



## 中醫助您重拾靈活脊椎 之全方位策略

文·圖 / 中醫針灸科 主治醫師 蔣尚儒

**您**是否曾經早晨醒來時，感覺腰背僵硬難以動彈？或者持續的背痛讓您無法專心工作，甚至影響到日常生活？許多人誤以為這只是普通的肌肉疲勞或坐姿不良所致，但若這種情況持續數月甚至多年，可能暗示著更嚴重的健康問題——僵直性脊椎炎（Ankylosing Spondylitis, AS）。

### 僵直性脊椎炎概述 & 常見症狀

僵直性脊椎炎屬於慢性自體免疫性疾病，主要侵犯脊椎、骶髂關節及周邊韌帶。患者常表現為下背疼痛或僵硬，尤其是晨起時的疼痛僵硬感最為強烈，這種疼痛是因發炎所引起的，與一般肌肉痠痛或是椎間盤突出所造成的疼痛不同，此種疼痛的持續時間比較長，在長時間未活動的情形下，僵硬和

疼痛感會更加強烈；一旦開始活動，此種疼痛僵硬症狀可以獲得改善，這種情況被稱為凝膠現象（gel phenomenon）。

另外，患者通常會有交替出現臀部疼痛的情形。交替的臀部疼痛是發炎性疼痛的一個具體特徵，代表有骶髂關節受牽連的情形。由於僵直性脊椎炎的疼痛是因發炎引起，在使用非類固醇消炎藥後大部分疼痛可以獲得緩解，但隨著病程進展，可能導致脊柱彎曲、關節融合，嚴重影響日常生活與工作。

僵直性脊椎炎患者的自體免疫異常，也有可能發生在其他部位，像是黏膜、器官等其他關節外的部位，其中最常見的症狀就是黏膜發炎，若發炎發生在眼睛可能造成葡萄膜炎（uveitides），出現畏光、紅眼、刺痛、

流淚等症狀，進而影響到視力；若發生在腸胃道黏膜時可能造成發炎性腸道疾病（inflammatory bowel disease, IBD）。

另一種常見情況是其他器官特異性的侵犯，最常見是皮膚乾癬（psoriasis）；少數可能侵犯肺部造成肺纖維化；侵犯心臟會出現心臟傳導異常；侵犯到腎臟則可能造成腎臟病變、血尿。治療主要依靠非類固醇抗炎藥、免疫抑制劑及生物製劑，其目的在於減輕疼痛、降低炎症、維持關節靈活性，並防止病情惡化。

### 中醫對僵直性脊椎炎的認識

歷代中醫典籍文獻中並無僵直性脊椎炎之病名，中醫認為僵直性脊椎炎屬於「風寒濕三氣雜至合而為痺」之「痺病」的範圍，後又依臨床症狀將其歸屬於「龜背風」、「骨痺」、「竹節風」、「頑痺」、「駝背」、「偃僂」、「腎痺」、「腰痺」、「龜背風」等。

《內經》曰：「骨痺不已，複感於邪，內舍於腎」。「腎痺者，尻以代踵，脊以代頭。」等形象地描述了僵直性脊椎炎晚期和脊椎僵直畸形的狀態。其病因主要與「風、寒、濕、熱」等外邪侵襲，結合先天腎虛、肝腎不足所致。根據臨床觀察和文獻回顧，常見證型包括濕熱型、寒濕型以及腎虛型，其中濕熱型以局部紅腫熱痛為主，早期患者較為常見；寒濕型是因受寒、受濕導致疼痛加劇，伴有舌苔白滑、脈沉緩等表現；腎虛型則是以腎陰虛、腎陽虛或肝腎虧虛為主，均與腰膝酸軟、畏寒肢冷密切相關，後期患

者多見此證。此外，血瘀、氣滯、痰阻等因素亦常伴隨出現，導致症狀反覆發作。

### 中醫治療僵直性脊椎炎之三大原則

- ① **扶正祛邪**：根據實證或虛證、寒證或熱證的不同，選用補虛藥物和祛風散寒、清熱利濕的藥劑，兼顧調和氣血。
- ② **調理經絡**：通過中藥、針灸、推拿等方法促進經絡通暢，有助於改善關節疼痛與僵硬。
- ③ **早期治療**：臨床觀察表明，早期治療能有效改善症狀，延緩脊柱僵直和畸形形成，因此早期就診及積極治療至關重要。

根據不同證型，選用具有調補腎精、祛風除濕、活血化瘀作用的中藥處方。對濕熱型患者，可採用清熱利濕、通絡止痛的方劑；寒濕型則以溫經散寒、祛濕止痛為主；腎虛型則著重補益肝腎、強筋健骨，常見藥物如牛膝、杜仲、白芍、獨活及防風等。多項回顧性分析表明，核心藥物組合（如獨活、牛膝、續斷、杜仲等）以溫性藥物為主，能有效扶正祛邪，改善症狀。

針灸作為中醫治療的重要手段，通過選穴刺激可活血通絡、緩解疼痛、改善局部微循環。常用穴位包括大椎、命門、陽陵泉、陶道等，不僅能調和經絡，還有助於改善晨僵和活動受限的情況。臨床研究顯示，針灸與中藥結合應用能進一步提升療效，且副作用極低。

隨著臨床研究的深入，越來越多醫師採用中西醫結合的治療模式。這種模式是利用西醫的快速消炎作用與中醫的體質調理優



定期回診



適量運動



飲食調養



保暖防寒

僵直性脊椎炎日常保養與自我管理（原圖片來源：irasutoya / 蔣尚儒醫師製作）

勢，既能迅速緩解疼痛、控制發炎情形，又能從根本上調整體質、改善免疫功能。有研究報告指出，中西醫合治模式能明顯改善臨床症狀，並延緩病情進展。

### 日常保養與自我管理

- ① **定期回診**：僵直性脊椎炎屬於慢性疾病，需定期回診檢查，根據病情變化及時調整治療方案。
- ② **適量運動**：適當的運動（如太極、散步等）有助於保持脊椎靈活，改善肌肉力量與關節活動度。
- ③ **飲食調養**：宜選擇清淡、易消化、富含蛋白質與微量元素的食物，避免過冷、過

熱、油膩及辛辣刺激性食物，防止加重體內濕熱或寒氣。

- ④ **保暖防寒**：注意日常保暖，避免受寒、潮濕環境侵襲，以減少病情反覆。

### 結語

中醫治療僵直性脊椎炎可根據患者體質及病程，選用合適的中藥處方、針灸及其他輔助療法，既能緩解疼痛又能調整體質。通過中西醫結合治療模式，可在減輕疼痛、控制發炎、改善生活品質等方面取得更理想的效果。應積極與醫師溝通，合理安排日常生活，從而達到最佳療效。🌿

### 參考資料：

李冠宏、曾元卜（2024）。中西醫結合治療僵直性脊椎炎。臨床醫學月刊，（印製中），1-5。

<https://doi.org.utorpa.cmu.edu.tw:8443/10.6666/ClinMed.202501/PP.0001>