

一早醒來身體好沉重？ 免疫發炎性關節炎的晨間僵硬



示意圖非當事人

文／內科部 風濕免疫中心 風濕免疫科 個案管理師 劉姿芬

貪睡不想醒來的關節：認識「晨間僵硬」

對於許多免疫發炎性關節炎的患者來說，早晨醒來的第一個挑戰不是下床，而是那種「關節被膠水黏住」的沉重感，這種現象在醫學上稱為晨間僵硬（Morning Stiffness），是診斷與觀察病情活動度的重要指標。

為什麼會僵硬？

發炎性關節炎會導致關節腔內滑膜發炎和組織液滲出，在睡眠或長時間靜止時，這些發炎物質與積液會聚積在關節內部，使關節變得像「生鏽的齒輪」，通常需要透過適度的活動，促進血液循環，才能將這些發炎物質「代謝」掉，進而緩解僵硬。

常見免疫發炎性關節炎的臨床表徵

① 類風濕性關節炎

（Rheumatoid arthritis, RA）：

- 通常同時影響身體兩側的多處對稱性關節。
- 初發病或病情嚴重時，常伴有全身性症狀，如發燒、疲勞或體重減輕。
- 受影響的關節會出現腫、痛、熱和活動受限。
- 晨間僵硬時間較長，通常超過一小時。

- 亦可能影響非關節組織，如皮膚、眼睛或肺部等。
- 與自體免疫反應相關，血液檢查大多顯示類風濕因子或抗環瓜氨酸抗體陽性。

② 僵直性脊椎炎

（Ankylosing spondylitis, AS）：

- 下背痛及晨僵會持續3個月以上，又或靜止不活動或長時間維持同樣的姿勢後，會感到僵硬。
- 與姿勢不正確導致的機械式背痛剛好相反，機械式背痛是在休息後痛楚會減輕，但僵直性脊椎炎患者在休息或睡眠後疼痛反而會加劇，活動或運動過後疼痛情況則會減輕。
- 疼痛最先可能在兩邊後臀部的薦髂關節出現，並逐漸由下而上延伸至下背部、上背部、前胸及頸部。
- 深夜凌晨經常因背痛痛醒，睡眠品質因而受到影響。

③ 乾癬性關節炎

（Psoriatic arthritis, PsA）：

- 大多為不對稱性的關節腫痛，並伴隨晨間僵硬。

- 遠端和近端指間關節滑膜炎和腱鞘炎，會造成整隻手指或腳趾嚴重的腫脹疼痛，呈現臘腸樣指（趾）。
- 足後跟痛是常見的表現，會在腳底、腳後跟等肌腱、韌帶與骨頭相連處發炎。
- 指甲病變，如點狀凹陷、指甲脫離、角化過度、增厚及變色等。
- ◎ RA、AS和PsA的晨間僵硬均為免疫發炎性特徵，依晨僵持續時間、影響的關節及可能伴隨症狀，統整列表如下：

疾病	晨僵持續時間	影響的關節	可能伴隨症狀
類風濕性關節炎 (RA)	通常30分鐘至1小時以上	四肢對稱小關節（如手腕、指關節等）為主	低燒、疲勞、體重減輕
僵直性脊椎炎 (AS)		腰背和臀部薦髂關節為主，站立或彎腰會受限	夜間痛醒及休息加重、虹彩炎、著骨點炎
乾癬性關節炎 (PsA)		不對稱的周邊四肢關節或脊椎	臘腸樣指（趾）、指甲病變、皮膚乾癬

照護建議

- ① **熱敷**：醒來時先在被窩裡熱敷關節，或浸泡熱水幫助血液代謝循環。
- ② **床上伸展**：醒來後先在床上進行緩慢的關節伸展及活動度運動，不要著急下床。
- ③ **藥物調整**：若晨僵時間變長，通常代表發炎活動度增加，應與醫師討論調整藥物（如考慮生物製劑或口服標靶藥物治療），加強對疾病的控制。🏠



示意圖非當事人