

腰痛非小事 強直性脊椎炎先兆

□ 金德維 脊醫



月前，一位年輕、身材中等的女大學生由母親陪同前來求診。以下是部份對話節錄：「醫生，我女兒向我訴說，她的腰背這幾個月來常感到不適及疼痛。」李太不安問道。

「李小姐，腰背哪部位感到疼痛及不舒服呢？」醫生問。

「疼痛的部位在背部的底端，主要在骶髂關節附近。」李小姐回應。「起初，早上起床後，背部的底端只有僵硬的感覺，活動後通常都可舒緩僵硬的程度。但月前，除了僵硬感覺較以往長久外，骶髂關節附近亦感到疼痛。」李小姐苦着臉答道。

「李太，除了替你女兒詳細檢查外，X光檢查及血液化驗都有助診斷李小姐的病情。」醫生道。

經過詳細的脊骨檢查，參考X光及血液化驗報告後，李小姐所患的疾病名為強直性脊椎炎或關節黏連性椎炎(Ankylosing Spondylitis)。

強直性脊椎炎

雖然強直性脊椎炎是關節炎的一種，但它與風濕性關節炎卻完全不同。強直性脊椎炎是指附着脊椎關節部位的肌腱及韌帶發炎，而關節本身亦失去正常的活動能力，令關節僵硬及縮窄活動範圍。

強直性脊椎炎通常發生於年輕的男性身上，年齡介乎15至35歲之間，男性的發病率比女性高，比率為10:1。雖然強直性脊椎炎多發生在男性身上，但是女性亦有發病的機會，李小姐便是一個最佳的例證。這種病的病因除遺傳外，現時尚未完全清楚了解其他成因，但部份學者相信與免疫功能出現問題有關。強直性脊椎炎與一個名HLA-B27的血清陰性基因有關。根據研究發現，有百分之五至八的人白血球帶有HLA-B27的基因，而這些人當中，有百分之九十五患有強直性脊椎炎，說明此病與免疫能力有一定的關連。

影響的部位

強直性脊椎炎除了影響脊椎關節外，亦可能波及四肢的關節如腳跟骨、腳後跟、腕關節、膝部、肩胛骨等部位，但上述的四肢關節部位極少出現關節溶合一起的情形。

強直性脊椎炎在早期病發時，骶髂關節是最早受到影響的部位，通常患者感到下腰部位及臀部疼痛，痛點通常偏重某一側或某一點，而疼痛的

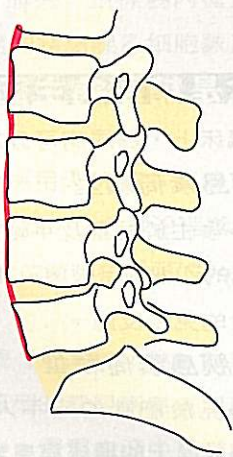
程度及持續時間除因人而異外，亦可能隨着病情發展而加長或加重。但大多數患者都會在早晨時分感到骶髂關節部位疼痛，並且背部特別僵硬，運動片刻後便能緩解僵硬的問題。隨着病情發展，疼痛程度會加劇及時間延長，病患的範圍會從骶髂關節向上蔓延至腰、胸及頸椎關節。由於疼痛的程度逐漸加重，腰背部亦漸漸變得更僵硬，使患者彎腰取物及伸直時感到困難。若病情持續惡化，肋椎關節(Costal-vertebral)及頸椎關節也會受到牽連。若肋椎關節受到影響，除有胸背疼痛外，胸腔擴展及肺活動量亦相對減少，導致呼吸頻率加快。

強直性脊椎炎的徵兆

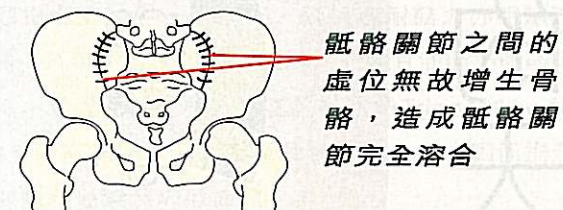
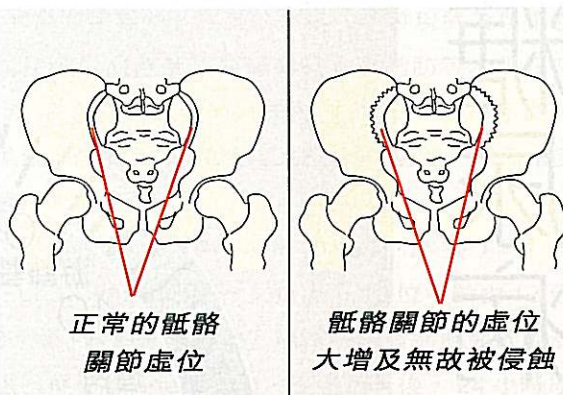
下列的徵兆，告訴你患有強直性脊椎炎的可能性。

- 背部僵硬，通常在早晨最為嚴重。
 - 疼痛在夜間漸漸加劇，影響睡眠。
 - 潮濕及寒冷的氣候會使疼痛程度加重。
 - 胸脊椎後彎的程度加劇。
 - 腰脊柱的天然弧度變平或出現後彎。
 - 若身體向前屈曲及轉動時，腰椎的活動能力減少。
 - 胸腔擴展幅度減少至低於5公分。
 - 血清 HLA-B27 檢驗呈陽性反應。
 - 類風濕因子 (RA Latex) 呈陰性反應。
 - 紅血球沉澱速率(ESR)提升。
- 若用 X 光診斷，主要特徵如下：
- 腰脊柱的天然弧度呈直線，以及脊柱的形狀成「竹狀」(Bamboo spine)。

增長的骨骼使關節活動範圍下降，脊柱的形狀成竹狀。



- 骶骨與骨盆（髌骨）的虛位部份會無故被侵蝕，造成骶髌骨之間的虛位增大。經過一段時間後，骶髌骨之間的虛位又無緣無故地增生骨質，造成骶髌關節完全緊連，使此關節完全喪失應有的活動能力，令患者的日常活動感到困難及不自如。



患者注意事項

患有強直性脊椎炎的患者，除了利用消炎藥及止痛藥幫助緩解僵硬及減低疼痛的程度外，還應該注意下列幾點，以控制病情惡化及預防脊柱日後變成畸形。

- 維持關節一定的活動範圍及保持肌肉鬆緩，伸展運動不可缺。
- 每天作適當的平臥休息，有助防止強直性脊椎炎引起脊椎過度前彎。
- 利用加強性的運動鍛練腰背肌和關節伸肌的功能，有助防止脊椎過度前傾及減低關節屈曲強直的機會。
- 由於脊柱硬化，使胸腔擴展量下降，患者應該鍛練呼吸肌肉，來增加肺活動的能力。
- 注意日常生活的飲食習慣及姿勢。

通常一般患有強直性脊椎炎的人士都能工作及繼續從事運動。假若病況到達某嚴重程度，髖關節亦受到嚴重損傷，患者才需考慮做髖關節置換手術。