

强直性脊柱炎怎么破？ 先坐直了再说

强直性脊柱炎说通俗点就是僵硬的脊柱。脊柱本身具备的活动功能包括前屈、后伸、左右侧弯以及旋转动作，对强直性脊柱炎患者来说全部受限。强直性脊柱炎的发病原因是什么？日常生活中要注意哪些细节呢？听听医生怎么说。

韧带变骨头 脊柱炎先是这里疼

从医学专业角度来说，强直性脊柱炎是一种主要累及中轴骨骼（脊柱）的慢性炎症性疾病，特点是骶髂关节炎。强直性脊柱炎有自己独特的病理和实验室检查结果，可以简单理解为“肌腱端炎”，即发生在肌腱两端附着处的炎症，最终导致的结果是韧带变成骨头。大家听说过的“折叠人”，就是严重的强直性脊柱炎。

最早期的症状是骶髂关节炎，说骶髂太专业，那么具体位置在哪里呢？

很简单的一个位置判断方法：腰窝附近的疼痛，很可能就是骶髂关节的疼痛。同时可能伴有乏力、低热、食欲减退等免疫力下降的非典型症状。再往后发展就可能出现腰椎、胸椎，甚至颈椎的疼痛等相关症状。

这个病会遗传 急性期不要动

总觉得后背僵直，累得不成，难道自己是得了强直性脊柱炎？别紧张，未必！强直性脊柱炎的发病原因主要包括两方面：一是遗传，二是自身免疫环境。既然是遗传来的，有朋友就要问了，表姐家的孩子诊断为强直性脊柱炎，我的孩子也会发病吗？其实，强直性脊柱炎大部分只在直系亲属中遗传，不会有明显的跨系遗传能力。

强直性脊柱炎在发病的急性期，疼痛时身体会发出信号——“不要动，这里有问题！”我们可以把身体看作一个完整的生态整体，疼痛是一种规避风险的主观信号，是一种保护机制。比如我们的手被刀切了个伤口，伤口处的疼痛就是在反馈给大脑：“不要再使用手啦，我在自我修复。”急性期要做的就是保证充足的睡眠，加强饮食营养，多吃高蛋白、新鲜水果蔬菜等食物。

想改善症状 先改掉不良坐姿

前文我们提到，强直性脊柱炎是一种“肌腱端炎”，整体的病理过程就是韧带/肌腱慢慢变成骨头的过程。当我们经常保持弯腰驼背或者斜靠沙发等不良动作时，进展的疾病就会在这个“错误”的姿势上发展，进而把我们的脊柱固定在这个姿势上，这是我们都不愿看到的。因此，首先需要改善的就是不良坐姿。

那么，睡姿该如何改善呢？强直性脊柱炎患者记住不要睡软床，硬板床能够帮助患者把脊柱维持在一个相对良好、健康的姿势上。

此外，度过急性期后，强直性脊柱炎患者应注重功能锻炼。加强肌肉锻炼，维持脊柱直立姿态也很重要。我们通常认为主要依靠骨骼、韧带、肌腱等骨和结缔组织来维持姿势。

强直性脊柱炎患者度过急性期后，应加强大腿、腰椎及颈椎的力量训练，每天两次，每次10分钟~20分钟即可。

据《北京青年报》

关注高温天气

探因

27日起高温将再现 京津冀为何这么热？

节后上班第一天，华北、黄淮等地高温天气有所减弱，中央气象台将高温橙色预警降至黄色预警。但27日开始，华北、黄淮、汾渭平原等地将再度出现高温天气。

据统计，22日至24日全国平均气温31.6℃，最高气温41.8℃。国家气象站中，温度达30℃及以上的有1590个，占比64.69%；达37℃的有370个；达40℃的有130个。

21日至24日，京津冀区域高温天气发展迅猛。北京、天津、河北中南部和东北部最高气温达38℃至41℃，14个国家气象站最高气温突破历史极值，37个站突破6月同期极值。区域最高气温出现在22日北京市怀柔区汤河口站、天津市滨海新区大港站，均达到41.8℃。37℃以上的高温影响面积约为

16.55万平方公里，40℃以上的影响面积为7万平方公里，区域高温天气过程综合强度级别为特强。

据中央气象台首席预报员张芳华介绍，近期高温天气的成因主要是华北、黄淮等地受到较强盛的暖气团控制，且影响时间较长，同时在高压脊控制下，天空晴朗少云，太阳辐射增温促进升温。此外，夏至时节白昼较长，太阳光照时间长，加之华北、黄淮等地空气湿度小、天气干燥，有利于气温升高及高温维持。

不少公众有疑问：还未入伏就这么热，京津冀怎么成了“火炉”？

事实上，我国各地高温集中时段有明显的地域差异。南方地区通常在盛夏时段进入高温季，而北方地区往往在初夏时段。

“对华北地区来说，通常雨季前的6月至7月初更易出现高温天气，连续数天的高温在6月也较为常见。这段时间主要以干热型高温为主，表现为气温高、湿度小。”国家气候中心首席预报员高辉说，全球变暖背景下，无论南方还是北方，极端高温发生的频次都在增加。

中央气象台预计，27日至30日，华北、黄淮、汾渭平原等地将再度出现高温天气。届时，京津冀、山东、河南、内蒙古等地部分地区有高温灾害中风险。专家提醒，持续高温天气将增加中暑或热射病风险，户外活动和作业人员要做好健康防护；同时能源需求加大，建议有关部门做好水电等供应。

据新华社电

应对

应对高温天气 疾控机构提示正确处置中暑

近日，我国多地气温突破40℃，中央气象台连续发布高温预警。国家疾控局日前发布《高温热浪公众健康防护指南》，指导公众进行科学防护，预防和降低高温热浪对人群的健康危害。疾控及医疗机构专家提示，应对高温天气须做好中暑预防措施，出现先兆中暑、轻度中暑一定要及时干预、正确处置，避免症状持续加重。

根据中国疾控中心发布的“高温天气，谨防中暑”健康提示，高温、高湿、强热辐射天气可造成人体的体温调节、水盐代谢、循环系统等出现生理功能改变，一旦机体无法适应，引起生理功能紊乱，可能造成体温异常升高，从而导致中

暑，还可能导致其他心脑血管疾病等慢性病恶化。《高温热浪公众健康防护指南》指出，儿童、孕妇、老年人等敏感人群，慢性基础性疾病患者和户外作业人员是高温热浪健康防护的重点人群，建议加强自身健康防护。

“上周夜间，一名患者因出现严重意识障碍被送至我院急诊科。接诊时，患者处于昏迷状态，体温高于42℃，被诊断为热射病。此后，很快出现多脏器功能衰竭。”北京大学人民医院急诊科副主任医师迟骋说，热射病通常不是突然发生，很多时候是患者出现头晕乏力等先兆中暑症状后没有及时采取调适措施，继续处于闷湿高温环境下才进入重度中暑阶段。

迟骋表示，一旦发生中暑，要及时干预、正确处置，将患者转移到阴凉通风处，解开患者衣扣，并通过擦拭、冷敷等措施帮助患者降低体温。同时，给患者补充含有盐分的液体，补充中暑导致的体液和电解质丢失。简言之，物理降温、降低室温、补水，有助于逆转或终止中暑进程。

中国疾控中心卫生应急中心有关专家提示，一旦遇见患者出现意识障碍、不自主抽搐等重度中暑症状，现场处置的同时，不应犹豫，立即拨打120送医。在高温天气里，可以通过大量饮水、减少户外活动、保持室内凉爽和饮食清淡来预防中暑。

据新华社

提醒

高温诱发脑卒中风险增高 医疗专家提出六项防范建议

天津市气象台、天津市健康气象交叉创新中心日前联合发布脑卒中气象风险橙色预警：受暖气团影响，多地出现持续高温天气，此次高温过程持续时间长，诱发脑卒中的气象风险高，提醒公众注意防范。

天津市健康气象交叉创新中心主任、天津医科大学第二医院副院长李新教授建议：

第一，保证每日充足的水摄入量，每天推荐至少摄入1500毫升（肾病患者应酌情限量，室外露天工作者或大运动量者则应酌情增

加）。饮食适量增加优质蛋白质的摄入，注意补充维生素和电解质。

第二，尽量减少户外活动，根据气温日变化适度调整锻炼时间，推荐选择清晨、傍晚时段，避免高温时段户外活动。

第三，使用空调时，建议室温调节在26℃左右为宜。每天应保证充足的高质量睡眠，成年人以7~8小时为宜。避免情绪急躁引起血压波动，保持情绪稳定。

第四，老年人群体温调节能力减弱，可适当将空调温度略微调高，维持在27℃左右为宜；特别要

注意避免从室外高温环境突然进入低温空调房，或从室外进入室内不要立即打开空调，给身体以适应室内温度环境的缓冲时间。

第五，伴有高血压、糖尿病、血脂异常等脑卒中危险因素的患者，易发生血压、血糖、血脂等指标波动，应规律监测，如波动较大或控制不佳时，应及时到医院就诊。

第六，出现不适症状，如言语不清、口眼歪斜、肢体无力、行走不稳、剧烈头痛、意识障碍等情况时，请立即拨打120，及时就医诊治。

据新华社电

健康教育

