

僵直性脊椎炎

一、什麼是僵直性脊椎炎：

僵直性脊椎炎是一種自體免疫疾病，主要侵犯脊椎關節及附近肌腱、韌帶等軟組織，使脊椎鈣化僵硬，失去柔軟度。好發於 20~40 歲，男女比例約為 3:1。

二、為什麼會罹患僵直性脊椎炎：

致病的機轉仍不清楚，可能與多重因子及環境因素、基因遺傳有關，若父母是僵直性脊椎炎，則小孩得到僵直性脊椎炎的機率是 20%。

三、僵直性脊椎炎症狀：

1. 慢性下背痛、脖子痛，急性發作時在薦腸關節及腰椎處會有劇痛，病人可能因脊椎關節粘連硬化，有如「竹竿」般而完全無法彎曲。
2. 早晨起床時疼痛與僵硬感最強，嚴重時會因腰酸背痛而影響睡眠。活動之後脊椎僵硬的症狀會稍有改善。
3. 胸椎與頸椎可能會有疼痛感或前胸有悶痛情形，或是突然有一口氣吸不上來的感覺是心臟或肺部的問題。因為肋骨和胸骨的動作減少造成胸腔擴張受限及胸痛，導致病人肺活量降低。
4. 可能伴有全身性症狀如疲倦、食慾不振、發燒、體重減輕。
5. 常有肌腱、韌帶與骨骼交接處、下肢關節或髖關節發炎。
6. 可能侵犯身體其他部位，如眼睛虹彩炎或葡萄膜炎，肺部、心臟及腎臟亦可能有問題。
7. 病程進展緩慢。

四、僵直性脊椎炎治療：

1. 藥物治療：

- 消炎止痛藥：主要在減輕急性疼痛、活動不適及僵硬感，使病人能多活動，提升生活品質，但無法改善病程進展。
- 免疫抑制劑：具有調節免疫系統功能，可改變疾病活性，一般建議早期使用。
- 關節內注射類固醇：大多局部注射於薦腸關節、髖關節及膝關節等患處，對關節腫脹、疼痛可達緩解效果。

僵直性脊椎炎

☑生物製劑:抗腫瘤壞死因子製劑，對於傳統治療效果不佳之僵直性脊椎炎病人有明顯效果，可改善背部疼痛、僵硬、周邊關節炎、附著點病變等症狀。

2. 手術治療:脊椎嚴重變形的病人，可利用手術改善關節功能，髖關節嚴重受損病人可關節修補或置換術。

五、居家自我照護:

1. 僵直性脊椎炎的病程通常是慢性、反反覆覆的，因此需配合定期追蹤及治療。
2. 運動的目的在於減少疼痛、維持正常的活動及功能。因此運動是非常重要的，應該養成每天或至少隔天固定的運動習慣。
3. 選擇溫和的有氧運動：如柔軟體操、瑜珈、游泳、伸展運動、室內地板運動、太極拳、氣功等等都是很好的運動。
4. 避免激烈的碰撞運動和無法活動脊椎的運動:如籃球、足球、橄欖球、騎自行車及慢跑。
5. 睡覺時，最理想的床是硬板床，上面舖上 5 至 10 公分的軟墊。枕頭越低越好，睡覺前稍微做些柔軟運動，可以讓睡眠的品質更好。
6. 在工作方面，仍然可以勝任大部分的工作，但是不要搬運太重的東西，以免增加腰部的負擔。工作的時候，不要坐或站同一個姿勢太久，可能的話，儘量每隔 50 分鐘起來運動 10 分鐘。
7. 絕對不要抽煙。因為僵直性脊椎炎的病人本來肺活量就比較差，而抽煙會更減少肺活量，進而加重脊椎的發炎。
8. 避免長時間開車，因為會使得脊椎的痠痛僵硬更加嚴重。所以最好能夠常常停車來活動筋骨。
9. 攝取均衡的飲食，多補充鈣質，維持適當的體重，以減輕關節承受的壓力。
10. 若眼睛有虹彩炎及葡萄膜炎現象時亦要定期的追蹤檢查眼睛。