

强直性脊柱炎早中期的隐匿信号别忽略

□廖春壮

强直性脊柱炎，一种主要侵犯脊柱、骶髂关节及周围关节的慢性炎症性疾病，在不知不觉中威胁着患者的健康。尤其是早中期，症状往往较为隐匿，极易被患者忽视，从而错过最佳治疗时机。了解这些隐匿信号，对于早期发现和干预强直性脊柱炎至关重要。隐匿的关节信号

下腰部或臀部隐痛

许多强直性脊柱炎患者在早中期会出现下腰部或臀部的隐痛。这种隐痛具有独特的特点，通常在休息时加重，而活动后却能有所缓解，这与常见的因劳累导致的肌肉疼痛有所不同。疼痛多在夜间或凌晨发作，患者可能会在睡梦中被疼醒，或者清晨起床时疼痛明显，影响正常的翻身与起身动作。这主要是因为夜间人体活动减少，血液循环减缓，炎症因子在局部积聚，刺激神经末梢引发疼痛。而活动后血液循环加快，能一定程度上带走炎症因子，从而减轻痛感。与腰椎间盘突出症引发的下腰痛相比，强直性脊柱炎的疼痛范围更广，且较少伴有下肢放射性麻木等症状。当出现这种不明原因、持续且反复的下腰部或臀部隐痛时，切不可大意，应及时排查强直性脊柱炎的可能。

外周关节受累

除了脊柱关节，外周关节也可能在早中

期发出隐匿信号。髋关节、膝关节、踝关节等大关节较为常见。患者可能会感到这些关节轻微疼痛、肿胀，活动时还会有不适感，如上下楼梯时膝关节隐隐作痛，走路时踝关节酸胀。与类风湿关节炎不同，强直性脊柱炎的外周关节受累多为非对称性，一侧关节症状明显，另一侧相对较轻。部分患者可能仅出现单关节症状，容易误诊为普通关节损伤或关节炎。

悄然来袭的全身症状

疲劳乏力

在强直性脊柱炎早中期，患者常常会感到莫名的疲劳乏力。即使经过充分休息，仍感觉精力不足，提不起精神。这是由于身体内部持续的炎症反应，消耗了大量能量，导致身体处于疲惫状态。比如，一位原本活力充沛的年轻人，近期却总觉得浑身没劲，工作效率下降，日常活动也变得慵懒，这种持续的疲劳感可能就是强直性脊柱炎的隐匿信号之一。长期忽视，随着病情发展，疲劳感会愈发严重，影响正常生活和工作。

低热盗汗

部分患者还可能出现低热症状，体温一般在 38℃ 以下，呈持续性或间歇性发作。同时，夜间睡眠时容易盗汗，即睡觉时出汗较多，醒来后汗止。这是身体免疫系统对抗炎症

的一种反应。然而，低热和盗汗症状在日常生活中常被归因于感冒、劳累等常见因素而被忽视。但如果排除了其他常见病因，又长期存在低热盗汗情况，就需要警惕强直性脊柱炎的可能。40 岁的张女士，近两个月来，总是感觉身体发热，晚上睡觉还盗汗，她自行服用感冒药却不见好转，最终在进一步检查中发现是强直性脊柱炎作祟。

容易忽视的特殊体征

晨僵现象

晨僵是强直性脊柱炎早中期较为典型的隐匿信号。患者在早晨起床后，会感觉脊柱、四肢关节僵硬，活动受限，需要经过一段时间的活動后，僵硬感才会逐渐减轻或消失。一般晨僵时间可持续数分钟至数小时不等，病情越重，晨僵时间往往越长。例如，患者早晨醒来，感觉腰部像被锁住一样，无法灵活转动，活动十几分钟后才慢慢恢复正常。很多人会将晨僵误认为是睡觉时姿势不当所致，其实这可能是强直性脊柱炎引起的关节周围组织炎症，导致关节活动障碍。

脊柱活动度改变

在早中期，患者的脊柱活动度可能已经悄然发生改变，但由于变化较为细微，患者自身可能并未察觉。通过一些简单的动作测试，如弯腰摸地、后仰等，会发现与以前相比，活

动幅度有所减小。比如，原本能轻松弯腰双手触地，现在却只能摸到小腿中部；或者在做后仰动作时，感觉背部有牵拉感，活动不顺畅。这些看似微不足道的变化，很可能是强直性脊柱炎导致脊柱关节逐渐僵硬的表现。

肠道问题

近年来研究发现，肠道炎症与强直性脊柱炎存在密切关联。在早中期，部分患者可能会出现肠道功能紊乱的症状，如腹痛、腹泻、便秘等。这些肠道问题往往较为轻微，容易被当作普通的肠胃不适而忽略。但实际上，肠道内的炎症可能与强直性脊柱炎的发病机制相互影响。35 岁的陈先生，近几个月来经常出现轻微腹痛、腹泻，以为是饮食不规律所致，自行调理后症状仍时有发作，后来在全面检查中发现，这些肠道症状竟是强直性脊柱炎的早期表现之一。

强直性脊柱炎早中期的隐匿信号虽然不明显，但却不容忽视。当身体出现上述这些异常情况时，应及时就医，进行全面检查，包括血液检查（如 HLA-B27 检测、血沉、C 反应蛋白等）、影像学检查（如骶髂关节 X 线、CT、MRI 等），以便早期诊断和治疗，控制病情发展，减少关节畸形和功能障碍的发生。

（作者单位：柳州市柳铁中心医院）

人流术后女性的康复护理策略

□张红

人流手术对女性身体是一次严峻考验，术后恢复过程需谨慎对待。科学有效的护理不仅能加快身体复原，更关乎女性长期健康。下面为大家详细介绍一系列人流术后身体恢复的护理小妙招。

一、充分休息，为身体恢复“充电”

术后初期，身体处于虚弱状态，此时充足的休息尤为关键。一般而言，建议术后卧床休息 2 至 3 天。在这期间，身体各机能开始逐步调整，子宫内膜也开始自我修复。以小李为例，她在人流术后严格遵医嘱卧床休息，术后一周便感觉身体状态明显好转，出血情况也在正常范围内逐渐减少。

休息并非完全静止不动，适当在床上进行翻身、伸展四肢等简单活动，可促进血液循环，防止静脉血栓形成。但需注意，术后两周内应坚决避免重体力劳动与剧烈运动。曾有患者小张，术后不到一周就恢复日常高强度家务劳动，结果导致出血增多，子宫恢复延迟，不得不再次就医。因此，术后休息阶段切不可掉以轻心。

二、合理饮食，为康复提供营养支持

营养均衡的饮食是术后身体恢复的重要保障。蛋白质是身体修复的关键原料，瘦肉、

鱼类、蛋类、豆类等都是优质蛋白质来源。每天保证摄入一个鸡蛋、一杯牛奶，每周食用 2 至 3 次鱼肉，能有效满足身体对蛋白质的需求。维生素和矿物质同样不可或缺，维生素 C 可促进伤口愈合，像橙子、猕猴桃等水果富含大量维生素 C；维生素 B 族参与身体代谢调节，全谷物、绿叶蔬菜中含量丰富。铁元素对预防术后贫血意义重大，菠菜、红枣、桂圆等食物含铁量较高，女性可适当多吃。

同时，要远离辛辣、油腻、生冷食物。这些食物易刺激肠胃，影响营养吸收与身体恢复。小赵在术后未忌口，食用大量辛辣食物，结果引发肠胃不适，影响了整体恢复进程。所以，合理饮食搭配是术后护理的重要一环。

三、注重卫生，筑牢感染防线

保持外阴清洁是预防术后感染的核心。每天用温水从前向后冲洗外阴，这一顺序至关重要，能防止肛门处细菌进入阴道。冲洗后，用干净毛巾轻轻擦干。在卫生巾和内裤的选择与更换上，建议每 2 至 3 小时更换一次卫生巾，选择透气性佳的棉质内裤，并做到每日更换。

术后一个月内严格禁止性生活和盆浴。

这是因为术后女性生殖系统抵抗力大幅下降，此时进行性生活或盆浴，细菌极易入侵，引发子宫内膜炎、盆腔炎等严重感染。据临床数据显示，因术后不注意卫生引发感染的患者不在少数。所以，严格遵守卫生要求是身体恢复的必要条件。

四、密切观察，及时察觉身体异常

术后需密切留意身体变化。阴道出血情况是重要观察指标，正常情况下，术后阴道出血量不超过月经量，持续 7 至 10 天。若出血量过大，超过月经量，或出血时间过长，且伴有腹痛、发热等症状，极有可能是子宫收缩不良或存在感染，需立即就医。同时，要关注分泌物的颜色与气味，正常分泌物应无色或淡黄色，无异味。一旦分泌物出现脓性、异味等异常，也应尽快前往医院检查。曾有患者小王，术后未重视分泌物异常，延误病情，导致感染加重。因此，细致观察身体状况能及时发现问题，保障身体恢复。

五、心理调适，助力身心全面康复

人流术后，许多女性会陷入焦虑、抑郁等负面情绪中，这对身体恢复极为不利。家人和朋友应给予充分关心与支持，多与她们沟通交流，耐心倾听心声。女性自身也可通过听舒

缓音乐、阅读轻松书籍、适量散步等方式调节情绪。若情绪问题严重，长时间影响日常生活，寻求专业心理咨询师帮助是明智之举。例如，小陈在术后出现严重情绪低落，通过心理咨询师的疏导，逐渐走出阴霾，身体恢复也更为顺利。心理调节与身体护理同等重要，不容忽视。

六、科学避孕，避免重复伤害

人流术后，女性身体需要一段时间恢复，此时科学避孕极为关键，可有效避免短期内再次怀孕。避孕套是较为常用的避孕方式，避孕成功率高，还能预防性传播疾病。对于有长期避孕需求的女性，在医生建议下，可选择口服短效避孕药或放置宫内节育器。但口服短效避孕药务必严格按医嘱定时服用，放置宫内节育器则需在身体恢复良好的情况下进行。正确避孕能让女性身体得到充分调养，为未来健康奠定基础。

人流术后的护理是一个系统工程，从休息、饮食、卫生到心理调节、避孕等各个方面，都需要女性及家人高度重视。只有做好每一个细节，才能让女性在术后尽快恢复健康，回归正常生活。

（作者单位：柳州市工人医院）

营养支持治疗对重症患者康复的积极作用探讨

□闭关

在现代医疗体系中，营养支持治疗已成为重症患者康复过程中不可或缺的一环。它不仅关乎患者的生命质量，更是加速康复、减少并发症、降低医疗成本的重要手段。本文将深入探讨营养支持治疗对重症患者康复的积极作用，以期为公众提供科学的健康知识。

一、重症患者的营养挑战

重症患者，如因严重创伤、感染、大型手术或器官衰竭等而原因入住 ICU 的病人，常常面临极高的代谢需求和营养不良风险。他们处于应激状态，分解代谢加速，合成代谢受限，导致能量和营养物质的大量消耗。研究显示，这类患者的基础代谢率可能高达正常水平的 1.5 倍或以上，对能量、蛋白质和微量元素等营养素的需求显著增加。同时，他们的胃肠道功能受损，消化和吸收能力下降，部分还存在意识障碍或吞咽功能障碍，无法正常进食，这使得营养支持治疗尤为为重要。

二、营养支持治疗的目与原则

营养支持治疗旨在通过口服、肠内或肠外途径为患者提供全面的营养素，以改善营养状况、促进恢复、防止营养不良。治疗的核心在于供给细胞代谢所需的能量与营养底物，维持组织器官的结构与功能，并通过营养素的药理作用调理代谢紊乱与炎症反应，增强机体抗病能力。

强机体抗病能力。

在实施营养支持治疗时，应遵循以下原则：

1. 个性化评估：根据患者的个体情况进行个性化评估，包括能量需求、蛋白质摄入、液体平衡、胃肠功能等因素，制定合理的营养支持方案。

2. 优先选择肠内营养：当患者的胃肠道功能允许时，应首选肠内营养，因为它有利于维持肠黏膜的完整性，降低感染风险，促进免疫功能。

3. 及时调整方案：在营养支持的过程中，应动态监测患者的营养状态和代谢指标，及时调整营养方案，确保患者摄入营养物质的平衡与充足。

三、营养支持治疗对重症患者康复的积极作用

1. 增强抵抗力，减少并发症
合理的营养支持能增强患者的抵抗力，减少并发症。通过提供充足的蛋白质、维生素、矿物质等营养素，支持免疫系统的正常功能，从而提高机体免疫力，降低感染率和并发症率。

2. 促进伤口愈合和康复
营养支持在重症患者的康复过程中起着关键作用。蛋白质、维生素 C、锌等营养物

质对于伤口愈合至关重要。蛋白质是组织修复的基本原料，维生素 C 可以促进胶原蛋白的合成，锌参与多种酶的活性调节，有助于伤口愈合。在手术后的重症患者中，充足的营养支持可以加快手术切口的愈合速度，减少感染的机会，缩短康复时间。

3. 维持器官功能，防止多器官功能衰竭
重症患者常常面临多器官功能衰竭的风险。营养支持通过提供足够的能量和营养物质，可以维持心脏、肺脏、肾脏等重要器官的正常运转。例如，心脏需要能量来维持正常的泵血功能，肺部需要能量进行气体交换。营养支持能够为这些器官提供代谢所需的“燃料”，防止多器官功能衰竭的发生。

4. 缩短住院时间，降低医疗费用
营养支持治疗还能够缩短重症患者的平均住院时间，减少住院费用。通过提供全面的营养素，加速患者的康复进程，使患者能够更早地恢复自主进食和日常活动能力，从而减少对医疗资源的依赖。

四、营养支持治疗的实施方式

1. 肠内营养支持

肠内营养是指通过胃肠道途径为患者提供营养物质。当患者的胃肠道功能允许时，应首选肠内营养。这可以通过鼻胃管、鼻空肠

管或胃造瘘、空肠造瘘等方式实现。肠内营养制剂种类丰富，包括整蛋白型、短肽型和氨基酸型等，可以根据患者的消化能力选择。肠内营养有助于维持胃肠道的正常结构和功能，促进肠道蠕动，减少肠道菌群失调和细菌易位的发生。

2. 肠外营养支持

肠外营养是指经静脉为患者输注营养要素，输注途径包括经周围静脉肠外营养支持和经中心静脉肠外营养支持。临床常用的有葡萄糖、氨基酸、脂肪乳、蛋白质等。肠外营养适用于胃肠道功能障碍或无法经胃肠道摄取营养的患者。然而，长期使用肠外营养可能会导致一些并发症，如静脉导管相关感染、肝功能损害等。因此，在患者胃肠功能恢复后，应尽快过渡到肠内营养。

五、结语

营养支持治疗在重症患者康复过程中发挥着至关重要的作用。通过合理的营养评估、选择合适的营养支持方式和密切的并发症监测，可以为重症患者提供科学有效的营养支持，助力他们度过艰难的重症期，走向康复。随着医学的不断进步和营养支持技术的日益完善，重症患者的康复前景将更加光明。
（作者单位：广西医科大学第二附属医院）