

佛教大林慈濟綜合醫院

門診衛教記錄表

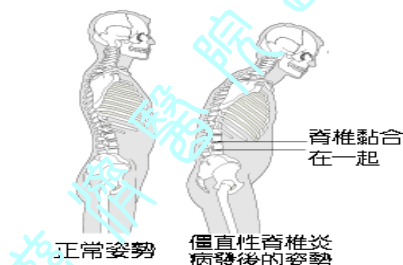
- 一、主辦單位：過敏免疫風濕中心
- 二、衛教主題：僵直性脊椎炎
- 三、衛教日期：98年02月27日
- 四、衛教時間：9:30 ~ 10:00
- 五、主講者/記錄者：彭靜尼專師/陳秀蓉

內 容 摘 要

什麼是僵直性脊椎炎?

人體的脊椎正常的是一節一節分開，中間的軟骨連接著，所以才會彎曲、轉動。

僵直性脊椎炎就是骨頭跟骨頭中間發炎，導致連接的地方發炎，嚴重的骨刺會長出來，每一節骨頭會黏在一起，正常人脖子是可以轉，嚴重之後就無法轉動，後面有人叫則無法轉過去。若不好好治療就像竹竿一樣，為什麼是竹竿病，竹竿就是一節一節黏在一起，嚴重的就像這樣，只能整個人轉過去。



若不知道什麼是僵直性脊椎炎，有兩個藝人余天跟伍佰，就是僵直性脊椎炎的症狀，有這種疾病是需要用藥物好好治療。

僵直性脊椎炎除了骨頭的問題之外還有其他問題。

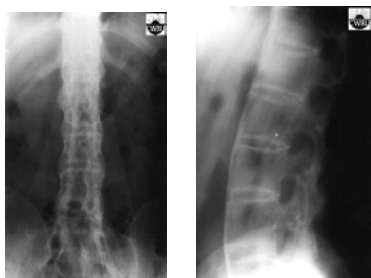
- 好發於20-40歲的男性，女性也會有，只是比較少，就像紅斑性狼瘡好發於女性，男性也有，比較少。
- 台灣人約有2%，約四萬人（以前的統計，目前不只四萬人）。
- 95%以上的患者均具人類白血球抗原B 27型(簡稱HLA B 27)。
遺傳基因裡有什麼就比較會得什麼病，常見的僵直性脊椎炎抽血檢驗有HLA B 27，罹患比率高於一般人，僵直性脊椎炎多呈現陽性反應，一

般人也有只是機會比較低。

- 統計上父母是僵直性脊椎炎的患者，則小孩得此病的比率約為 10%。
父母若為僵直性脊椎炎患者，小孩如有腰酸的問題，可以儘早就醫檢驗是否也有，可以提早治療。僵直性脊椎炎跟遺傳有關，紅斑性狼瘡跟遺傳是否有關？事實上紅斑性狼瘡跟遺傳比較沒有關係。

典型症狀：

- 漸進性的下背痛，脊椎僵硬，運動範圍受限。
- 越休息越不舒服，久坐或久躺都需要起來動一動才會比較好。
- 除了背痛，脖子、腰及屁股會輪流痛，為什麼屁股會痛，因為骨盆腔有三個關節在一起的，所以這地方發炎也會造成屁股痛。若不好好治療，讓關節黏在一起無法彎曲，就是所謂竹竿病了。



如左圖 X 光片一樣直直的像竹竿，正常的骨頭是一節一節分開可以彎曲的，嚴重之後都沒有空隙是一節一節黏在一起，導致無法彎曲。

然而，僵直性脊椎炎不是骨頭黏在一起就黏在一起直直的而已，它是會影響到脊椎跟大腿骨的問題，嚴重者骨頭被破壞走路、爬樓梯都會痛，甚至需要換關節。

但是，不是關節很痛的時候換關節就會好，事實不是，僵直性脊椎炎的病人關節痛時，要先把關節疼痛控制好，才會改善。

因為僵直性脊椎炎有的脊椎是直直的，有的會一直彎下去，如圖：他會一直彎下去，開完刀之後才會站起來。



有什麼症狀？

- 慢性下背痛—（腰會酸痛）晨間脊椎僵硬，半夜也會痛醒，要動一動之後才會改善。
- 運動受限—關節黏在一起後，轉動脖子，彎腰都沒辦法。

- 侵犯眼睛－葡萄膜炎與虹彩炎，嚴重時可能失明(眼睛痛、流淚、怕光、視力模糊等)一般會以為是普通症狀，只看眼科，等到醫師診斷虹彩炎轉至免疫風濕科門診，才知道是免疫出問題要做檢查。
- 心臟－無症狀或輕微的主動脈瓣膜閉鎖不全及傳導阻滯。
- 肺－上肺部纖維化，嚴重的走路會喘、晚上會咳嗽。
- 腎臟－血尿。
- 雖然聽起來好像很嚴重，其實不是，只要好好控制合併症是很少的。

如何診斷僵直性脊椎炎？

這是醫師會幫您診斷的：

- 主要是詳細的病史詢問
- 根據臨床症狀, 理學檢查
- 血液之 HLA-B27 抗原
- X光攝影(雙側腸薦骨關節炎)

如果診斷是僵直性脊椎炎，會做骨頭掃描看全身骨頭是否發炎，發炎指數如何？有問題的地方會變得比較亮。

藥物治療

比較重要的是治療問題，知道自己有這個症狀，最好的方法就是好好服藥控制治療，主要藥物：

消炎止痛藥－有止痛、抗發炎的作用，目前的藥比較不傷胃。

僵直性脊椎炎不是只有做復健就可以改善，藥也要服用，因為很多人認為，痛才吃不痛就不吃，其實不對。

因為它有抗發炎的作用，只要醫師有開藥就要按時服用，只要抽血檢查、關節有改善醫師就會減藥。不可自己任意調整。



免疫調節劑

這是免疫調控藥劑，免疫風濕科的病人都會用的如：類風濕性關節炎、僵直性脊椎炎...

這個藥要注意的事：

- 代謝
它是黃色的藥，小便會變黃色，吃進去的藥一定會排泄出來，不是從腎臟就是從肝臟代謝，
- 定期抽血檢測腎臟或肝臟功能指數
約2-3個月就會抽一次血，吃了藥之後有任何不舒服，皮膚癢或其他症狀一定要跟醫師說。



肌肉鬆弛—讓關節比較不那麼緊繃



住院時

脈衝治療—當關節痛腳腫時，抽血檢查之後發炎指數過高，醫師會請病人先住院，以較高劑量的類固醇針劑做治療，因為發炎指數過高，以口服藥治療效果比較慢，所以先以針劑將疼痛緩解。



Enbrel—是一種生物製劑，一支四千多元，當病人症狀難以一般藥物控制時，醫師會評估用生物製劑治療，一週1-2劑皮下注射。



日常生活注意事項:

- 依醫師指示按時服藥
- 定期返診定期抽血(肝腎功能、發炎指數及尿液檢查)
- 若發炎指數有下降醫師會減輕劑量，或者發炎指數未下降是什麼原因，

- 定期抽血檢查時間由醫師評估。
- 養成運動的習慣最好的運動是游泳及柔軟體操。
- 若已有竹竿狀的脊椎，避脊椎過度受力或彎曲。
- 須長期坐著時，至少每小時要起來活動10分鐘。
- 居家運動鬆弛訓練、膝靠胸運動、抬腿運動。
- 避免睡太軟的床。
- 一定要繫安全帶。
- 腸胃道及泌尿道感染常引發脊椎炎，故注意飲食衛生、多喝水及吃青菜。
- 觀察僵直性脊椎炎的症狀下背痛、晨間僵硬、週邊關節痛、關節活度受限、眼睛紅腫或模糊、解尿困難等。
- 其他家族成員如有下背酸痛及晨間僵硬等，應及早就醫。

治療最終目的

就是要減少疼痛、僵硬，以及維持正常的脊椎關節活動度並預防併發症。

問答題

- 服藥之後覺得不舒服，可以自己停藥嗎？或是要回來給醫師看？
答：要回來給醫師看，跟醫師說清楚症狀。
- 如果說我是僵直性脊椎炎的病人，我的藥吃了有效，隔壁的阿媽說她膝蓋痛退化，就拿我的藥給她吃這樣可以嗎？
答：這樣是不可以的，因為一樣關節痛，但不同的原因，所以不可以亂吃藥。

感恩!