



## 認識僵直性脊椎炎

### 一、什麼是僵直性脊椎炎？

僵直性脊椎炎是一種慢性進行性的脊椎發炎，多發生在 20 歲到 40 歲之間的男性，疾病發生的原因與遺傳及環境因素（如細菌感染或受傷），造成自體免疫現象有關。

### 二、僵直性脊椎炎的症狀：

1. 僵直性脊椎炎主要侵犯中央骨骼的關節。通常由腰、薦椎開始發炎，所以會有下背僵硬、疼痛和脊椎活動受到限制等症狀。尤其在早晨起床時疼痛與僵硬會更厲害，活動之後症狀會緩解。
2. 若是侵犯到胸椎的部位，可能會限制胸腔的擴張而造成呼吸困難。
3. 有 20% — 40% 的僵直性脊椎炎患者會發生眼睛結膜炎或虹膜炎。
4. 另外也可能引發心包膜炎、主動脈瓣閉損不全等心臟疾病。有 15% 的病人會併發腎臟侵犯，如 A 型免疫球蛋白腎病變。

### 三、怎樣診斷僵直性脊椎炎？

任何年輕人具有持續下背痛併晨間僵硬，就要懷疑此疾病，其診斷標準如下：

- (一) 下背痛及僵硬，休息無法減輕，持續 3 個月以上
- (二) 腰椎活動範圍受限
- (三) 擴胸範圍受限
- (四) X 光有薦腸關節炎，雙側 2 級或單側 3 級以上

若有第 (四) 項加上 (一) — (三) 項中任何一點，就可以確定診斷。醫師通常還會加做免疫遺傳基因 HLA-B27 的檢驗，絕大多數病患都遺傳有這個基因。

**※有僵直性脊椎炎的家族，其他成員若有類似症狀，應儘早就醫診斷。**

### 四、如何治療僵直性脊椎炎？

僵直性脊椎炎的治療目標是維持骨骼的最大活動範圍，以保持其功能及輕緩疼痛。可分為藥物療法和非藥物療法及手術治療。

### 1. 藥物療法

以非類固醇之消炎止痛藥（NSAID）或新一代消炎止痛劑（COX-2 專一抑制劑）來控制發炎及減輕疼痛。

### 2. 非藥物療法

(1)物理治療—熱敷可以緩解發炎的症狀，也可使肌肉痙攣、脊椎僵硬得到改善，故您可用熱水袋、暖墊等來熱敷。

(2)運動—腰背部的運動可增加脊椎的活動度並強化腰背部的肌肉，防止脊椎僵直變形。

(3)手術治療—髖關節嚴重病變，造成持續疼痛及行動不便時，或脊椎嚴重變形，造成日常生活受限時，可考慮以手術治療。

## 五、僵直性脊椎炎患者應如何自我照顧？

### 1. 正確的睡姿：

睡硬板床，不要用枕頭或只用一個不厚的枕頭，保持脊椎曲線自然平直，避免脊椎彎曲(請見圖示之脊椎曲度和枕頭擺位)。

### 2. 正確的坐姿：

慎選一張高度及柔軟度都適當的椅子，不要坐太軟、太低的沙發。

### 3. 暖身運動

早晨起床時先做輕微的暖身活動，活動再下床，可以減輕疼痛。

### 4. 保持活動

不要維持固定的姿勢太久，如站立太久或坐太久；因為愈不活動脊椎愈僵硬。

### 5. 熱敷

在背部或臀部做熱敷，每次以 41-43°C 的溫度，熱敷 15-30 分鐘，每天 1-2 次，或溫水淋浴以放鬆肌肉。

## 6. 游泳：

游泳對僵直性脊椎炎是最好的運動。游泳可以增加肌力及關節的活動度，您不論選擇自由式或蛙式皆可達到以上的效果，如果不會游泳或不方便游泳時，可以每天做以下的「中榮十二式」僵直性脊椎炎運動操來改善脊椎及關節的活動度。

## 7. 攝取均衡的飲食

控制熱量的攝取，維持適當的體重，以減輕關節承受的壓力。

## 8. 絕對不要抽菸

僵直性脊椎炎的病人本來肺活量就比較差，抽菸會使肺功能降低，加重肺部的不適，且會加重病情。

## 9. 依醫師指示服藥

要定期來門診追蹤治療，未經醫師許可，不可任意停藥或減低劑量，如此您的病情才可以得到控制。

## 六、僵直性脊椎炎病患何種運動最適合？

- (一) 病患應與醫師討論，了解自己的病情分級（表一）
- (二) 應依病情分級選擇適當的運動（表二）
- (三) 不做劇烈的碰撞運動，如拳擊、足球等

表一、僵直性脊椎炎病程分級

0 級	脊椎未有病變
1 級	有腰椎病變
2 級	有腰椎及胸椎病變
3 級	<u>有胸、腰椎及胸廓病變</u>
4 級	<u>頸、胸及腰椎皆有病變</u>
5 級	<u>頸、胸及腰椎有病變，另有節炎</u>
6 級	有 <u>頸、胸及腰椎病變</u> 、 <u>周邊關節炎</u> ，另合併心肺病變

表二、僵直性脊椎炎病程級數與適合運動類別對照表

脊椎 炎 運動	合適 之級 數	需小心 之級數	不適之級 數	脊椎炎 運動	合適之 級數	需小心之 級數	不適之級 數
健身運動				足球	0-1	5	4-6
健行	0-4	5	6	手球	0-1	5	4-6
登山	0-2	3	4-6	需爆發力之運動			
慢跑	0-2	3-4	5-6	短跑	0-1	2-4	5-6
滑雪	0-2	3-5	6	跳躍	0-1	2-4	5-6
騎腳踏車	0-2	3	4-6	投擲	0-4	5	6
游泳				滑雪	0-1	2-3	4-6
蛙式游泳	0-2	3-5	6	器械體操	0-1	2-3	4-6
自由式游泳	0-3	4-5	6	使力之運動			
蝶式游泳	0-1	2-5	6	舉重	0	1-4	5-6
仰式游泳	0-4	5-6		摔角	0	1	2-6
水上運動				騎馬運動			
划船	0-1	2-5	6	騎馬	0-2	3-4	5-6
帆船航行	0-3	4	5-6	騎馬跳躍	0-1	2-3	4-6
衝浪	0-1	2-4	5-6	馬術	0-2	3-4	5-6
需用球拍 之運動				其他運動			
羽毛球	0-2	3-5	6	舞蹈	0-4	5	6
網球	0-3	4	5-6	撞球	0-3	4-5	6
手板球	0-3	4	5-6	滾木球	0-4	5	6
乒乓球	0-4	5	6	箭術	0-3	4-5	6
球類運動				高爾夫球	0-2	4-5	6
排球	0-2	3-5	6	保齡球	0-4	5	6
籃球	0-2	3-5	6				

若有任何疑問，可向醫師或護理人員詢問。電話：2990833 轉 \_\_\_\_\_