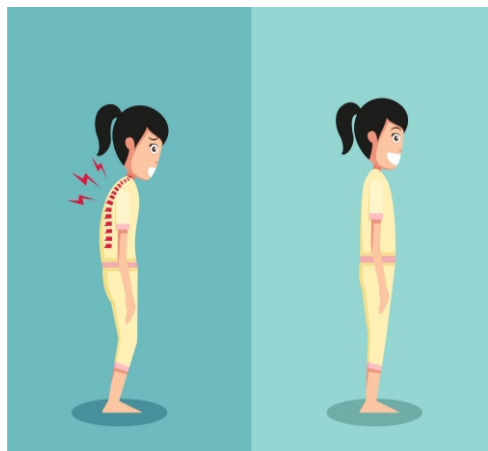


認識 僵直性脊椎炎



疾病管理中心製作

諮詢專線：(04)7113456#8056

讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號

服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人

漢銘基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2023年12月

修訂日期：2026年07月(二版)

51735-單張-中文-019-02

一、什麼是僵直性脊椎炎？

僵直性脊椎炎(簡稱AS)，是侵犯脊椎為主的慢性關節炎。主要先侵犯骨盆後緣兩側的薦腸關節(大約是在兩側臀部位置)，可蔓延到脊椎各節及脊椎旁的軟組織，病情嚴重者脊椎之間出現沾黏現象，導致全身僵硬不能動，因此有『竹竿病』之稱。

僵直性脊椎炎還會侵犯關節以外的部位，如眼睛、心臟、肺臟等器官。眼睛發生虹彩炎(葡萄膜炎)的機率約為20-30%，亦有可能造成心臟輕微的影響與肺臟纖維化，不過肺臟纖維化非常少見。

此病年輕男性得病的機會比女性高，男女得病之比率為3:1，好發的年齡為17-35歲，在華人間的盛行率，大約1000人中會有1-4人得此病。

二、發病原因

目前對於僵直性脊椎炎的發病機制，還不是相當清楚，可以知道的是，可分為「遺傳體質」及「環境因素」。遺傳部分與HLA-B27這基因有很大的關係，根據統計，國內僵直性脊椎炎病患，98%具有HLA-B27基因。如果父親或家人有僵直性脊椎炎且帶有HLA-B27，而小孩又驗出HLA-B27基因的話，則小孩日後約有20%的機會會發生僵直性脊椎炎。但並非有HLA-B27就會產生僵直性脊椎炎。後天環境因素，主要與腸內細菌如Klebsiella有關，一般認為細菌之產物與HLA-B27有特殊之交互作用，而引自體免疫反應，進而造成「僵直性脊椎炎」。

三、常見症狀

早期患者最常見的症狀為**腰背疼痛** (或**下背痛**)。如有類似下列的症狀，就要懷疑僵直性脊椎炎的存在：

1. 超過數週或數月感覺腰背漸漸痛起來，半夜或清晨會因腰背痛醒，疼痛部位靠近臀部，持續三個月以上。
2. 晨間僵硬，也就是早上起床時，至少會有半個小時覺得背部、腰背很緊，硬梆梆的，但是痛會隨著一天活動開始而逐漸減輕。
3. **可藉由運動改善僵硬狀態**，運動後腰部不適會得到改善，但休息疼痛會加劇。活動受限，某些關節部位一時間不能動，無法伸展、彎腰、腰頸關節活動度受限、頭部轉動幅度變小。
4. 肌腱附著骨頭部位(著骨點)的發炎：僵直性脊椎炎常會侵犯到軟骨、韌帶跟骨頭的交接面，這些部分發炎稱為

『**著骨點發炎**』，症狀為腳底板痛、腳跟痛、跟腱(阿基里氏腱)痛，肋骨的關節也可能會發炎造成**前胸疼痛**。這些都是著骨點發炎所導致的疼痛。

5. **虹彩炎**：患者有20-30%的機率出現眼睛的虹彩炎(葡萄膜炎)，是關節以外的症狀之一。

常見症狀是紅眼、怕光、流淚、視力模糊。



四、僵直性脊椎炎和四肢週邊關節炎

僵直性脊椎炎除了有下背痛、腰背痛的臨床症狀外，大約有 50-60% 的病人會合併四肢週邊關節炎，尤其是在16歲以下的小孩。小孩時期的X光常無特殊變化，通常成年後才有辦法診斷，是因為通常在發病3-5年後X光檢查才會顯現典型的變化。

五、診斷

診斷上除了需有X光的典型表現外，還要有下列臨床症狀其中一點：

臨床症狀：

1. 腰背疼痛，晨間僵硬，休息加重，運動可改善，至少有三個月。
2. 腰椎活動前後受限，利用彎腰測試來檢查腰椎曲度，小於五公分即為彎腰受限。
3. 擴胸範圍減少，測量胸部第四肋間吸氣吐氣最大的差距，小於 3公分即為活動度受限。

六、藥物治療

1. **消炎止痛藥**：使用消炎止痛藥，最大目的是為**控制發炎**，進而減少關節的疼痛與僵硬，長期使用下可避免骨頭破壞。**目前多使用新一代不傷胃之消炎止痛藥**，長期使用較不用擔心胃潰瘍問題。

2. 免疫調節劑：斯樂(Sulfasalazine)

是最常使用的藥物。

3. 生物製劑：屬於免疫調節劑的一種，多為注射方式，藉由標靶治療的原理來抑制發炎作用，達到調節免疫機制的功能，是新一代治療僵直性脊椎炎的有效藥物。



七、運動

針對僵直性脊椎炎而言，運動的效果不亞於藥物治療，藥物治療搭配規律運動，會有加乘性的效果。如能規律運動復健，不僅能改善姿勢、回復關節的活動度，也能改善關節功能及緩解疼痛，並有助於減少藥物的使用劑量。

以下原則須注意：

1. 維持良好體態與促進腰背伸展運動為主。
2. 每天需有規律的運動，並建議以少量多次的方式分次進行，才不會因運動過度導致反覆發炎。運動前後也須確實的執行暖身與緩和運動才行。
3. 游泳是最好的運動，可增強肌力、耐力、改善關節活動度並增進胸廓活動度。
4. 因患者的脊椎通常比一般人脆弱，易有骨質疏鬆，柔軟度也較差。所以應避免衝撞、劇烈的運動，如足球、橄欖球。



八、日常需知

1. 盡量避免低又軟的椅子和沙發，以免造成姿勢不良和增加疼痛。
2. 避免久坐，隨時起來走一走、動動身體。起床時也可先做輕微的暖身活動再下床。
3. 熱敷或洗熱水澡能減緩關節疼痛，急性發炎時可冰敷。運動後則適合冰敷，可避免運動過度產生的發炎。
4. 開車時可在座椅後面加上腰墊，分散腰椎壓力，減輕下背痛。頸椎僵硬者，可使用大型後照鏡，提升行車安全。
5. 不宜久穿緊身或支撐背部的衣服，會因限制活動而導致脊椎活動變差。建議適時的穿脫，並配合伸展運動。
6. 均衡飲食，多喝牛奶補充鈣質，體重勿超重。
7. 僵直性脊椎炎容易因胸擴活動度受限而影響肺部的功能，吸菸會使情形更糟，且影響藥物治療效果，因此戒菸是非常重要的。

九、日常需知

僵直性脊椎炎病人經常半夜痛醒，進而影響睡眠品質，入睡後雖無法控制睡姿，但入睡時的姿勢確是很重要的，愈合適的睡姿愈能達成一覺好眠。

1. 以**結實而不硬之床墊**為原則，床墊不能因體重而下凹。於結實之床墊上再敷以薄襯墊一或二層，體重平均分配，會較舒適，且不易造成脊椎之歪曲。對於脊椎變形厲害之病患，床邊可加用扶欄，以助起床。
2. **睡姿以使脊椎睡得直，讓頸、胸、腰椎保持於一水平線**。以平躺或臥為佳，每天平臥至少20分鐘為佳。

若頸椎骨已僵直黏連而變形，頭頸已前屈固定，則須視前屈程度如何，使用足夠高度之枕頭以支撐頭頸部。

- 若頸部有疼痛但頸椎尚未僵直前屈時，建議以平躺睡姿不使用枕頭，或**使用薄枕即可**。使用枕頭時，厚度不宜超過平躺時後頸至床面之高度。
3. **適當地以枕墊置於膝下，可適時替下背之肌肉放鬆，減輕下背痛之發生**。但若有膝蓋關節炎則不宜以枕墊置於膝下，以免因膝關節長期彎曲造成變形。側睡時因髖關節、膝關節常向前屈，背及頸部也常彎曲，仍較不建議。若要側躺，枕頭高度以後枕、頸椎、胸椎、腰椎在同一水平線上為原則。

自我評量(是非題)

- () 1. 盡量避免低又軟的椅子和沙發，以免造成姿勢不良和增加疼痛。
- () 2. 睡姿以使脊椎睡得直，讓頸、胸、腰椎保持於一水平線，且能一夜好眠為原則。
- () 3. 吸菸不會影響疾病及藥效，所以可以不用戒菸沒關係。

參考資料：
彰基醫院(2023)·認識僵直性脊椎炎(第三版)
·衛教單張

題號	1	2	3
解答	○	○	×