

这种“不死的癌症”偏爱年轻男性

早期很多人以为是普通腰痛,专家称早诊早治可以显著改善预后



中医专病

疼到常人难以忍受,发作时腰背硬得像块“铁板”,连翻个身都困难……这并非普通的腰肌劳损,而是一种自身免疫性炎症疾病——强直性脊柱炎。由于病程长、痛苦大、目前尚无法根治,它也被许多人称为“不死的癌症”。严重时,患者甚至无法行走,或瘫痪在床。本期《中医专病》,记者专访了江苏省中医院风湿免疫科主任中医师纪伟。她明确指出,得了强直性脊柱炎,如今在医学发展尤其是中西医深度融合的背景下,并不可怕,早诊早治可以显著改善预后。 扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟



专家名片

纪伟,医学博士,主任中医师、教授、博士生导师。江苏省名中医,师从国医大师朱良春教授、全国名老中医金实教授。江苏省中医药临床研究院风湿病临床研究创新团队负责人,痹病教研组组长,江苏省“333”工程中青年学术带头人,江苏省中医药领军人才。长期工作在临床、教学、科研一线,擅长中西医结合诊疗各种风湿病,具有丰富的临床经验,长期开展类风湿性关节炎、系统性红斑狼疮、强直性脊柱炎、干燥综合征、痛风及高尿酸血症、骨质疏松症、骨关节炎临床和科学研究。

年轻男性高发,病根在脾肾

纪伟主任介绍,强直性脊柱炎是一种慢性、炎症性、免疫性脊柱疾病,主要侵犯脊柱、骶髂关节和髋关节,还可能累及眼睛、皮肤和肠道。

从中医角度看,该病属于“先天不足,肾虚”之证。肾主骨髓,这与疾病的发病部位和特点高度吻合。先天不足、肾气亏虚、骨髓失养,导致骨关节和肌肉失去濡养,再感受风、寒、湿等外邪,便会引发病变。此外,湿邪痹阻会导致关节疼痛、肿胀、僵直,这与脾虚、湿浊内阻密切相关。“脾、肾两脏功能受损,是引发一系列病变的核心。”

该病与遗传因素密切相关,好发于20至40岁的年轻人,男性更常见,男女比例约为2至4比1。不少患者在发病初期误以为是腰肌劳损或腰椎间盘突出,

硬撑着不去就医,等到脊柱僵硬、活动困难时才去医院,直接错过了最佳治疗时机。

如何区分普通腰痛和强直性脊柱炎?纪伟主任指出,“炎性腰背痛”多在夜间出现,休息不能缓解。患者越睡越痛,常在凌晨三四点或四五点钟痛醒,必须起身活动才能缓解,同时伴有晨僵,早晨醒来身体僵硬,需要慢慢活动一段时间才能好转。

强直性脊柱炎具有遗传性,这让很多年轻人心存忧虑:“我还能生孩子吗?会不会连累他一辈子?”纪伟主任解释,强直性脊柱炎与HLA-B27基因相关,90%的患者该基因呈阳性。携带易感基因,需要在环境因素、肠道病变等外因作用下才可能发病。在HLA-B27阳性人群中,大约只有5%到10%会发展成强直性脊柱炎。绝大多数人可能终身携带基因,但并不发病。

辨证施治拒绝“一方通用”

强直性脊柱炎之所以“强直”,是因为骨破坏的同时伴有过度成骨,导致骨赘形成、韧带钙化、关节间隙变窄,最终出现竹节样改变,脊柱活动功能受限。

“二十年前,除了非甾体抗炎药(如消炎止痛药)外几乎别无他法,而且这些药仅对约40%的患者有效。”纪伟主任回忆,如何防止骨性强直,是摆在面前的重要任务。她所在的团队经过近20年研究,发现中医药能够抑制炎症、骨破坏及过度成骨,相关成果已获得国际认可。“如今,只要早发现、早治疗,该病完全可防可控。”纪伟主任欣喜地说。

中医药治疗强直性脊柱炎有独特优势。“有的患者虽然已经出现症状,但放射学检查并不能诊断为强直性脊柱炎,而患者确实感到不适。此时恰恰是中医药可

以切入的时机。”纪伟主任提到,中医通过辨证论治,采用复方整体调节患者的肾、脾、湿状态,实现全面调理。“中医强调‘同病异治’,肾虚寒型、肾虚湿热型、脾虚湿阻型等不同证型,背后的机制各有侧重,需要分层管理,采用不同的辨证和治疗方法,而不是一张方子包治百病。”

纪伟主任分享了一个病例:一位晚期患者,胸肋关节和脊柱融合严重,整个脊柱呈竹节样改变,胸廓扩张受限,每晚睡觉像有块大石头压在胸口,甚至产生了轻生念头。“他跑遍了北京、上海的大医院,觉得我也许也没什么好办法。这么年轻的生命,我们再试试看。”纪伟主任给他用了温肾温阳的药物,同时配上散寒活血的药。护理团队还给他做了督脉灸,从颈椎到腰骶部整个脊柱施灸。症状慢慢缓解,出院时病人告诉她:“我现在轻松多了,想好好活着。”

饮食运动筑牢康复根基

“强直性脊柱炎是需要长期管理的慢性疾病。极少数患者可能自然缓解,但绝大多数都需要长期治疗、长期控制。”纪伟主任强调。

在疾病缓解期,中医药可发挥核心调理作用,通过补肾、健脾、化湿的整体干预,调节人体神经免疫网络、改善易感体质。纪伟主任说,许多患者即使炎症指标正常,仍伴有疲劳、怕冷、阴雨天关节酸胀等症状,这说明体内免疫尚未达到稳定状态。此时,中药、饮食指导、运动指导、生活调摄应贯穿全程。纪伟主任介绍,团队正在构建一套“抗炎饮食结构”,类似地中海饮食。她建议患者多摄入乳制品、绿叶蔬菜、优质蛋白和全谷物,低盐低糖。她最后提醒,规范干预,绝大多数患者都能恢复正常的生

“哈佛蔬菜汤”能抗癌、降三高?

营养师:本质是水煮菜,单一食谱难以吃出健康

最近,一款名为“哈佛蔬菜汤”的食谱在社交平台上火了起来。这道汤以卷心菜、洋葱、南瓜、胡萝卜四种常见蔬菜为原料,简单水煮而成。抗癌、减脂、降三高、增强免疫力等都是它的标签,甚至有网友称“可以不上哈佛,但不能不喝哈佛汤”。它真的有这么多功能吗?南京同仁医院营养科营养师张乙师在接受采访时表示,这些食材中确实含有抗癌等有益成分,但这并不等于能治病,更不应长期单一食用。

“从做法上看,‘哈佛蔬菜汤’本质上就是水煮蔬菜。”张乙师指出,这四种食材确实营养丰富,含有多种植物化学物质,部分成分在实验室研究中确实表现出抗氧化、抗癌等潜在健康益处。“比如胡萝卜在美国癌症研究所的抗癌食物名单中,针对乳腺癌是‘抗癌力一级’;卷心菜、南瓜对结直肠癌、口咽癌等也具有类似的预防潜力。此外,洋葱虽然未出现在该抗癌食物名单,但也有研究将其与大蒜并列,认为可能对结直



肠癌等有预防效果。”

然而,这些食物虽然“含有抗癌成分”,但并不等于“能够治疗癌症”。张乙师指出,其实我们日常生活中食用的绝大多数深色蔬果中都含有丰富的植物化学物质,且也具备一定的抗氧化、抗衰老或调节三高等作用,但这并不意味着吃了某种食物就能治病。“‘哈佛蔬菜汤’日常食用没有问题,尤其适合有减重、减脂需求的人群,或者已有明确三高症状的人作为辅助饮食。但一定不能长期单一地只吃这道汤,否则容易造成营养不均衡。真正对健康有益的,永远都是长期的平衡饮食

和多样化的食物搭配,而不是迷信某一种所谓的‘超级食物’。”

当然,为了充分保留这些蔬菜中的营养,张乙师也提出了一些专业建议。“长时间高温水煮会破坏蔬菜中的部分营养素,尤其是水溶性维生素,如卷心菜中的维生素C。相比之下,蒸的方式更能保留蔬菜中的营养成分。此外,南瓜和胡萝卜富含β-胡萝卜素,这类脂溶性维生素需要配合油脂才能更好地被人体吸收,如果纯水煮不放油,即使吃进肚子里,营养的吸收率也不高。”

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

45岁男子烟龄超20年 体检查出100多个肺结节

5月31日是第39个世界无烟日,今年的主题为“青春无烟 未来无限”。记者了解到,前不久南京鼓楼医院呼吸与危重症医学科接诊了一位45岁、烟龄超过20年的男性,平时毫无不适,胸部CT却显示双肺布满一百多个小结节。

南京鼓楼医院呼吸与危重症医学科主任医师庄谊告诉记者,该男子在单位体检中查出肺部小结节,以上中肺为主。面对如此影像,患者一度十分紧张。庄谊仔细阅片后,结合其长期吸烟史,给出了明确诊断:呼吸性细支气管炎伴间质性肺病(RB-ILD)。“这是一种跟吸烟相关的间质性肺病,在长期抽烟的人群中相当常见,但很多病人并不了解。”庄谊说。

他进一步解释,吸烟会引起一种小气道巨噬细胞浸润性炎症,进而形成CT上可见的模糊结节。针对这一病因,治疗相当简单。“我们就让这个病人戒烟。”庄谊告诉记者,患者听从建议,三个月后复查CT,肺上的结节显著减少。专家强调,戒烟本

身就是对这种吸烟相关性疾病的最好的治疗方法。不需要复杂的手术,也不需要长期服药,放下香烟,肺部就有机会自我修复。

庄谊坦言,很多吸烟者平时没有明显咳嗽、胸闷等症状,但烟草对肺部的损害从未停止。像这位45岁的男性,若非体检发现,很可能继续吸烟,直至病情进展为不可逆的肺纤维化。

放下手中的烟对很多人来说并不简单,对此庄谊给出了三点实际的建议。首先,下定决心后必须坚持。戒烟初期会出现焦虑、烦躁、渴望复吸等戒断反应,“只要熬过两到四周,这些症状基本会消失”。他鼓励吸烟者树立坚定信念。其次,家属要主动配合,把家中的香烟、打火机收起来,切断一切触手可及的吸烟诱惑。专家同时指出,若靠自己实在难以戒断,不必硬撑。庄谊介绍,目前各大医院均设有戒烟门诊,“除了靠意志力,我们还可以采用药物治疗手段”,这同样是科学有效的选择。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖