

驚！3C不離手 男大生背如千斤重壓

遊戲6一波 2016/04/22 16:00

記者李鴻典 / 台北報導

一位20多歲男大生，平常下課就和朋友約玩電腦，一玩起來就是一整個晚上，沒事也會滑手機、玩平板。每天早上常因下背痛而無法起床，騎機車時，背如千斤重壓，使他無法騎車。之後更因背痛無法專心上課，起初以為自己只是3C玩過頭的低頭族症候群，但病況一直未改善，輾轉至免疫風濕科檢查，確診為僵直性脊椎炎。所幸長期接受治療後，狀況好轉已能自由活動。



許多年輕男大生、宅男們最常做的事情就是窩在家中玩電腦、手機、電視3C科技產品不離身。這群年輕人一旦有下背痛、晨間身體僵硬等問題，常常誤以為是「低頭族症候群」，以為只要減少使用3C產品的時間即可緩解症狀。

醫師提醒，年輕男性若有慢性下背痛逾3個月、起床時僵硬、活動後則會緩解，應要提高警覺，可能是僵直性脊椎炎的危險族群，至免疫風濕科進一步檢查，提早發現盡早治療才能使病況受到良好的改善。

新竹馬偕醫院風濕免疫科主治醫師郭孝齡指出，僵直性脊椎炎好發於20~30歲年輕族群，最常遇見的症狀就是下背痛、早上痛到無法起床。男女患者人數比大約為5-10:1，男生占大多數，且大部分年輕族群一遇到病症，誤以為是運動傷害、扭到，甚至以為自己是使用3C科技產品時間過久而背痛，進而求診於中醫、骨科、復健科或尋求放血、針灸、拔罐等民俗療法，希望能舒緩不適感。

郭孝齡說，據國外調查顯示，每週使用10小時以上電腦長達8年，或是每週使用20小時電腦不論幾年，一半的人幾乎都會有肩頸酸痛的問題，使得很多患者將下背痛誤為是3C用過頭。長期接觸3C科技產品，容易因為姿勢不良、長時間保持同一個姿勢，使得下背痛症狀加劇。若有下背痛長達3個月，就應盡快至免疫風濕科檢查。

郭孝齡指出，僵直性脊椎炎為一種自體免疫疾病，症狀多為晨間身體僵硬、長期下背痛、運動後可以獲得緩解，休息反而無法改善疼痛。若有以上症狀，切勿強忍疼痛。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..而影響生活、求學與工作。

郭孝齡呼籲，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。發炎嚴重者可用生物製劑藥物，兩週施打一次控制發炎情況，目前健保有條件給付。

中華民國僵直性脊椎炎關懷協會理事長高正說明，為了讓更多年輕族群了解僵直性脊椎炎，特地邀請到宅男女神雞排妹-鄭家純，拍攝性感公益互動式影片，吸引年輕男性們的目光。影片中雞排妹滿足男網友們幻想，成為大家的女朋友，穿著性感睡衣與男網友們床上親密互動，共有3個不同趣味關卡，藉由關卡互動讓網友們自我檢測是否為僵直性脊椎炎高危險族群。