

乾癬及乾癬性關節炎 不可不知的十件事

文/過敏免疫風濕科 梁培英 主治醫師

1.約40%乾癬病患合併乾癬性關節炎

乾癬性關節炎的病患除了受到皮膚乾癬的困擾外，常感到關節腫脹疼痛、嚴重時甚至造成關節變形，影響活動與功能。因此若乾癬病患感覺關節疼痛、僵硬或背痛時，要儘早跟醫師反應，方能及早得到治療。

2.乾癬及乾癬性關節炎的病患必須控制體重

肥胖是乾癬及乾癬性關節炎常見的共病，約有四成乾癬或乾癬性關節炎之病患均有肥胖或體重過重。研究顯示，減重不但能使乾癬及乾癬性關節炎的症狀減輕，對於正在使用生物製劑治療之病患，減重也會使治療效果更好。

3.運動及復健是維持關節活動度的關鍵

伸展運動、緩和運動，不僅可以使身心舒暢，更可以減緩關節僵硬，增加關節之活動度，預防關節變形。熱敷、臘療等可緩解疼痛及僵硬症狀。核心肌群之鍛鍊能加強肌肉力量，保護脊椎。運動對乾癬及乾癬性關節炎之病患好處多多，記得要持之以恆。

4.皮膚保濕很重要

乾癬病患除了必須使用醫師開立之局部塗抹之類固醇及維生素D藥膏外，另外必須做好皮膚保濕措施。適量塗抹保濕乳液可以減輕乾燥搔癢，因為抓癢受傷會造成原本沒有乾癬之皮膚出現乾癬之病灶，也可能造成皮膚感染及蜂窩性組織炎。

5.避免使用系統性之類固醇

無論是口服或注射，全身性的類固醇容易造成皮膚發作，甚至會出現嚴重的全身紅皮症，因此，除了局部塗抹或關節內注射之類固醇外，應避免使用系統性的類固醇。

6.要跟醫師好好溝通治療方法，勿信偏方

現在治療乾癬及乾癬性關節炎都很進步，除了照光治療、傳統之免疫調節劑外，目前有很多新的生物製劑可以治療乾癬及乾癬性關節炎的，只要達到一定的嚴重程度，亦能申請健保給付。胡亂使用偏方或不明來歷之藥物很可能使病情加劇，延誤治療契機。現在愈來愈多新的生物製劑出現及各國國際大型藥廠投入資源開發研究乾癬及乾癬性關節炎之藥物，很多新藥都是效果好，副作用少，所以對病患來說，乾癬及乾癬性關節炎並非絕望，只要好好的配合專業醫師的治療一樣能擁有美麗人生。

7. 乾癬及乾癬性關節炎不是傳染病

乾癬及乾癬性關節炎是免疫系統疾病，並非傳染病，因此不要害怕病患，也不要因為得病而與人群疏離，減少社交活動。乾癬及乾癬性關節炎是可以控制及治療的，不要因為皮膚外觀的問題而缺乏自信，只要治療得當，皮膚可以跟一般人無異。

8. 要注意三高的問題

乾癬與乾癬性關節炎之患者常常合併血脂肪、膽固醇及血糖、尿酸等異常，發生代謝症候群的機率也比一般人要高，所以要注意飲食，適量運動及定期作身體檢查。

9. 戒菸戒酒

吸菸喝酒會使乾癬與乾癬性關節炎症狀更為嚴重，故戒菸戒酒是保持健康之道。

10. 疫苗應注射預防感染保平安

感染也會誘發乾癬及乾癬性關節炎，因此流感季節應當施打流感疫苗，年紀大之患者更加要施打肺炎疫苗；平常進出公共場所及感冒流行期間都要勤洗手、戴口罩，預防感染。

學歷 中山醫學院醫學系學士
 中山醫學大學醫研所碩士
 逢甲大學商學博士學程進修中

經歷 中山附醫內科住院醫師
 中山附醫內科總醫師
 中山附醫風濕免疫過敏科研究醫師
 中山附醫風濕免疫過敏科主治醫師

專長 一般內科、骨關節超音波檢查
 蕁麻疹、異位性皮膚炎、過敏性鼻炎、
 痛風、全身性紅斑狼瘡、類風濕關節炎、
 乾癬及乾癬性關節炎、僵直性脊椎炎、
 修格蘭氏症候群及其他免疫系統疾病等

梁培英 主治醫師



門診時段表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早上	●				●
下午			● (教學)		
夜間		●			