肌腱附着点的炎症,迅速恢复关节功能,使患者生活质量明显提升。



微信扫二维码观看阎小萍教授介绍合理锻炼方式。



6 强直性脊柱炎患者可以做推拿吗?

刘杨:推拿治疗时主要操作于督脉、足太阳膀胱经、足少阳胆经,一般采用揉法、推法、按法、点法、揉法等手法,自颈肩、胸背、腰臀、腿至足跟,顺经络及肌纤维,反复操作,从而达到补其虚损、恢复正气的效果。

推拿时对脊柱两侧及腰部部的操作尤为重要,对此处进行的按揉

弹拨可改善局部的血液循环,恢复组织弹性,也可松解脊柱、关节处的软组织挛缩、粘连,有效恢复肌肉柔韧性,改善脊柱关节的活动度。有研究表明,在推拿过程中,由于激发了内啡肽系统的参与,提高了痛阈,同时影响了中枢5-羟色胺和外周乙酰胆碱及儿茶酚胺的分泌,从而共同作用达到止痛效果。

7 跑步、游泳等运动有利于康复吗?

刘杨:对于强直性脊柱炎患者来说,功能锻炼的重要性不亚于药物治疗。诸多研究发现,运动联合疗法对强直性脊柱炎有确切的疗效,显著优于纯药物治疗或其他疗法,个性化的运动处方明显优于传统养生功法、现代体育健身方法。同时,主动锻炼优于被动锻炼,有规律运动比无规律运动效果更佳。因此建议患者每日应按时进行锻炼,如颈、肩、髋部的运动,或深呼吸、扩胸运动等维持胸廓活动度的运动,种类繁多。通过运动疗法、功能锻炼可维持或改善关节活

动度,提高心肺功能,防止关节僵硬畸形、关节破坏、肌肉萎缩,降低致残率、复发率,延缓或减轻患者的关节功能衰退和残疾程度,甚至还可以降低患者的抑郁、焦虑等心理症状,提高患者的生活质量。

阎小萍:需要注意的是,跑步有可能加重强直性脊柱炎的症状,尤其是髋关节受累者更不宜提倡,竞技体育也应避免。此外,游泳时水温一般低于人体体温8℃左右,强直性脊柱炎患者应注意避免寒湿刺激,并不提倡水中游泳,但可于床上、垫上“旱地”蛙泳等。