



纖維肌痛症： 免疫疾病病友常被忽略的問題

台北榮民總醫院&台北市立關渡醫院 過敏免疫風濕科特約主治醫師

國立陽明大學醫學系講師&日本東京大學醫學博士

陳明翰

白體免疫疾病，包括紅斑性狼瘡、乾燥症（修格蘭氏症）、類風濕性關節炎、僵直性脊椎炎等，本身就會導致疼痛、疲倦等症狀。以紅斑性狼瘡來說，文獻提及高達九成以上的病友有慢性疼痛以及疲倦的問題。在先前參與的座談會中，也有高達八成的病友反應有類似的困擾。一般認為免疫疾病的慢性發炎為其主因，其疼痛常集中在肌肉以及關節處，又長期難以緩解的不舒服以及失眠，常造成精神壓力，影響生活品質，甚至影響工作的表現，危及同事朋友，以及與家人間的關係。

鮮為人知的「公主病」

什麼是纖維肌痛症呢？這個名詞其實出現很久了，但鮮少為人所知。這是因為之前此病的診斷以及治療有相當難度，被許多醫師視為畏途，甚至因為沒有很好的診斷標準，以及治病機轉的不明朗，所以一度被學界懷疑

這個疾病存在的真實性。這些年來，隨著醫學的進步，逐漸揭開這個疾病的神祕面紗。基因、環境、幼時心理創傷、生活壓力都可能是誘發纖維肌痛症的原因。

纖維肌痛症的病人，其中樞神經的疼痛處理功能異常，腦部中樞對疼痛特別敏感導致病人常感到慢性疼痛。一般人不以為意的低度刺激，對此症的病人則足以誘發疼痛感，有些嚴重者甚至輕觸風吹也會感到不舒服，或對光和聲音敏感不適，隨時都會感到這邊痛那邊痛的慢性折磨，會使得人晚上睡不好，即便晚上睡著了早上也沒精神、疲倦，久而久之就會讓人注意力渙散，影響工作表現，又加上一些嚴重病患一碰就痛的體質，甚至被人貼上做事不認真，沒事一直抱怨的標籤。不幸的是，一般的血液和影像學檢查並無法為纖維肌痛做出診斷，加重了診斷上的困難，病患有時會被認為是在無病呻吟，戲稱「公主病」。

什麼時候該懷疑自己合併纖維肌痛症？

免疫疾病的疼痛有一個特色，也就是其嚴重程度基本上和疾病活性有關。簡單的說，如果疾病的活性下降，疼痛疲倦等不舒適感應該也會跟著改善。以紅斑性狼瘡疾病來說，如果醫師說抽血數據越來越好，您也覺得客觀症狀，比方說蝴蝶斑、嘴破、頭髮掉等已有改善時，肌肉痛、關節痛、睡不好的情形應該也會慢慢變好。如果您的疾病活性下降，但到處酸痛疲勞的症狀卻沒有改善，尤其是服用醫師開給您的一般止痛藥都沒有好時，您就要注意自己是否合併纖維肌痛症了。

纖維肌痛症其實並不少見

令人感到意外的，纖維肌痛症並不少見。據統計在美國就有六百萬到一千萬人罹患此症，約佔總人口的 2-4%。其中以成年女性佔大多數，約為男性的 7 倍，三四十歲以後為好發年齡，並有隨著年齡增加而增加的趨勢。在台灣我們也認為有類似比例的人患有此症。

值得注意的是，纖維肌痛症往往不是一個獨立的存在，它結合許多慢性疾病。免疫疾病患者合併有纖維肌痛症的比例有多少呢？在歐美的統計中發現，高達 20% 的類風溼性關節炎患者有纖維肌痛症。紅斑性狼瘡患者得到纖維肌痛症的比例比修格蘭氏症患者還要高 (32% vs. 18%)，至於僵直性脊椎炎的女性患者也有三成左右。反過來說，被診斷出纖維肌痛症的患者，會得到免

疫疾病的機率也比一般人還要高。一篇 2006 年的文獻指出他們得到類風溼性關節炎或紅斑性狼瘡的機率是一般人的 5 倍。

纖維肌痛症的診斷

除了廣泛性的肌肉關節疼痛以及疲倦之外，纖維肌痛症的患者常有許多其他的不舒服，包括頭痛、失眠、記憶力變差、不能集中精神、腸躁症、顫顫關節疾病、雷諾氏現象、經前期綜合症、嘴乾眼乾、血管舒縮性鼻炎、腿部不寧症候群、類似過敏的症狀等等。這些症狀常是非特異的，又加上纖維肌痛症並不會導致檢驗或檢查的異常，所以醫師必須要依據病患的臨床表現來下診斷，這當然增加診斷的困難度。

纖維肌痛症的治療方法

纖維肌痛症病沒有治療的黃金準則，需要病人生活自我調整以及配合醫生的藥物治療，才能得到最好的效果。

非藥物治療方面，必須強調運動的重要性，有氧運動（如慢跑、快走）以及伸展運動一樣重要，運動不但可以增強心肺功能，還能減少對疼痛的敏感度。熱療（如泡溫泉）不但能放鬆肌肉，也被證實對纖維肌痛症有一定的效果。在歐洲，認知行為治療的角色也被推崇，但這需要精神科醫師安排長期的療程。最後，學習放鬆（如打坐、太極拳、瑜珈、深呼吸），安排規律生活，睡前不要熬夜，避免使用電腦平板，少攝

取刺激性食物，以及適當的按摩或復健，都會有幫忙。

藥物治療方面，特別的是一般最常使用的非類固醇型消炎止痛藥 (Nonsteroidal anti-inflammatory drugs, NSAID) 的效果相當有限，低劑量的抗憂鬱藥物或是普拿疼類止痛藥 (acetaminophen) 也只能提供一部分的疼痛緩減。所幸最近研發的新型止痛藥「利瑞卡」(Pregabalin) 被發現能直接減少中樞神經負

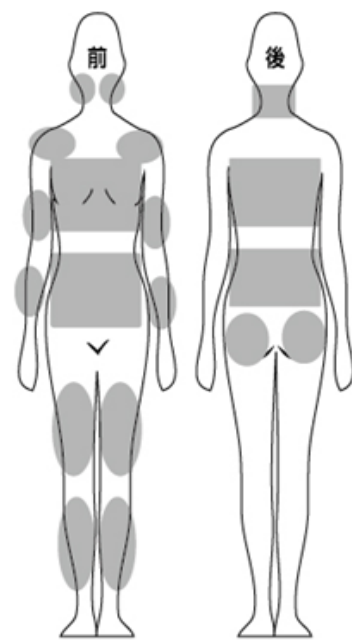
責疼痛的神經傳遞物質的釋放，對纖維肌痛症有很不錯的治療效果，可以說是這幾十年來最令人振奮的發展。

結論

纖維肌痛症是自體免疫疾病病友常感到疼痛疲倦的可能原因之一，卻長年為大家所忽視。只要能正確觀念，提早發現並開始治療，相信能改善大家的生活品質，迎向有朝氣的人生。

纖維肌痛症健保給付診斷標準

WPI*	過去一週病人疼痛部位	
顫顫關節	左	右
肩膀	左	右
上手臂	左	右
下手臂	左	右
臀部	左	右
大腿	左	右
小腿	左	右
背部	上	下
頸部		
胸部		
腹部		
WPI 合計：	點	



Pain scale :		分								
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
No pain						Worst possible pain				

*WPI: Widespread Pain Index; SS: Symptom Severity

<input type="checkbox"/> WPI ≥ 7、SS ≥ 5、Pain scale ≥ 6 或 <input type="checkbox"/> WPI = 3-6、SS ≥ 9、Pain scale ≥ 6 <input type="checkbox"/> 症狀持續超過三個月 <input type="checkbox"/> 已排除其他疾病因素				
SS*	病人在過去一週中，回想起下列症狀嚴重的程度			
症狀表現	沒有問題	輕微或間歇性的問題	中等程度且不能忽視的問題	嚴重、無所不在、持續性的、影響生活問題
認知症狀不佳(記憶力、專注力等)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
疲累	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
醒來時沒有睡飽	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
過去六個月，病人曾出現下列症狀：				
頭痛	<input type="checkbox"/> 0 =無		<input type="checkbox"/> 1 =有	
下腹痛或絞痛	<input type="checkbox"/> 0 =無		<input type="checkbox"/> 1 =有	
憂鬱	<input type="checkbox"/> 0 =無		<input type="checkbox"/> 1 =有	
SS 合計：				點