

常見的『風濕』～軟組織風濕病

◎北醫大學附設醫院風濕免疫過敏科主任張棋楨◎

在門診中常見病人總是將身體的任何疼痛都說成關節炎或關節痛，其實關節炎或關節痛應是指一些與關節發炎有關的疾病，有很多的疼痛並不是來自於關節，而是關節周圍的組織，如肌腱、肌腱鞘、滑囊、肌肉、韌帶等，這些組織不像骨頭那麼硬，通稱為『軟組織』。這些軟組織疾病一般而言是傾向於自然緩解，大部分只要數星期即可改善，但有些病例具慢性或復發的過程，在氣候潮濕或遇冷風吹時，會疼痛加劇，我們稱它為軟組織風濕病或關節外風濕病，也就是我們常見的風濕。

誰會罹患軟組織風濕病？根據國外風濕雜誌的調查統計發現，1997年美國有930萬人因軟組織風濕病去看醫生，英國為軟組織風濕病所付出的社會和醫療成本每年高達十億英鎊，因此病而導致無法工作的全年總日數，大約一千一百萬個日子。軟組織風濕病的盛行率約百分之三到四。男性約為百分之一點六，女性為百分之三點六。台灣沒有正式的統計資料，然而放眼望去專治風濕痛、腰痛、肩頸酸痛及五十肩招牌的中醫診所門庭若市，復健科診所亦到處林立，其實不難發現軟組織風濕病在台灣盛行率，絕不亞於國外甚至遠勝於之。

軟組織風濕病的診斷

軟組織風濕病的主要症狀是疼痛。疼痛程度有很大的差別，輕者不會造成多大不便，重者可痛到連關節動都不能動的地步。一般而言軟組織風濕病並沒有特殊的檢查來確定，而是根據病人的症狀來診斷。普通的X光無法顯示軟組織病灶，若有需要時高解析力骨骼關節肌肉系統超音波或核磁造影可一窺究竟，前者較便宜，操作容易、輻射線低而後者較昂貴，輻射線劑量高除非必要，醫師不會輕易執行。

軟組織風濕病依侵犯的部位及結構可分為以下幾類：（一）肩膀：冰凍肩（五十肩）、旋轉肌腱炎（游泳選手肩）、肩滑囊炎（棒球肩）、旋轉肌腱斷裂。（二）手肘：外上髁炎（網球肘）、內上髁炎（高爾夫球肘）。（三）手和手腕：腕道症候群、外展拇長肌腱鞘炎（媽媽手）、板機指。（四）軀幹：頸和下背部痛、斜方肌僵硬。（五）臀部：坐骨和粗隆滑囊炎。（六）膝蓋：髕前滑囊炎（女僕膝）、韌帶扭傷。（七）足部：腳跟肌腱炎、足底肌筋膜炎。此外局部型之肌膜疼痛症候群和廣泛型之纖維肌痛亦屬軟組織風濕病。

軟組織風濕病的預防與治療

軟組織風濕病主要是導因於慢性、累積性及重複性的輕微傷害，和過度使用或不正確的姿勢（在工作、遊戲或運動中）有關連，這些因素造軟組織受傷再加上血液供應不足，使得軟組織無法完全復原進而造成退化或慢性發炎。所以先找到一些致病因素將之除去是治療的首要原則。許多軟組織風濕病如高爾夫球肘、網球肘、女僕膝、媽媽手等都是以運動或職業來命名的，顧名思義，只要避免身體的姿勢不當或長時間重複種動作就可預防某些病症產生。短期使用非類固醇抗發炎藥物（抑制疼痛和消炎腫脹）、類固醇或麻醉劑局部注射、物理治療（冷熱敷、短波、超音波...等）及適當的休息，大多數病人均可獲得痊癒。

風濕免疫過敏科主任張棋楨門診時間：周一（上午），周二（夜間），周三（中午），周四（中午），周五（上午）。聯絡電話(02)27372181 轉 3903