

强直性脊柱炎“偏爱”年轻人

专家提醒:长期腰酸背痛需警惕

近日,李宇春做客节目时首次袒露自己患上了强直性脊柱炎,一度严重到不能睡觉、需要坐轮椅,引发了不少网友的关注。其实,娱乐圈中不少人也曾表示饱受该病的困扰。这个连明星都逃不掉的病究竟是怎么一回事?昨天,记者专门前往市一院请教风湿免疫科专家。

强直性脊柱炎简单来说就是“脊柱发炎”了,这是一种慢性炎性疾病,属于风湿免疫疾病范畴。这是一种自身免疫性疾病,主要影响脊柱,导致下腰背部疼痛、晨僵,在治疗不规范或未得到有效治疗时可能出现脊柱固定、融合,从而出现脊柱强直、无法活动。据了解,中国患病率在0.2%~0.32%之间,患病人数为500万左右;同时,该病“偏爱年轻人”,发病年龄在10~40岁,高峰期为20~30岁;此外,该病还“重男轻女”,男女患病之比为3.5~10:1。

“强直性脊柱炎没有明确的病因,但与遗传因素相关。”市一院风湿免疫科主任、教授陈晓翔介绍,强直性脊柱炎还表现出很强的遗传性,和一般人相比,强直性脊柱炎患者的一级亲属患病的风险性要高20~40倍。除此之外,长期暴露在寒冷潮湿的环境中、外伤等也有可能诱发强直性脊柱炎。

李宇春将发病时的情况形容为“石化了的感觉”“没有办法躺住”。“这是真的!”陈晓翔教授介绍,炎性腰背痛是诊断强直性脊柱炎重要条件,最初发病时,症状可能比较轻微,仅表现出间断的髋部和腰背部疼痛,令人误以为是腰椎间盘突出。之后症状可能逐年加重,扩展到更多部位,晚期则出现脊柱严重疼痛,活动受限,甚至出现脊柱强直、畸形导致残疾。随着病程的延长,致残率逐渐升高。

除引起关节症状外,强直性脊柱

炎还可能造成眼睛的虹膜睫状体炎,肾脏、肺部或心脏损伤等。强直性脊柱炎患者心肌梗死的发生率为健康人群的2~3倍。该病还会降低生活质量,疼痛不仅会导致患者难以入睡,还会引发心理抑郁、焦虑等。

那么,得了强直性脊柱炎后该怎么办呢?陈晓翔这样支招:虽然目前强直性脊柱炎无法根治,但积极治疗可减轻症状、控制疾病发展,其中生物制剂具有抗炎效果更强、起效更快的特点,且多种药物进入双通道特保,大幅降价,给强直性脊柱炎患者带来了福音。他强调,及时治疗不仅能缓解疼痛,也有利于预防和延缓关节畸形及各系统并发症,维持行走、弯腰等功能。适当的锻炼也有益于症状缓解,比如自行车、游泳等,“我们鼓励患者在病情稳定时,积极运动锻炼,恢复关节功能、训练肌肉强度。”但陈晓翔提醒,处于疾病活动期的患者不建议运动,应当充分休息,减轻关节负重。特别是中晚期已发生骨骼融合的患者,有发生严重脊柱损伤的风险。当患者功能受限或者关节畸形,脊柱侧弯、破坏,严重影响生活质量,且药物治疗不能有效缓解时,可以考虑外科手术。

市一院风湿免疫科特别提醒市民:如果你有长期腰酸背痛、弯腰困难等症状,一定要及时到风湿免疫科就诊,因为强直性脊柱炎一开始就以这种形式表现出来,千万不要将它错当成“腰椎间盘突出”而耽误病情。腰椎间盘导致的腰背痛往往在休息一夜之后好转,但强直性脊柱炎睡了一觉后,反而感觉腰背僵硬、起床困难,在起床活动之后才觉得疼痛、僵硬好转。因此,一旦出现强直性脊柱炎相关症状,请及时到正规医疗机构的风湿免疫科就诊,做到早发现、早干预,提高生活质量。

本报通讯员张波 本报记者冯启榕

通农物流三大交易区有序运转

进场人员须持48小时核酸证明

本报讯 记者昨天从南通农副产品物流有限公司获悉,当前市场蔬菜交易区、水产肉类交易区、粮油交易区有序运转,严格执行疫情防控相关规定,所有人员必须持48小时内核酸检测阴性证明方可入场。

通农物流方面表示,请进入市场的所有人员切实加强个人防护,规范佩戴口罩,自觉听从现场指挥,遵守市场秩序,共同维护通农物流市场交易的安全和稳定。

记者严春花

全市养老机构实行临时封闭管理 暂停家属探视

本报讯 记者昨天从市民政局获悉,全市养老机构已经根据防疫要求实行临时封闭管理,并严格做好疫情防控工作。

养老机构封闭期间,暂停外来人员入院的一切服务行为或活动,严格执行养老机构老年人和工作人员只出不进制度。外部人员如有特殊原因需要进入的,除实行入院“五必须”制度(必须出示身份证件实名登记;必须体温测量正常;必须持有健康码绿码、7日内未在中高风险地区逗留的行程码、

核酸检测阴性证明录;必须观察询问健康状况并做好记录;必须根据允许进入人员类别采取相应防护措施)外,还需遵守相关防控要求。各养老机构需加强日常监测,坚持“人物同防”,严把食品、物资采购关口,严格物品消毒措施。

当前,我市各养老机构已严格做好出入管理、人员防护、内部管控、消毒隔离、疫情处置、物资保障等工作,并加强对入住老人的健康监测、心理疏导等服务,切实维护老年人的生命安全和身体健康。

记者龚秋瑾

首批小区装修垃圾 处置(运输)企业许可证发放 车辆须使用全密闭装置



001号许可证
城管发放建筑垃圾处置(运输)
记者蒋娇娇

晚报讯 昨天,南通万方渣土运输有限公司负责人领到了南通市区建筑垃圾处置(运输)001号许可证,标志着市区渣土运输管理工作迈入规范化、制度化的新阶段。

渣土运输事关道路安全与道路环境保护,南通市城管综合执法支队从源头抓好渣土整治工作,主动对接企业,指导企业提升运输软硬条件,在达到行政许可的要求后,积极助力其申请核发运输资质。“许可企业具备合法从业资格,运输车辆必须符合安全、环保、智能化条件,车身安装顶灯、放大反光号牌、喷涂企业名称等明显标志,使用全密闭装置,保证运输过程不发生扬尘污染。”市城管局综合行政执法支队直属大队长易思延告诉记者。

从今年11月1日起,业主或使用人、施工单位必须将房屋装饰装修产生的装修垃圾投送到小区临时堆放

点,由物业公司或者其他部门交由有资质的运输公司进行处置(运输),任何单位和个人不得随意倾倒、堆放、填埋装修垃圾,不得将装修垃圾交由无资质企业或个人处置(运输)。获得许可证的企业必须根据要求将装修垃圾运送至规定的地点,按照分类处置的原则进行消纳。

“目前,南通市区的建筑垃圾管理已全部纳入市建筑垃圾监管服务平台。建筑垃圾运输车行驶情况、道路情况和建筑工地出入口情况将一目了然。”易思延说。记者从城管部门了解到,市、区两级城管部门将持续加大装修垃圾的规范管理,大力推进高标准收运场点建设,为单位、居民提供标准高、管理严、配套全的装修垃圾收集、转运服务,并运用法律手段坚决打击违法处置(运输)装修垃圾的行为。

记者蒋娇娇

来为心仪的理财师投票助力

2022南通市银行业“十佳理财之星”评选启动

本报讯 今年以来,个人存款利率迎来两次调降。利率下调,市民该如何配置资金?经济形势巨变下,个人和家庭如何通过银行理财来平滑消费?扎根在各个银行网点的理财师们承担起了众多家庭“余粮”配置的重任。18日,由南通报业传媒集团主办的本土金融年度盛宴——2022南通市银行业“十佳理财之星”评选活动正式启动,市民可通过微信平台投票通道为心仪的理财师投票助力。

据主办方介绍,银行理财师作为最接近普通投资者的专业人士,是连接理财产品与投资者的重要纽带,具有自己独特的优势和不可替代的价值。为进一步提升南通银行业金融服务水平,全面展示南通银行业品牌形象,特举办此次“十佳理财之星”评选活动。前期经过各家银行推荐,我市的工商银行、农业银行、中国银行、建设银行、交通银行、邮储银行、江苏银行、招商银行、南京银行、民生银行、南通农商银行11家单位推出33位优秀理财经理参与角逐,他们的简要事迹已刊登在10月13日《江海晚报》的8版和9版。

本届评比的微信投票助力活动将持续18天,需要提醒的是,每个微信号每天可投一次,每次最少选择2名选手,最多选择5名选手,微信投票时间为10月18日12:00至11月4日09:00。

记者顾凌