



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，男女發生比例約 2~5:1，好發年齡為 20 歲到 40 歲，主要與遺傳及環境因素有關。

二、僵直性脊椎炎的症狀

- (一) 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及僵硬會更厲害，活動後症狀會緩解。
- (二) 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。

全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經免疫風濕科醫師檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

(三) 有 20%—40% 的病人會發生眼睛結膜炎或虹彩
炎。

(四) 另外也可能引發心包膜炎、主動脈瓣閉鎖不全
等心臟疾病，15% 的病人會有腎臟病變。

三、如何診斷僵直性脊椎炎

任何年輕人具有持續下背痛合併晨間僵硬，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 光薦骨（位在脊椎最下方的）和腸骨（在骨
盆的兩側）所形成的薦腸關節有發炎情形，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
大多數病人都有這項遺傳基因。

四、如何治療僵直性脊椎炎

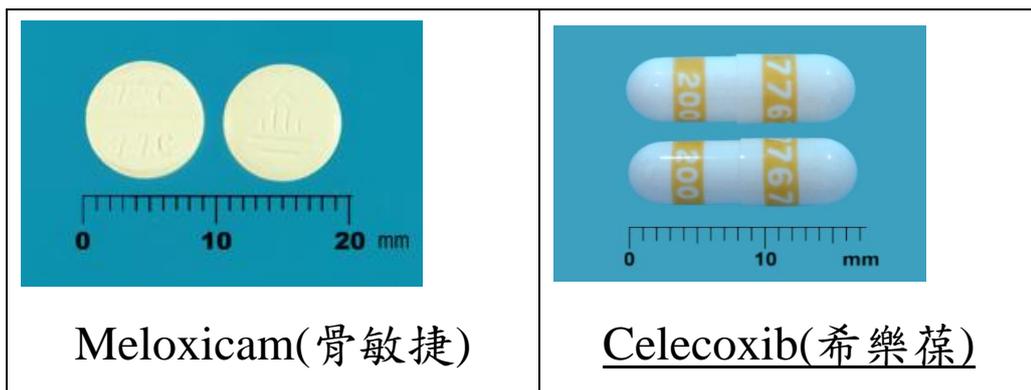
僵直性脊椎炎的治療目標是維持骨骼的最大活動

範圍，以保持其功能及減輕疼痛。可分為藥物療法、非藥物療法及手術治療。

(一) 藥物療法

1. 非類固醇消炎藥(NSAIDs)

可以減少發炎反應、減緩骨病變惡化以及減少疼痛。但可能會產生一些腸胃道反應，可使用消炎止痛劑如：Meloxicam(骨敏捷)、Celecoxib(希樂葆)來控制發炎及減輕疼痛。



2. 類固醇

若有周邊關節炎可考慮以類固醇注射在局部肌肉骨骼發炎部位。

3. 免疫調節劑

如：斯樂(sulfasalazine)等，可以緩和免疫系統反應，降低疼痛、發炎及周邊關節的破壞。



4. 生物製劑

用於治療僵直性脊椎炎的腫瘤壞死因子拮抗劑，包括恩博(Enbrel, etanercept)、復邁(Humira, adalimumab)、欣普尼(Simponi, golimumab)。



(二) 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，防止脊椎僵直變形及駝背。

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、僵直性脊椎炎病人應如何自我照顧

（一）攝取均衡的飲食

飲食採少油、少鹽，可多攝取深海魚（如：沙丁魚、秋刀魚等）、維生素 D、鈣質，控制熱量的攝取，維持適當的體重，以減輕關節承受的壓力。

（二）正常作息及睡眠充足

睡硬板床，可採平躺或趴睡，不要用枕頭或只用較薄的枕頭，保持脊椎曲線自然平直，避免脊椎彎曲。

（三）戒菸

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。

（四）正確的坐姿

選一張高度及柔軟度適當的椅子，不要坐太軟、太低的沙發。

(五) 熱敷

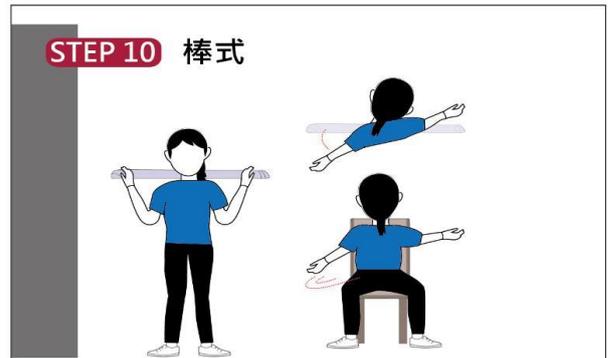
在背部或臀部做熱敷，每次以 41-43°C 的溫度，熱敷 15-30 分鐘，每天 1-2 次，或溫水淋浴以放鬆肌肉。

六、何種運動最適合僵直性脊椎炎病人呢？

(一) 早晨起床時，先做輕微的暖身活動再下床，不要維持固定的姿勢太久，如：久站或久坐，因為不活動的脊椎容易僵硬及疼痛，建議每日可做運動操來改善脊椎及關節的活動度(圖一)。

(二) 全身的伸展運動如：游泳、柔軟操及瑜珈對僵直性脊椎炎是最好的運動，可以增加肌力及關節的活動度。病人應與醫師討論，了解自己的病情分級(表一)，並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。



(陳秋屏繪製)

圖一 關節運動操

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	有胸、腰椎及胸廓病變
4 級	頸、胸及腰椎皆有病變
5 級	頸、胸及腰椎有病變，另有關節炎
6 級	有頸、胸及腰椎病變、周邊關節炎，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

運動類別		級數		
		合適	需小心	不合適
健身運動	健行	0-4	5	6
	登山	0-2	3	4-6
	慢跑	0-2	3-4	5-6
	騎腳踏車	0-2	3	4-6
游泳	蛙式游泳	0-2	3-5	6
	自由式游泳	0-3	4-5	6
	蝶式游泳	0-1	2-5	6
	仰式游泳	0-4	5-6	

	蛙式游泳	0-2	3-5	6
球類運動	排球	0-2	3-5	6
	籃球	0-2	3-5	6
	手球	0-1	5	4-6
用球拍的運動	羽毛球	0-2	3-5	6
	網球	0-3	4	5-6
	乒乓球	0-4	5	6
其他	舞蹈	0-4	5	6
	撞球	0-3	4-5	6
	滾木球	0-4	5	6
	箭術	0-3	4-5	6
	高爾夫球	0-2	4-5	6
	保齡球	0-4	5	6

七、結論

僵直性脊椎炎是無法根治的疾病，但也不是絕症，只要遵照醫師指示服藥、定期門診追蹤治療，不任意停藥或減藥，搭配日常運動，疾病仍然可以獲得良好的控制，並過著有品質的生活。

八、參考資料

社團法人中華民國風濕病醫學會(2020,12月14日)·

僵直性脊椎炎介紹。

[http://www.rheumatology.org.tw/health/health_info.
asp?/169.html](http://www.rheumatology.org.tw/health/health_info.asp?/169.html)

陳昭宇(2010)·僵直性脊椎炎-容易被忽略的疾病·

奇美醫訊，129，34-35。

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 僵直性脊椎炎好發 20-40 歲，主要遺傳與環境因素有關。

是 否 不知道

2. 僵直性脊椎炎常見症狀有下背僵硬，也有少數會出現結膜炎、胸部擴張不全等症狀。

是 否 不知道

3. 僵直性脊椎炎病人應盡量多做劇烈的碰撞運動，如拳擊、足球等。

是 否 不知道

4. 僵直性脊椎炎常見藥物治療如非類固醇消炎藥、免疫調節劑、生物製劑。

是 否 不知道

5. 僵直性脊椎炎應戒菸、攝取維生素 D 及鈣質、家具宜選硬板床及適當高度的椅子。

是 否 不知道