

## 僵直性脊椎炎 Ankylosing Spondylitis

### 一、何謂僵直性脊椎炎？

僵直性脊椎炎主要侵犯脊椎骨骼，因關節腔被新生骨取代導致脊椎變形或彎曲、薦腸關節病變，導致疼痛、姿勢異常、行動障礙等功能異常，這些症狀不僅影響病人的日常生活功能，更限制病人的行動力，影響工作或社交能力

### 二、原因：

目前對於僵直性脊椎炎的發病機制，與自體免疫及遺傳有關，和僵直性脊椎炎的發病最有關的是 HLA-B27。為慢性全身性風濕疾病，好發於 20-40 歲成年人，男性居多

### 三、症狀：

- (一) 超過數週或數月感覺被漸漸痛起來，或覺得脊椎僵硬
- (二) 早晨起床後感覺背痛或脊椎僵硬，但是會隨著一天活動的開始而逐漸減輕
- (三) 運動後感覺比較不痛，但休息後感覺比較痛
- (四) 上述痛的感覺持續三個月以上
- (五) 可能感覺疲勞

### 四、疼痛部位：

除了背痛及頸部僵硬，腰部以下到臀部間的薦腸關節是最痛的地方，有時痛的感覺還會蔓延到腿部；更嚴重時，在胸骨和肋骨交接的地方也會感覺痛。其它的關節部位也都會疼痛、腫脹，包括髖部、膝蓋、踝關節等

### 五、臨床處置：

- (一) 物理治療與運動: 僵直性脊椎炎的病人適合從事可以活動關節的運動，如游泳，可以增加肌肉的強度、活動關節伸展肌肉；但是一些比較激烈的運動，如籃球、網球、重力訓練等，反而會加速病情的惡化，都是要避免的。或是可以請物理治療師協助擬定一套適合的復健計畫

## (二)藥物治療：

- 1.消炎止痛藥：用以減輕疼痛症狀、改善僵硬現象為主
- 2.抗風濕藥物
- 3.生物製劑：是最先進的治療，以注射的方式來使用，需經醫師評估後使用

## 六、飲食：

避免肥胖，因過重會增加腰及關節負擔，建議採高纖維、全麥穀物製品、少量的糖、少量的鹽及脂肪（特別是動物性脂肪），減少酒精，茶及咖啡的攝取，並適量地補充綜合維他命及礦物質，攝取足量的鈣質及維他命D

## 七、居家照顧：

- (一)避免保持同一姿勢太久，否則就要適時地、儘可能地伸展或移動自己的關節部位
- (二)從事皮拉提斯或瑜珈等運動，可幫助改善姿勢與平衡性
- (三)選擇一個適當的椅子，具有堅固的椅墊和靠背，且靠背要直，最好能夠超過頭部，如果椅子有扶手，也可以分擔脊椎需要支撐的身體重量。避免較矮的、軟軟的椅子及沙發
- (四)注意睡眠姿勢，睡眠干擾常是主要的問題，睡姿宜平躺或趴睡，枕頭宜低，床墊宜硬，鋪約五公分厚之軟墊
- (五)沖熱水澡或熱敷，可以幫助緩解關節痛；發炎的部位則是需要冷敷。但是不論用物理性還是電器類進行熱敷或冷敷，都要注意安全
- (六)避免使用束腰和支架，因為會使脊椎難以活動
- (七)如果服用的是抗發炎藥物，就不能飲酒；而抽菸是絕對要避免的

## 八、參考資料

方美玲、吳建陞、翁麗雀、黃秀梨（2019）。僵直性脊椎炎病人身體心像之相關因素。《僵直性脊椎炎病人身體心像》，30（2），147-159。  
台灣免疫風濕疾病關懷協會（2017，01月20日）。取自  
<http://www.airhcs.org.tw/disease.php?id=airhcs-039>