

## 早上起床這裡硬梆梆！ 小心僵直性脊椎炎上身



新竹馬偕醫院風濕免疫科主治醫師郭孝齡表示，僵直性脊椎炎好發於 20~30 歲年輕族群，是一種自體免疫疾病，男女患者比例約為 5-10:1，男生占大多數。

她說，大部分年輕族群一遇到病症，誤以為是運動傷害、扭到，甚至以為是使用 3C 時間過久而背痛，求診於中醫、骨科、復健科或尋求放血、針灸、拔罐等民俗療法，反而延誤治療。

僵直性脊椎炎的背痛與工作勞累、運動傷害或姿勢不良引起的一般背痛，最明顯的區別是後者在休息後就會緩解許多，但僵直性脊椎炎病人反而在睡醒起床時背痛最嚴重，起身活動之後反而緩解。

郭孝齡表示，若出現下背痛超過 3 個月，起床時身體僵硬、休息無法改善疼痛時，不要強忍疼痛。若延誤治療，恐導致下背痛越來越嚴重，最後造成脊椎沾黏、駝背、無法蹲下綁鞋帶、撿手機等影響生活、求學與工作，應儘速尋求免疫風濕科協助。

她提醒，若檢查後發現是僵直性脊椎炎，應定期服藥並持續治療，避免病狀每況愈下。

亞東紀念醫院過敏免疫風濕科也表示，運動對僵直性脊椎炎病人非常重要，目標在於保持關節、脊椎和胸廓的活動範圍。運動種類如游泳、步行和伸展運動都可以，但要避免過度激烈運動。