

强直性脊柱炎患者如何锻炼

□张素梅



强直性脊柱炎是以脊柱为主要病变的慢性疾病，病变主要累及骶髂关节，引起脊柱强直和纤维化，造成弯腰、行走等活动受限，并可不同程度的眼、肺、肌肉、骨骼的病变，属于自身免疫性疾病。临床实践证明，此病无论在急性发作期，还是慢性期，保持正确的姿势，积极、合理的锻炼，其重要性不亚于药物治疗。那么患者日常该如何进行锻炼呢？

一、要保持躯体挺直姿势。

不论行、坐、站、卧都应记住躯体挺直。站立时应尽量挺胸、收腹和双眼平视；坐位时应尽量挺直腰背，不要坐沙发，不要坐过软的椅子，尤其应避免坐躺椅；睡觉时应坚持睡硬板床，大多取仰卧位，避免促进屈曲畸形的体位，不用枕头或用薄枕头，有助于保证躯体平直，仰卧姿势较侧卧位好。

二、常用的锻炼方法。

1.防止驼背发生。防止驼背的目的是维持脊柱生理曲度、防止畸形；保持良好的胸廓活动度，避免影响呼吸功能。对于早期患者，特别是脊柱和髋关节有轻度屈曲畸形者，每日可进行两次俯卧，每次坚持15~30分钟，利用自身体重作对抗性牵引，对减缓和纠正躯干屈曲非常有帮助。养成定期测量身高的习惯，保持身高记录，是防止不易发现的早期脊柱弯曲的一个良好措施。

2.保持脊柱肢体灵活性的运动。在急性炎症期消退、关节不再疼痛时，可进行适度的主动运动。对于脊柱，如颈、腰各个方向的运动、转动等；维持胸廓活动度的运动，如深呼吸、扩胸运动等；肢体的运动种类很多，如平地散步、骑自行车、做体操

等。我国的太极拳和气功，动作缓慢、轻柔，对此类疾病有一定的帮助。

3.游泳。这是一项全身性运动，对脊柱及四肢关节均有益，在适宜的水温下游泳，既包括扩胸运动，又有肢体活动，还有利于维持脊柱正常生理曲度，对掌握游泳技术的患者不失为一种较好的锻炼方法。水的浮力可以减轻肢体的重量，以利于活动受累关节；严禁跳水，以防造成颈椎损伤引起的严重后果。热水浴、矿泉浴等各种透热的方法，对此病也有一定的帮助。但是游泳时应避免水温过低。

三、日常锻炼程度的把握。

锻炼强度的把握不是医生，医生只能给予锻炼方法方式的指导。患者本人结合自己的病情和体会，如果活动后晨僵减轻，疼痛没有加重，提示可以适当增加运动量。反之，如果活动后疼痛持续两小时以上，或者活动引起的疲劳、不适持续加重，则应当及时调整活动量、活动类型，或者暂停运动进行休息。因此，如果关节疼痛不是很严重并且可以忍受，建议患者尽量不要使用止痛药物，以免掩盖了疼痛给机体的警告，难以把握康复锻炼的程度。

科室简介

郑州中医骨伤病医院风湿免疫科，是郑州中医骨伤病医院成立较早的临床科室之一，为院内重点专科。病区设有病床102张，其中包括标间、套间、双人间、三人间，内部设施齐全。科室技术力量雄厚，拥有医护人员28人，其中副主任医师以上职称3人，临床经验丰富。

科室主要收治类风湿性关节炎、风湿热、强直性脊柱炎、成人斯蒂尔病、银屑病关节炎、干燥综合征、系统性红斑狼疮、骨关节炎等风湿病，辨证准确，疗效显著，尤其对强直性脊柱炎、类风湿性关节炎等常见风湿病，更是专药专治，特色方案，疗效突出。

栏目协办

郑州中医骨伤病医院

地址：河南省郑州市航海东路经开第一大街 邮编：450016
 电话：(0371)66728288 66728388 66728758 传真：(0371)66728358
 网址：www.gushangbing.com E-mail:help@guoyongchang.com
 乘车路线：在火车站乘33路、B17路，市内乘46路、59路、129路、727路公交车至开发区管委会下车

设备精良 技术一流

——解放军第一五三医院泌尿外科简介

专家介绍



刘德海 西泌泌尿外科主任，医学硕士，济南军区泌尿外科学会委员，河南省泌尿外科学会委员、微创泌尿外科学会委员，擅长泌尿系疾病的诊治，在肾癌扩大根治、膀胱全切、肠代膀胱、前列腺癌根治切除等方面经验丰富，尤其擅长泌尿外科微创治疗，如复杂肾结石经皮肾镜超声碎石取石术，后腹腔镜治疗肾上腺肿瘤、肾脏疾病，经尿道前列腺微创治疗。

电话：13503991989 (0371)60645251

专科特色技术

一、肾移植：上世纪80年代成功开展了河南省首例肾移植，至今肾移植存活率90%以上，最长患者存活20余年；今年开展亲属肾移植，成活率100%，有效减轻了患者的经济负担。

二、腹腔镜技术：腹腔镜肾上腺肿瘤切除、肾癌根治切除、无功能肾切除、肾盂输尿管连接部狭窄肾盂成形、肾蒂淋巴清扫术、肾囊肿切除、精索静脉曲张高位结扎等，免除开放性手术的痛苦。

三、泌尿系结石治疗：根据患者结石情况科学进行体外碎石、经皮肾镜超声碎石取石、输尿管镜碎石取石。特别是经皮肾镜超声碎石取石、超生粉碎结石的同时，负压把碎石清出体外，有效避免了肾盂高压所致的感染、败血症、冲洗液吸收等不良反应，清石效率96%以上，结石残留率低。患者创伤小，无痛苦，恢复快。

四、经尿道手术：经尿道前列腺等离子电切、尿道狭窄内切开、膀胱肿瘤电切、输尿管狭窄内切开等，特别是心肺联合并症多为老年前列腺增生患者，科室良好的监测设备及优良的医疗护理技术保证了患者的安全，手术患者中年龄最大的为92岁。

五、尿动力学检查：科学分析排尿异常的原因，为患者诊治治疗提供科学依据。

六、血液净化治疗：科室血液净化中心拥有德国贝朗血液透析机2台、日本东丽透析机10台、连续性床旁血液滤过机(CRRT)1台，可进行血液透析、血液滤过、血液灌流、血液置换及连续性动静脉血液滤过等多种血液净化治疗。



邱功园 东泌泌尿外科主任，医学博士，中华实验外科杂志特约编辑，河南省器官移植学会委员、泌尿外科学会委员，具有丰富的临床经验，对泌尿系结石、肿瘤、前列腺疾病有较深的研究，擅长泌尿外科腔内微创治疗及肾移植治疗，撰写论文20余篇，曾获河南省及郑州市科技成果奖两项。

电话：13787311780 (0317)60641581

来自北京医疗队、国家食管癌“早诊早治”示范基地的系列报道(三) 精心培育食管癌“早诊早治”示范基地

□李太平

林州(原林县)食管癌防治工作始于1959年，经过50多年的发展，现已取得了令人瞩目的成绩：发病率、死亡率明显下降，长期困扰百姓健康的食管癌疾病得到了有效控制。

2004年12月，卫生部、中国癌症基金会、河南省卫生厅确定林州为国家首批食管癌“早诊早治”示范基地，2005年林州又被郑州大学确定为肿瘤现场研究基地。林州市肿瘤医院、林州市食管癌防治研究所作为基地的建设者和食管癌“早诊早治”科研项目的实施单位，在党和各级政府的关怀及大力支持下，始终坚持以人民群众的健康利益为出发点，始终坚持医院的公益性质，科学筹划、认真实施，精心致力于国家食管癌“早诊早治”示范基地的建设，取得了非凡的业绩。

2005年初，林州市抽调精兵强将，组建了第一支“早诊早治”普查队，同年9月正式启动普查工作。该项目作为国家“十一五”科技支撑专项课题，科研经费由中央财政转移支付方式提供支持。普查组织实施工作由林州市肿瘤医院、林州市食管癌防治研究所承担，对40~69岁人群实施普查，共普查1505人。

2006年，林州市举办食管癌“早诊早治”技术培训班，邀请中国医学科学院、肿瘤医院专家前来讲学，提高普查人员的技术素质。

2007年，卫生部疾病预防控制司、中国癌症基金会在林州市肿瘤医院举办“全国癌症预防与控制——基层卫生培训公益项目”。专家、学者云集林州，进行广泛的学术交流，有力地推动了林州的食管癌“早诊早治”工作。

2008年3月，全国食管癌“早诊早治”项目培训班在林州举行，来自全国11个省(直辖市、自治区)的60余名专家参加了培训。

2010年10月，林州市食管癌研

究所主要领导应邀赴日，参加了国际肿瘤登记大会，并参加了学术交流。同年，林州市肿瘤医院进一步调整充实了“早诊早治”普查队，配备了先进的设备和车辆，成立了专业食管癌普查队——癌症筛查中心。自2005年至今，他们已普查适龄人群15000余人。

目前，林州市食管癌“早诊早治”工作在顺利实施中。

食管癌“早诊早治”项目是林州食管癌综合防治的有效手段，是一项造福患者的惠民工程，作为此项工作的主要实施者，林州市肿瘤医院、食管癌防治研究所示范基地建设发展中取得的成绩，得到了人民群众的认可和欢迎，受到了卫生部、中国癌症基金会的鼓励和表彰。



卫生部癌症“早诊早治”项目技术培训班2010年在林州市肿瘤医院举办



食管癌“早诊早治”胃镜检查

林州市肿瘤医院/林州市食管癌防治研究所是北京医疗队、国家食管癌“早诊早治”示范基地，是河南省新农合直补医院、职工医保定点机构。凡持本报来院就医住院患者，可报销两人单程路费，优惠、减免治疗费、住院费10%(需加盖当地卫生机关或居委会、村委会公章)。

地址：林州市长安中路 邮编：456550
 电话：(0372)6812524 6093011 传真：(0372)6812524
 网址：WWW.LZZLYY.COM

治疗高血压专利技术转让

采用高科技专利技术(专利号:ZL20052122496.6)“长效降压埋植棒”，皮下埋植治疗高血压。原理是：通过埋植棒管壁恒定通道控制释放的原理，达到降压的目的。在正常情况下，治疗一次可稳定血压3年左右，可有效预防靶器官损伤，完全避免吃药对胃肠道的刺激及吃药引起的全身副作用和长期吃药带来的烦恼，改善血管管理，修复心肥大。该埋植棒经数千次的临床试验，由于释放剂量微小，没有任何副作用，不会对人体的伤害。经10年临床观察，该技术安全可靠，疗效显著，已获河南省科技发明挑战赛一等奖，获河南省周口市科研成果二等奖，曾受到全国著名专家教授的一致好评。其发明论文发表在《中国现代医生》杂志，已被《当代发明家大典》收录。为了使更多的高血压病患者解除痛苦，现面向全国推广此项专利技术，同时赠送快速降血脂降血糖方和皮下埋植技术的光盘及血液变临床意义的光盘。每月9日报到，10日开课(包食宿)，培训时间为1天，学费900元(食宿费、场地费、技术使用费等)。来学习的医生本人如患有高血压可免费接受治疗，带患者来治疗的按半价收费。理论结合实践，上午学习理论，下午看实际操作。向患者承诺无效退款。

转让专利秘方：偏瘫康复口服液及配制方法，转让费2000元。前列速康丸及配制方法，转让费2000元。采用电话报名的方式。本专利技术全国独家，可查询中国专利网查询专利号辨别真假。详细资料网上查询。

联系人：吕汇川 手机：13938093677
 电话：(0394)5447870 5990797
 网站：www.gxyyj.com
 邮箱：gaouxueyuanjiu@yahoo.com.cn 邮编：466100

全国浮针疗法临床示范推广培训中心 第138届疼痛高级研修班河南招生通知

一、浮针疗法突破传统针灸理论，学习无需经络穴位基础，是一种操作简便、相对易学的新疗法，针具在局限性疼痛特定位点皮下组织散打以治疗疼痛(1-2分钟解除或减轻疼痛)。近年来，浮针疗法在国内外推广，发展迅速，因简便、广泛、安全的特点，成为医院和个体诊所治疗疼痛的普及疗法。经6万多例临床应用，其有效率达100%，康复率达90%以上。由于取效快捷，常快于麻醉，在北美被誉为“神针”。“一针在手，走遍神州”，可随时随地解决疼痛问题。该疗法曾荣获第一军医大学“九五”科技成果、中国人民解放军优秀医疗成果二等奖、世界国际科技进步二等奖、世界中医学会特等奖。

主治：颈椎病，腰椎间盘突出症，腰三横突综合征，腰肌劳损，腰扭伤，骨质增生，肩周炎，风湿、类风湿性关节炎，神经痛，三叉神经痛，头痛，失眠，网球肘，腱鞘炎，强直性脊柱炎，梨状肌综合征，带状疱疹，乳腺炎，癌性疼痛，结石疼痛，胃痛，胆囊炎，阑尾炎等各种疼痛及妇科杂症。

二、踝三针治疗腰椎间盘突出症。
 三、特效彩色、无铅膏药的制作新技术，操作简单、无烟无毒、无异味，全过程只需十几分钟。
 费用900元，发结业证(自备1寸照片两张)。
 另：太极神针疗法(神穴百病)温经活血、祛寒止痛、开阳举陷、补虚固脱。

报到时间：5月19日 培训时间：5月20-21日
 报名地点：郑州市纬五路45号附1号河南医学学会602室
 联系人：侯主任(0371)61218030 18637156665
 中心网址：www.fuzhenwang.cn/

多功能液针刀疗法.实用专利技术免费班

一、多功能液针刀系列疗法
 1.多功能液针刀疗法：党东旭教授20余年临床研究，汲取各家所长，独创的一种液针刀药物溶解、三氧微动、神经根减压于一体的新疗法，荣获10项国家发明专利。专著由人民军医出版社出版，国内外发行。该疗法具有操作简便、易学易懂、安全无痛、治愈率高等特点，十余年来培训国内外学员近万人；主治颈椎病、腰椎间盘突出、骨质增生、风湿类风湿、肩周炎、股骨头坏死、足跟痛、各种神经病等症。
 2.多功能液针刀微创植入术：主治脊柱相关疾病等症。如胃炎、胃溃疡、结肠炎、癫痫、慢支哮喘、盆腔炎、前列腺炎等疾病。
 3.最新注射术：传授特效穴位注射、神经阻滞及椎间孔注射、靶管注射、浮针疗法、火针疗法等。

二、实用专利技术免费学习班
 首家免费学习，提前报名，否则无效。洛阳6月18-20日，协办资格考证！

1.皮肤病美容外治法：生物技术速治雀斑、痣、疣、鸡眼、黄褐斑、血管瘤、脱发、牛皮癣、带状疱疹、白癜风等。
 2.鼻炎咽炎疗法：传授台湾鼻炎抹药技术，快速消除肿大的下鼻甲治愈鼻炎。传授固口腔溶菌配方、鼻窦炎配方、扁桃腺特效注射、咽喉壁注射治疗咽炎。
 3.前列腺腺体灌注：操作简便、安全无创、疗效奇特，是各级医院设立特色专科的最佳项目。
 4.三氧微动新技术：传授三氧快速治疗颈肩腰腿痛、小脑自血疗法、直肠吹入治疗结肠炎、吹入治疗妇科病等。
 5.静脉曲张特效技术：经数万例观察，治愈率高，不复发，操作简单。
 洛阳学习地址：洛阳市涧西区洛阳市委党校医学部。
 党东旭：13825140692
 报名地址：广州中医药大学学术交流中心1213(广州市机场路12号)。
 电话：(020)86383659 18925186317
 网址：www.yezhendao.cn

重要通知

为了更好地帮助合作诊所办好气管炎哮喘专科，大幅提高诊所门诊量，河南省濮阳市气管炎哮喘研究院特开展气管炎哮喘“冬病夏治”大型活动。活动期间，无论新老客户只要打电话，即赠送两个三伏贴配方；进店者即送一定量的纯中药三伏贴。

气管炎哮喘呼吸系统疾病临床教育基地 独创疗法 效果良好 国家专利

河南省濮阳市气管炎哮喘研究院独创的气管炎、哮喘防治新技术、新疗法。本疗法在2002年被批准为(国家科技成果重点推广项目)目前已有2000多家乡村诊所加盟合作。

一、1.支气管哮喘的新疗法(一个疗程3个阶段：治标、标本兼治、固本)①治标阶段：快速控制咳、痰、喘症状；②标本兼治阶段：采用系列纯中药，恢复人体本能的适应能力，使人对生态环境适应性调节功能得以正常；③固本阶段：消除反复发作病因，从根本上治愈支气管哮喘。

2.支气管哮喘新的治疗仪器(专用制氧雾化机、超声雾化器、独创特效雾化配方)。

3.支气管哮喘最新贴敷疗法(专用贴剂，直达穴位)外贴、内服、吸氧雾化。

二、另开办特色系列专科：

1.糖尿病科：糖杞胶囊是目前市场上最新一代降糖产品，平稳降糖，无需控制饮食。
 2.咽炎科：咽速康丸主要功能为疏肝理气对慢性咽炎、声音嘶哑有特殊疗效。
 3.胃病科：胃泰胶囊纯中药制剂正规批准文号，无毒副作用，对溃疡面有较好的修复作用，是整个胃肠功能失调的理想产品。

4.骨病科：传统膏药膏+新型外敷散剂+内服纯中药制剂，轻松治愈各种疑难骨科疾病。
 以上专科产品，提供市场保护，签订正规独家代理合同。
 咨询电话：(0393)8081878 8081879 8081890
 短信：13839277005 13383939991
 网址：www.xcyjy.com QQ:893223803