强直性脊椎炎

TRADITIONAL CHIINESE

關節炎資料單張

Ankylosing Spondylitis

强直性脊椎炎

本資料單張是為受强直性脊椎炎影響的人編寫的。它提供了一般資訊，可幫助您瞭解您可能會受到的影響以及您可以採取什麼措施控制它。它還告訴您在哪裡可以找到更多的資訊和建議。

什麼是强直性脊椎炎（AS）？

强直性脊椎炎（AS）是一種主要影響脊椎的疾病。在這種病中，頸部、背部和骨盆的關節發炎，引起疼痛和僵硬。骶髂關節通常在AS中受到影響，這些關節將脊椎底部（骶骨）連接到骨盆。AS也可影響其他關節，如髖部和肩部。 AS還可影響身體的其他部位，如眼睛、皮膚、腸和肺。 AS的症狀通常在15至45歲之間開始。

AS有什麼症狀？

AS的症狀因人而異。最常見的是：

- 背部、臀部或頸部疼痛和僵硬
- 休息後症狀惡化（例如，在清晨），並在做運動後緩解
- 肌腱（將肌肉與骨骼相連的組織）和韌帶（將骨骼相互連接的組織）疼痛，通常感覺胸前部、足跟後部或足部下方疼痛。

AS是什麼原因引起的？

目前尚不清楚導致AS的原因。與其他類型的背痛不同，AS不是由特定的工作、活動或損傷引起的。如果您的家族有這種病史，您更有可能患上AS。一種叫做HLA-B27的基因與AS有關，幾乎有十分之九的AS患者對該基因檢測呈陽性。但是，HLA-B27存在於8%的一般人群中，包括沒有AS的健康人群。最近，還發現兩種新基因（IL23R和ARTS1）與强直性脊椎炎相關。

很多處於AS早期階段的人以為他們只是有一般的背痛而沒有去尋求幫助。但是，儘早確診AS是非常重要的，因為對於AS有很多有效的治療方法。您的醫生會根據您的症狀、體檢和血液檢查來診斷AS，以決定炎症的程度。醫生也可能會讓您去拍照脊椎X光片，但是，在疾病的早期階段，這些檢查的結果可能都是正常的。如果您的醫生懷疑您患有AS，您應該被轉診給風濕病專科醫生—專注于關節炎的醫生。

AS是如何診斷的？

我會怎麼樣？

通過正確的治療，大多數AS患者可以過上充實而積極的生活。許多患者發現他們的症狀有時會惡化（被稱為“爆發”），有時症狀會好轉。在大多數情況下，AS可以通過治療得到很好的控制，並且疼痛會隨著時間的推移而好轉。但是，有些人可能會有嚴重的長期疼痛。由於脊椎發炎，新的骨頭可能會在關節周圍生長，這導致一些AS患者的背部或頸部永久僵硬。在嚴重的情況下，這種多餘的骨頭可以將脊椎中的骨骼融合在一起，阻止脊椎移動，脊椎的融合可導致彎曲或向前俯的姿勢。這在以前曾經很常見，但現在通常可以通過儘早進行適當的治療來預防。

AS可以治癒嗎？

目前AS是無法治癒的。但是，AS的治療已經有了顯著的改善，新藥對控制病情非常有幫助。對於聲稱能治癒AS的任何產品或療法，請提高警惕。

Arthritis AUSTRALIA

AS有哪些治療方法？

您的風濕病專科醫生會根據您的症狀和病情的嚴重程度量身定制治療方案。沒有什麼辦法能預測哪種治療方法最適合您，每種治療都有其自身的益處和風險。在找到適合您的治療方法之前，您的醫生可能需要嘗試幾種不同的方法。 AS的治療通常包括：

- 理療鍛煉（如水療或水中運動），以保持脊椎靈活，改善姿勢
- 藥物，如：
  - 鎮痛藥（如撲熱息痛）
  - 非甾體類抗炎藥（NSAID）
  - 皮質類固醇藥物或注射劑
  - 改善病情的抗風濕藥物（DMARD）
  - 生物性的DMARD。

有關藥物的更多資訊，請參閱澳洲風濕病學協會的患者醫學資訊，或《藥物和關節炎》（*Medicines and arthritis information*）資料單張。

我能做什麼呢？

去見風濕病專科醫生。風濕病專科醫生可以診斷AS並確保您得到正確的治療。如果您患有AS而且沒有見過風濕病專科醫生，請向您的醫生諮詢轉診事宜。請參閱《與您的醫療團隊合作》（*Working with your healthcare team*）資料單張。

瞭解AS並在您的治療中發揮積極作用。並非所有您閱讀或聽到的資訊都值得相信，因此請務必與您的醫生或醫療團隊討論您正在考慮的治療方法。更多的可靠資訊來源也列在下面。自我管理課程旨在幫助您學習積極參與自己的保健的技能。有關這些課程的詳細資訊，請聯繫當地的關節炎協會辦事處。

學習如何控制疼痛。參閱《應對疼痛》（*Dealing with pain*）資料單張。

過健康的生活。選擇健康的飲食，戒煙，減輕精神壓力，以幫助您的整體健康和福祉。請參閱《健康飲食》（*Healthy eating*）資料單張。

保持活躍。重要的是定期進行體育運動，以幫助整體健康和福祉。請參閱《身體活動》（*Physical activity*）資料單張或諮詢您的物理治療師。

承認您的感受並尋求幫助。由於AS沒有治癒的方法，而且它可能影響您生活的許多方面，因此，如果您感到害怕、沮喪、悲傷和有時生氣，這是很自然的。如果它們開始影響您的日常生活，請注意這些感受並尋求幫助。請參閱《關節炎和情緒》（*Arthritis and emotions*）資料單張。

請聯繫您當地的關節炎協會辦事處，以獲取更多有關關節炎的資料單張。

瞭解AS和您的治療選擇。
儘早去看風濕病專科醫生。

聯繫您本地的關節炎協會辦事處：
致電 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

abbvie

Produced with the support of AbbVie

© Arthritis Australia 2019年版權所有。2017 年12月審閱。免責聲明：本資料單張由澳洲關節炎協會（Arthritis Australia ）出版，僅作參考資訊之用，不可用於代替醫療建議。資料來源：從您本地的關節炎協會辦事處可以獲取用於編寫本資料單張的參考材料的完整列表。以下機構為本資料單張的編寫提供了協助：Australian Rheumatology Association, Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia and Royal Australian College of General Practitioners。澳洲政府提供了初始資金支持這個項目。