

僵直性脊椎炎衛教 雙和醫院 過敏免疫風濕科

- 一. **簡介**：脊椎關節病變（spondyloarthritis）是一群關節炎的總稱，主要包括僵直性脊椎炎、反應性關節炎、乾癬性關節炎、發炎性腸道疾病合併脊椎關節病變及未分化型脊椎關節炎五類。特色是發炎性背痛、週邊關節炎、香腸指、虹彩炎、肌腱韌帶附著點病變及骨頭新生、沾粘。其中僵直性脊椎炎好發於年輕(20至40歲)男性(男女比3：1)。主要症狀有：
 - **中軸關節炎**：典型症狀為反覆之慢性「發炎性下背痛」，即休息靜止的久坐或睡眠之後僵硬及疼痛感會更明顯，嚴重時半夜可因背痛及僵直不適而醒來，這些症狀在運動後會改善。其他部位如：頸、胸脊椎及胸骨-肋骨交接處亦可受影響。
 - **週邊關節炎**：常會有四肢關節炎，大多以非對稱性的大關節（膝、踝、肩、髖關節）為主，尤易發生於女性及幼年性僵直性脊椎炎（16歲之前發病）。
 - **接骨點發炎**：後腳跟（跟腱炎）、腳底（足底筋膜炎）、髖關節、膝蓋等肌腱附著處疼痛或紅腫熱。
 - **形成韌帶贅(syndesmophytes)**，僵直及骨頭沾粘情況也會向脊椎上下蔓延，嚴重者形成竹竿狀脊椎（bamboo spine）。
 - **虹膜炎(葡萄膜炎)**：眼睛紅腫充血、視力模糊，怕光流眼淚等，嚴重時可能失明。
 - **其他**：心臟血管疾病；因藥物副作用或僵直性脊椎炎相關之A型免疫性蛋白腎炎(IgA nephropathy)造成的輕度血尿、蛋白尿或腎功能變化；神經壓迫造成之病變…等。
- 二. **致病原因**：目前致病機轉仍不清楚，和多重因子包括遺傳基因與環境（如感染）因素有關。最為人所熟知的就是HLA-B27基因。台灣的僵直性脊椎炎患者95%以上的病人都是HLA-B27陽性，但反之有HLA-B27基因者只有少數發病，如：國內有此基因的人口比率約5.5%，其中只有2-10%發病。但如有家族病史則得病的機會提昇為約10-30%。
- 三. **治療**：
 - **藥物治療**：以非類固醇抗炎藥物和免疫調節劑為主。
 - **非類固醇抗炎藥物(NSAID)**：是主要治療藥物，可以有效抑制僵直性脊椎炎的發炎，增進生活品質。
 - **斯樂腸溶錠 (salazopyrin)**：可調節免疫系統及疾病活性，尤其對於年輕患者早期之週邊關節炎及關節外症狀有療效。少數人可能出現副作用，如：皮膚過敏、腸胃不適、肝功能障礙、頭痛或白血球偏低等。
 - **類固醇**：局部治療及眼滴劑可用於肌腱附著點或週邊關節發炎及葡萄膜炎。
 - **生物製劑**：抗腫瘤壞死因子製劑，有效減低疾病活性及發炎症狀。使用於第一線藥物療效不佳的患者，惟需符合健保規範才可申請使用。
 - **復健治療**：每天持之以恆進行，可維持關節伸展性，延緩病變的發展。
 - **居家生活**：戒菸，以免加重病情或影響肺功能。養成每天運動的習慣，可維持關節活動度、延緩病變，建議的活動有：游泳、伸展的運動和柔軟操、伸展操、有氧舞蹈。激烈之運動應避免，慢跑則因為可能導致腳底或腳後跟肌腱炎較不鼓勵。睡眠時最好是平躺保持背部直立，應避免墊枕頭或睡軟床。避免強力負重或長時間維持一個姿勢不動。若有脊椎融合或竹竿狀脊椎，則需避免脊椎過度受力或彎曲，且須慎防外傷，開車時一定繫上安全帶，盡量不要騎機車。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。