

# 乾癬人的必修課

你有問題醫來解答



<b>1</b>	<b>危「癬」的隱藏者</b> .....	p.02
	什麼是乾癬? .....	p.04
	乾癬的種類.....	p.06
	乾癬的惡化因子.....	p.08
	特殊部位的乾癬.....	p.10
	乾癬併發症.....	p.12
<b>2</b>	<b>警覺身體信號 突破「癬」關</b> .....	p.14
	什麼是乾癬性關節炎? .....	p.16
	乾癬性關節炎的種類.....	p.18
	常見問題與迷思.....	p.20
	診斷與嚴重度評估.....	p.22
	336 防禦法則.....	p.24
<b>3</b>	<b>機智乾癬生活</b> .....	p.26
	治療目標與現行治療選擇.....	p.28
	什麼是生物製劑? .....	p.30
	日常照護.....	p.32
	運動復健.....	p.34
	個案分享.....	p.36

# 「危」癬的隱藏者

韓國電影「偉大的隱藏者」  
講述了 3 名北韓間諜隱藏身分到南韓潛伏的故事，  
任誰也想不到總穿綠色運動服、憨笑的主角竟是名冷酷的間諜，  
讓人不禁反思，看似單純的人、事、物背後可能隱藏不單純的故事；  
乾癬除了肉眼可觀察到的皮膚大面積紅腫、脫屑症狀外，  
也要留意是否隨著疾病進展，影響免疫系統、體內器官，  
小心危「癬」的隱藏者就在我們體內！



## 01 什麼是乾癬？

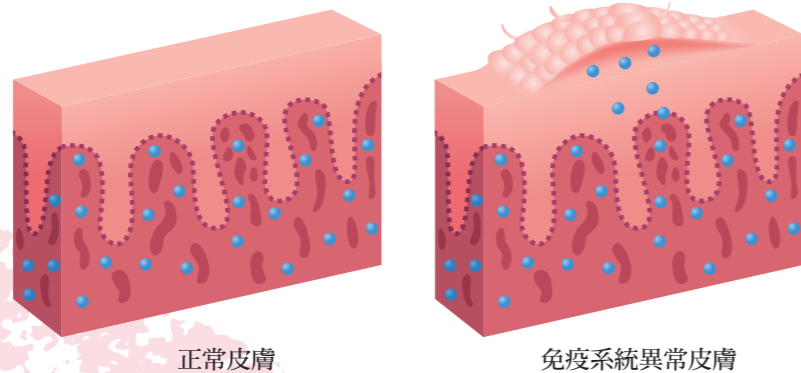
蔡呈芳醫師來解答

就像韓國電影「偉大的隱藏者」一樣，危「癬」的隱藏者可能就在我們身邊！擁有良好隱藏能力的乾癬，必須靠著蛛絲馬跡和優越的判斷分析力，才有辦法揭開它的真面目。尤其一旦發現皮膚紅腫脫屑可別輕忽，這種看似無害的小徵兆，當心是身體免疫系統在拉警報，若是置之不理，甚至會進而引發一連串嚴重的連鎖反應，快點一同來把乾癬的真面目看透透。

乾癬可謂相當狡猾，不僅有時症狀表現非常多樣性，也容易與其他皮膚疾病產生混淆，因此要想知道究竟是不是乾癬疾病，這時醫師就得化身偵探般抽絲剝繭，逐一將問題釐清，讓乾癬的樣貌浮上檯面。

### 免疫系統發生異常 防護過當令身體吃不消

台大醫院皮膚部主任蔡呈芳提到，典型的乾癬有三大特徵，分別是皮膚表皮增厚、不斷脫皮和血管擴張，因此患者的頭皮、臉、軀體及四肢，常反覆長出隆起的紅色脫屑斑塊。「以往會以為這是一種皮膚不斷增生的疾病，事實上，我們的表皮細胞沒有那麼聰明和能幹，免疫系統異常



正常皮膚

免疫系統異常皮膚

才是造成表皮細胞不正常增生的主因。」蔡呈芳主任指出，這樣的特質，其實是人類演化過程中，極為重要的一種生存機制。

在遠古時代的野外生活，人類在大自然中捕獵或謀生的過程中容易發生各種意外傷害，因此身體若是愈不容易被感染、傷口可以更加快速癒合，生存機率就愈高，但若是免疫系統反應過度、防護過當時，就會給身體帶來新的困擾。如同原本只需要派 100 個士兵去對抗外敵，可是身體卻派出了 1 萬個士兵，而且這麼多的士兵還長期駐守下來，變成令身體不斷發炎的惡性循環，只要受到一點點刺激，例如感冒、身體不適，就容易誘發乾癬。

### 擁有變化多端隱身術 真實面目難以察覺

乾癬不是一種新興疾病，患者也不算罕見，但由於患病主要原因至今仍不明確，因此一般人對它容易存有許多誤解和迷思，例如它的名稱雖然為「癬」，卻不會因接觸而傳染；許多皮膚科疾病，如異位性皮膚炎、脂漏性皮膚炎、慢性濕疹、體癬、疥瘡等症狀，都與乾癬極為類似，對此蔡呈芳主任表示，有些誤診病例，在經過長時間的治療後都不見起色，後來才發現原來患者罹患的是乾癬。

有一位乾癬患者，由於對乾癬病識感不足，看到皮膚出現紅疹和皮屑，以為只是因天氣變化造成的過敏、乾燥，於是經常自行到藥房買藥膏塗抹，因此而延誤治療，直到病情惡化後到醫院就醫時，才知道自己已罹患乾癬多年。由此可見，乾癬的多變和不明確性，需要患者仔細描述和醫生細心推敲的通力合作下，才能使這個疾病無所遁形，並且給予正確治療。

蔡呈芳主任提醒，小白頭皮屑異常增多或發現身體容易摩擦的部位，特別容易產生皮屑，大到皮膚出現紅腫隆起的脫屑斑塊時，都有可能是乾癬的症狀，若能及早注意、檢查治療，就能避免乾癬對身體造成更嚴重的傷害和威脅。



## 02 乾癬的種類

張景皓醫師來解答

「偉大的隱藏者」裡，來自北韓的3個臥底呈現了3種不同的樣貌，「乾癬」這隱藏在我們身體裡的臥底也是一樣，擁有千變萬化的各式面貌，讓人摸不清底細，想了解這個健康殺手有著哪些型態嗎？讓醫師帶你一探究竟。

惱人的乾癬除了會帶來身體的不適和引發其他疾病威脅外，不同的樣貌展現也常給病患造成莫大的不便及身心影響，特別是當它以更為特殊的樣貌出現時，很可能表示病況已更加嚴重惡化，提醒患者應立即進行妥善的治療與控制。

### 五大分身 特徵表現看分明

從名字便不難略知一二，被稱為「尋常性乾癬」是乾癬中最為常見普遍的類別，有80%以上的乾癬患者都

屬於這種類型，其特徵是皮膚上有界限清晰

的紅色斑塊，以及上面附著鬆散的銀白色鱗

屑，乾癬也因此被稱為銀屑病，仔細觀察皮屑底層還有細小的出血點。一般而言，尋常性乾癬在皮膚任何表面都可能出現，像是頭皮、四肢關節處與軀幹皮膚，並且好發於30歲到60歲的成年人。

「滴狀乾癬」的特徵是發病處的皮膚紅疹比較細小，約在1公分以下，並且呈散狀分布，最特別的是，滴狀乾癬經常會隨著上呼吸道鏈球菌的感染而爆發，

導致軀幹及四肢出現數以百計的塊狀皮膚病變，其中又以孩童和年輕患者居多。

「膿皰性乾癬」雖然較不常見，但屬於較為嚴重的乾癬類型，主要會在乾癬的紅斑上長出一顆顆黃色小膿皰，又分為廣泛侵犯全身皮膚和僅侵犯局部組織；如指端、手掌、腳掌處的膿皰，由於發炎嚴重，會使得白血球過高，並常伴有發燒、倦怠感和全身性症狀。

「紅皮型乾癬」或稱為「乾癬性紅皮症」，同樣也屬於乾癬的重症等級，這類型患者皮膚侵犯面積最大，至少90%以上的皮膚都會被乾癬所侵犯，因此特徵就是出現全身性的皮膚泛紅與大量脫屑現象，也因為發炎面積廣大而容易引起發燒，或是造成下肢浮腫、心臟、肝腎功能異常。

「反轉型乾癬」與「尋常性乾癬」的表現特徵較不同，好發於腋下、胯下、臀溝等皮膚皺摺處，屬於非典型乾癬，這些部位的皮膚一般較潮濕，所以白色皮屑不明顯，在患處看似紅紅的一片，因此常局部反轉型乾癬，容易和細菌、黴菌感染混淆，可以透過刮除皮屑顯微鏡觀察、細菌培養或是皮膚切片檢查做準確的判斷。

### 控制加追蹤 防堵危險分子有機可乘

愈是嚴重的類型，治療難度自然較高，羅東博愛醫院皮膚科張景皓主任指出，紅疹的體表面積小於10%為輕度乾癬，局部範圍較小，相對好控制，通常進行光照治療或擦藥膏，就可獲得良好的治療效果，以最常見的尋常性乾癬為例，乾癬紅疹的體表面積若大於10%，一般是屬於中重度乾癬，而全身性的膿皰性乾癬和紅皮型乾癬屬於重度乾癬，相較於輕度乾癬，治療時間較長，患者得更有耐心。

以往乾癬給人的印象是相當難以治療的皮膚病，如今我們已知這種疾病是皮膚免疫系統異常所致，以目前最新的藥物及醫療技術，無論是輕、中、重度乾癬，只要及時給予適當的治療，多數患者都有機會獲得顯著改善。除此之外，後續的追蹤控制也非常重要，以避免再度復發，或是從小範圍逐漸侵犯擴散至全身，甚至嚴重失控到一發難以收拾的地步。



羅東博愛醫院皮膚科  
張景皓主任

## 03 乾癬的惡化因子

劉懿珊醫師來解答

「偉大的隱藏者」時空背景為平安和樂的南韓，3位臥底平常生活不露痕跡，舉止與一般居民無異，但若接到指令就會開始執行任務！隨著醫療技術進步，乾癬能獲得穩定控制，但仍無法根治，要如何阻止乾癬接收作亂指令、預防乾癬反覆發作呢？

乾癬雖然是一種因免疫系統異常而造成全身慢性發炎的疾病，但是有高達 80% 的患者皮膚症狀會明顯於其他身體發炎現象，所以才會讓多數人誤以為乾癬是一種皮膚疾病，事實上，乾癬不只影響皮膚，也會對身體其他器官造成影響。

### 平時看似無害 隨時伺機蠢蠢欲動

高雄義大醫院皮膚科劉懿珊主任表示，會造成免疫系統異常而導致乾癬發作的原因，目前醫學界還沒有明確的解答，但是有研究發現，部分乾癬患者的父母或親人，也曾有過乾癬發作的病史，表示乾癬或多或少與遺傳基因有關，但可能每位乾癬患者所影響的器官或發作表現不盡相同，使得這樣的家族病史容易被忽略。

此外，乾癬患者有時毫無任何症狀，可是一旦遇到誘發因子，例如經過如上呼吸道鏈球菌感染、肺炎或一般感冒後，便會突然令病況加劇，也有案例是在發生意外造成皮膚外傷時，從皮膚傷口處引發乾癬病灶，或是孕婦在懷孕後突然罹患乾癬，判斷是由於身體的荷爾蒙產生劇烈變化所致，還有壓力過大、服用某些藥物和進

行化療的癌症患者，也都是引發乾癬的各種常見誘因。

### 依照個人體質 病程進展大不同

一般來說，有乾癬體質的人，在「特定時間」剛好遇到「特定的誘發因子」，就會導致乾癬發作，而每位病患依照身體狀況不同，病程進展也有所不同。但值得注意的是，有些乾癬症狀看似並不嚴重，讓人會以為和青春痘、異位性皮膚炎差不多而掉以輕心，卻不知皮膚就像身體的鏡子一樣，會真實反應內部的狀況，這種全身性發炎反應的共病風險比一般人高，包括代謝症候群、高血糖、高血壓、高血脂和心血管疾病，所以不僅要及早治療，也不能只針對皮膚外觀的進行治療，而是應從免疫的正常調節著手，才是最重要和根本的方向。

乾癬患者無分男女發病率相等，但通常有 2 個年齡層為好發時期，分別是 20 ~ 30 歲的青壯期，以及 50 歲以上的年長者，除此之外，上述所提到的誘發因子，也容易引起乾癬的發作。

劉懿珊主任提醒，當發現在膝蓋、手肘處、頭皮、手掌、腳底、嘴唇和關節處的肌膚有紅腫斑狀突起物、出現膿疱與皮屑，或是指甲的甲床角質增厚、點狀或橫向凹陷、甲床分離、粉碎狀指甲等症狀，最好立刻尋求專業醫療的協助與治療，以免小問題拖成了大麻煩，尤其若惡化與擴散成為大面積的乾癬性紅皮症，不僅會為日常生活帶來不便，甚至會因為嚴重發炎，導致心臟、肝腎等內臟功能異常，不可不多加小心。

### 加速乾癬惡化的 不當生活習慣

當患者處於乾癬發作期，體內的細胞激素、發炎值都偏高，因此要特別注意遠離會造成身體發炎的不良生活習慣，像是避免抽菸、酗酒、高油、高糖等不健康食物，還有過度勞累、壓力太大、熬夜、作息不正常等行為，也會使得原本控制不錯的乾癬突然惡化的風險大幅提升。



## 04 特殊部位的乾癬

何冠頤醫師來解答

好不容易抓出常見的危「癬」隱藏者，但其實還有特殊版！乾癬除了常見手肘、膝蓋、頭皮等部位，也可能發生在指甲和皮膚皺褶處等容易被忽略的部位，讓醫師帶你揭開特殊部位乾癬的神祕面紗。

皮膚是身體最大的器官，從頭頂到腳底都有皮膚所覆蓋保護，也因此，當乾癬發作時，可生長於身體各個部位，較輕微者是單一局部，也有可能多處或大面積爆發。其中最為常見的「尋常性乾癬」，好發位置通常是在頭皮、額頭、脖子、手肘、膝蓋等部位，然而，乾癬也會發生在較為特別的部位，包括指甲、指端、手掌、足底，以及腋下、乳房下緣、鼠蹊部、股溝等皮膚皺褶處。

### 小細節重點觀察 正確診斷很重要

台大醫院雲林分院皮膚科何冠頤主任表示，生長於特殊部位的乾癬，在治療上一般來說相對困難，以指甲部位的乾癬為例，有 10% ~ 55% 的乾癬患者會合併指甲處的病灶，在指甲乾癬患者中，又有 8 至 9 成的人較容易合併乾癬性關節炎，主要原因可能是指甲附近的關節長期發炎，才導致指甲受到影響。

雖然指甲乾癬並不算罕見，但還是有不少人會將它誤認為是灰指甲，兩者的最大差異是灰指甲是由黴菌引起，所以指甲表面會呈現黃、黑甚至綠的顏色，而且可以透過藥物根治，而指甲乾癬的特徵是指甲角化異常增厚、甲

色呈油滴狀泛黃、甲面出現點狀凹陷，最明顯的差異是在指甲接縫處有紅腫脫屑問題，需要接受長期治療與控制。加上指甲乾癬的生成原因是遠端關節發炎所致，若只靠塗抹藥物於指甲的方式，治療效果有限。

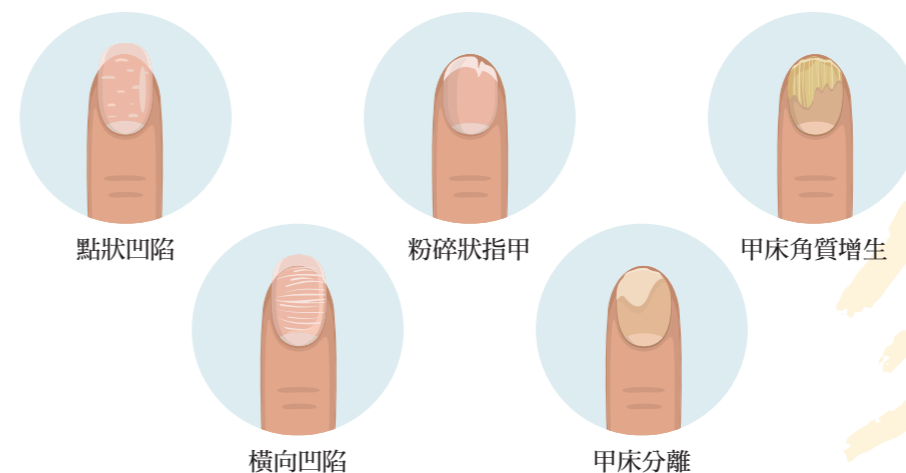
### 病痛不能忍 以免小問題拖出大毛病

何冠頤主任進一步說明，其他罕見的乾癬生長部位，還包括長在手掌與足底的掌蹠膿疱型乾癬，尤其是在足底位置的黃色無菌性膿疱，走路、行進間容易令患者感到疼痛而困難，對日常生活和行動造成不小的影響，採用傳統的乾癬治療方式，效果也不彰。

另一種生長在皮膚皺褶處的反轉型乾癬，除了較少見之外，也與典型的乾癬症狀不同，脫屑通常比較不明顯，常被當成一般對磨疹，加上生長的部位多是在不容易被發現的隱蔽或私密處，因此常被忽略或難以在第一時間被診斷出來，通常在患者因患部摩擦產生無法忍受的疼痛感而就醫時才被發現。

生長於特殊部位的乾癬除了在確診和治療上難度較高之外，若是沒接受妥善的醫療照護，治療期通常也較長，主要是因為患處容易經由反覆搔抓與刺激，而再度發炎。但也呼籲患者不必太過沮喪，因為目前的治療選擇相當多，醫師會根據病情的嚴重程度、乾癬種類和患者體質，選擇最適合患者的治療方式，因此只要治療得當，再配合生活型態的調整，就有辦法穩定控制乾癬，避免陷入反覆發作的困境。

### 指甲乾癬照過來



## 05 乾癬併發症

紀景琪醫師來解答

「偉大的隱藏者」裡可見危險的間諜深藏不露，臥底、戰鬥、射擊樣樣精通，除此之外還有意想不到的其他後援；患者也可別以為乾癬只會影響皮膚，當心乾癬挾帶其他援軍，引發各式併發症侵襲全身。

乾癬是一種全身性慢性發炎問題，它除了會造成皮膚的紅疹脫屑現象，30%的乾癬患者會出現乾癬性關節炎，此外，如果沒有有效控制與治療，還可能引發更嚴重的代謝症候群、心血管疾病，甚至是精神層面的影響。

### 長期慢性發炎 使得百病叢生

林口長庚醫院皮膚部紀景琪教授表示，當乾癬患者的身體長期處於慢性發炎狀態時，包括心肌梗塞、粥狀動脈硬化、缺血性心臟病等心血管疾病的風險就會隨之升高，甚至有少部分會合併心臟動脈瓣膜炎，造成心臟瓣膜閉鎖不全而猝死的嚴重後果。

除此之外，乾癬患者也特別容易有**血脂異常、高血壓、血糖不耐等代謝異常問題**，甚至因為腎臟中有許多細小血管發炎而引起**腎臟慢性疾病**。

最令患者感到苦惱的是，不僅疾病給身體帶來各種不適，醒目的紅腫皮膚屑肌膚外觀，常讓患者飽受異樣眼光，因而影響人際關係，使患者感到憂鬱、自我封閉，約7成患者認為疾病對工作及社交生活造成負面影響，甚至有5成患

### 乾癬共病多 及早治療減煩惱



者被迫與人維持社交距離，精神上的壓力會使得病情雪上加霜，形成一種惡性循環現象，研究顯示，乾癬患者罹患憂鬱症的機率，比起正常人高出1.5倍。

### 從小細節抽絲剝繭 揪出百病根源

紀景琪教授指出，乾癬患者通常會先出現皮膚症狀，更為嚴重時便容易發生乾癬性關節炎，但也有20%的少數患者，是先發生乾癬性關節炎，之後才發現有皮膚的問題。必須注意的是，發生於關節的乾癬性病變，除了會造成手指、腳趾等患處的關節腫脹、疼痛外，若不妥善治療，長期下來可能導致關節永久性變形。

乾癬還有**多種併發症**，也經常容易被病患所忽略，包括眼睛方面的病變，約有30%的患者，會合併結膜炎、虹膜炎、前葡萄膜炎和乾眼症等，還有耳朵疾病、肺炎、氣喘、慢性阻塞性肺病和肝硬化等，雖然同樣是身體的發炎反應之致，但因為這些問題看似和皮膚問題的關聯性並不高，所以常讓病患誤以為自己是單純的眼睛、耳朵或呼吸道等疾病，因此而延誤治療。

乾癬的多變性樣貌有時連患者都難以察覺，也不容易被檢查出來，需要患者多一點細心、耐心與醫師仔細溝通，並配合詳細的檢查和治療，才能預防日後多重併發症的發生。醫師通常會先觀察皮膚的病灶表現來加以診斷，包括從頭皮、肚臍、股溝處等不明顯處，發覺有沒有隱藏的紅斑脫屑處，還有指甲是否有凹陷、甲床分離等病徵，但如果是非典型症狀的乾癬，可能就需要進一步的檢查，像是病理切片等方式，如果確診為乾癬疾病時，通常醫師也會連帶詢問病患是否有三高的問題，以及像是糖尿病、高血壓、高血脂等病史，提供全面性的診治。

紀景琪教授  
林口長庚紀念醫院皮膚部



在燒腦的韓國神劇「信號」中，  
主角透過神祕對講機聯繫上 15 年前的重案組刑警，  
2 人跨越時空交換線索，攜手調查被警方忽略的長年懸案。  
本課的醫師要與乾癬性關節炎患者攜手，  
帶領患者隨時關注自身健康，發現身體所發出的「信號」，  
即時與醫師討論，避免出現不可逆的傷害。

# 警覺身體信號 突破「癬」關



## 06 什麼是乾癬性關節炎

許仲瑤醫師來解答

《信號》裡的主角透過對講機與前輩抽絲剝繭，才能一一破解多年來懸而不決的案情；現實中乾癬性關節炎的治療也是一樣，當關節感到不尋常的腫、痛、僵硬感時，可能就是身體發出的警示信號。

起床時感到下背疼痛；走路時腳踝卡卡不順；想拿東西手指卻腫脹難以彎曲……，起初會讓人以為是扭到、拉傷或關節炎，但如果症狀遲遲未好轉，或是治療過後，仍然會不定期反覆發作，病情時好時壞，就應該多加留意，病況可能不如想像中那麼單純。

乾癬性關節炎是一種好發於關節、肌腱或韌帶與骨頭交界處，或是發生在身上任何關節部位的慢性發炎疾病，它最主要的特色，就是會合併乾癬疾病。約有7成以上的病患是先有乾癬的症狀，之後才引發乾癬性關節炎，但也有少數3成，是先出現乾癬性關節炎，之後才發生皮膚的乾癬問題，抑或兩者同時一起發生。

### 有時會安靜潛伏 但不時會伺機破壞

基隆長庚醫院皮膚科主任許仲瑤表示，每位患者的乾癬性關節炎症狀會因體質、身體狀態的不同，而有很大的差異性，就連病患本身，每次發作的症狀表現也可能都不一樣。像是有些病況嚴重者，整隻手或腳的手指、腳趾會全部腫脹得像香腸一樣，所以才會有香腸指（趾）的稱號，但也有病患的症狀輕微到毫無感覺、不痛也不腫脹，然而，即使症狀不明顯，若沒有積極治療控制發炎因子，病情仍可能繼續惡化。

基隆長庚醫院皮膚科  
許仲瑤主任



助理教授 許仲瑤  
C.Y. Hui

### 善於多重偽裝 醫師得要抽絲剝繭觀察細微

乾癬性關節炎與一般性關節炎有時不易區分，許仲瑤主任解釋，在診斷時，醫師通常會以關節炎發作的部位來做判斷，例如乾癬性關節炎通常發作部位不對稱，而類風濕性關節炎則是以左右對稱的表現為主。其次，如果皮膚伴有乾癬問題，幾乎就己能斷定為乾癬性關節炎。



信號 1  
僵硬  
疼痛

原則上，**早上起床時**感覺背部僵硬，特別是**下部**有明顯僵硬感，或是長時間維持同一個姿勢就會產生疼痛，但活動一下感覺就好多了，這些症狀一旦**持續3個月以上**，就要注意乾癬性關節炎的可能性。



信號 2  
指甲  
病變



值得注意的是，**指甲病變**也是乾癬性關節炎常見的一大特徵，患者可能有類似灰指甲般的甲面變色、變厚，或是指甲產生凹陷、坑洞、甲床分離等，有時候仔細觀察指甲邊緣還會發現小紅疹。因此，醫師也會特別留意求診者是否有指甲上的變化。



信號 3  
間歇  
發作

許仲瑤主任強調，**乾癬性關節炎常常是間歇性發作**，沒有明顯症狀的時候便容易令人輕忽，可怕的是，**持續性的發炎反應**如果不積極治療和控制，將會**對關節造成永久性的破壞和變形**，建議患者留意乾癬性關節炎發出的「信號」，盡量避免與遠離任何會造成全身性發炎的因子。



此外，關節曾經受過傷的乾癬患者，引發乾癬性關節炎的風險也會隨之提升，但患者往往誤以為是舊傷發作，難以聯想到其實是乾癬性關節炎在作怪。事實上，如果是意外所造成的傷害，在治療一段時間後大多數會痊癒，若是久未好轉或是復原之後又因不明原因而發作，應合理的懷疑症狀背後還藏有真正的病因。

## 07 乾癬性關節炎的種類

李婉若醫師來解答

「信號」中的兇手千百種類，主角透過不同的線索一一破解，觀眾看了大快人心；雙和醫院皮膚科主任李婉若在本課也要為大家解析乾癬性關節炎的五大種類，線索看似不同，只要多些注意就能揪出作怪的乾癬性關節炎！

造成關節、肌腱疼痛的原因何其多，像是退化性關節炎、五十肩、網球肘、足底筋膜炎等，其中乾癬性關節炎，更令人感到頭痛，它除了與許多關節疾病症狀雷同，容易讓人誤以為是其他疾病之外，光是一個乾癬性關節炎，又可分為五大種類，病患們若想要正確治療、對症下藥，就一定要與醫生攜手合作，完整提供身體上的各種變化與線索，才能幫助醫生精確診斷。

### 摸清敵人底細，才能百戰百勝

依照臨床症狀的不同，乾癬性關節炎可分成以下 5 種類型：



「**不對稱寡關節型關節炎**」這是乾癬性關節炎中最常見的類型，約有 70% 的患者屬於此類型，主要特徵是比較常出現於手指跟腳趾的關節位置，而且影響關節數較少，通常只有少數一、兩指（趾），最多不超過 5 個關節處的發炎現象，但常合併手指關節及周邊組織的紅腫、脹痛問題。

「**多發性對稱型關節炎**」約有 15% 的患者是屬於這個類型。與第一種類型正好相反，此類患者發生關節炎的部位常超過 5 處之多，而且會左右對稱，多半發生於雙手，這點其實與類風溼性關節炎的臨床表現相似，如果從患者身上又找不出其他乾癬的典型症



狀，醫師通常會進行抽血檢驗加以釐清，就能確保避免造成誤診的情況。



「**遠端指關節型關節炎**」這類病患的關節炎通常是發生在靠近指尖處的遠端指關節位置，並且多會合併指甲病變，導致指甲出現坑洞、凹陷、變厚、甲床分離等現象。

「**中軸關節型關節炎**」這類型的關節炎主要發生於中軸關節，也就是脊椎部位，像是在頸椎、腰椎會出現晨間僵硬，導致患者剛起床時會覺得身體卡卡、行動受限，或是有疼痛感，經過適度的活動才會逐漸緩解，症狀與僵直性脊椎炎十分相似。



「**毀壞型關節炎**」這是所有乾癬性關節炎中最為嚴重的類型，它會對關節發動強烈的攻擊與破壞，造成骨頭侵蝕、導致關節不可逆的變形，不僅令外觀造成明顯改變，也會影響功能性，一旦錯失早期治療的機會，而使關節受到無可復原的嚴重損傷時，患者可能因此喪失生活自理能力。

### 及早發現 才能化「癬」為夷

除了最為嚴重的毀壞型關節炎在治療相對困難外，其他類型的乾癬性關節炎，如果及早發現，即使以傳統的鎮痛消炎口服藥進行治療，一般來說都能達到不錯的治療效果，約有 4 成到 5 成的患者，病況能獲得明顯的改善。李婉若主任表示，乾癬性關節炎雖然無法根治，但可以穩定控制，重點是必須長期用藥與追蹤，加上目前乾癬性關節炎的治療選擇相當多，例如免疫調節劑及生物製劑，不僅可以抑制關節腫痛，也有助於防止關節變形，因此病患不必太沮喪擔憂，只要認真配合醫生的建議，共同找出最合適的治療選擇，就不用飽受乾癬性關節炎之苦，生活品質也不會因此而大打折扣。



雙和醫院皮膚科  
李婉若主任

## 08 常見問題與迷思

黃麗珊醫師來解答

《信號》裡的兇手多狡詐詭譎，總會留下錯誤的線索讓主角誤判而延遲破案時間；乾癬性關節炎患者也要當心不要被錯誤的線索或訊息誤導，讓醫師帶你釐清迷思，破解乾癬性關節炎常見問題，為健康把關。

乾癬是發生在皮膚上的疾病，乾癬性關節炎則是侵害關節的疾病，這兩種看似不同的疾病，背後主因都與免疫系統異常有關，所以乾癬患者才可能合併皮膚和關節疾病，但真相不僅如此，如果患者放任這個發炎因子在身體中四處橫行，它不只會攻擊皮膚、關節，當心疾病還會波及眼睛、心血管、腸胃道等各個器官。

### 敵軍捉摸不清 小心終身傷害不可逆

以目前的醫學研究來看，乾癬和乾癬性關節炎仍是種讓人捉摸不清的疾病，對於它的發病原因，至今還找不到明確的答案，只能推斷和基因有所關聯，而它的症狀表現和發展進程，也不像一般疾病能夠有方法預測，再加上影響範圍可以從一小塊皮膚擴及至全身性的侵害，因此想要避免乾癬和乾癬性關節炎的惡化，除了醫師的診斷與治療，最重要的關鍵，還是病患本身要有病識感，隨時提高警覺。

高雄長庚醫院皮膚科醫師黃麗珊分享一個令她印象深刻的案例，病患是一位家庭主婦，前來看診時，有多隻手指明顯扭曲變形，細問之下才知道，多年來，這位家庭主婦一直受到關節疼痛所苦，但她始終以為是家事操勞的緣

### 預防症狀惡化 三大迷思一次破解

除了因為對疾病的誤解，而延誤治療外，以下還有幾個常見的錯誤迷思，也是導致疾病惡化的要因。

#### 迷思一 過度去角質

乾癬患者因皮膚出現大量皮屑脫落，以為需要加強做去角質的保養，結果反倒造成**皮膚過度刺激**，引起**更嚴重的發炎反應**，使得肌膚出現更多紅色斑塊，甚至是微量出血現象，黃麗珊醫師提醒，**乾癬是因免疫系統失常**，應由**內治療**才能解決根本問題。

#### 迷思二 補充提升免疫力的營養品

只要一生病，多數人會聯想到是身體太虛弱所致，但乾癬和乾癬性關節炎患者正好相反，是**免疫力的過度反應**所致，這時如果再額外補充提升免疫力的營養品，就等於是**火上加油**，可能讓病情更加嚴重。

#### 迷思三 病好了就自行停藥

這是病患很常見的錯誤行為，一方面是認為身體已經痊癒了，就不需要再吃藥，另一方面是擔心藥吃多了對身體反而會造成負擔，不過**乾癬和乾癬性關節炎無法被根治**，目前只能**靠長期用藥來控制**，如果病患對於用藥有所疑慮，應該和醫生討論溝通才最為安全。

故，有時候休息個兩三天，症狀就減輕許多，因此她也不以為意，直到有一次，她在提重物時不慎造成手腕扭傷，病況急速惡化，整隻手從手腕到指頭都紅腫發炎，最後連關節也開始變形，她這才趕緊求醫，檢查結果竟是她從沒聽過的乾癬性關節炎，雖然經治療後，發炎情況很快獲得改善，遺憾的是，變形的手指卻再也無法復原，讓那位家庭主婦對於自己病情的漠不關心懊惱不已。

### 乾癬性關節炎就醫信號報你知

當以下症狀出現超過2週時，就應該告知醫師。

- ☑ 關節疼痛及僵硬
- ☑ 早晨感到明顯僵硬、活動受限，且通常會持續超過30～60分鐘後才會舒緩許多
- ☑ 關節有明顯紅熱腫痛，連活動或睡眠品質也因此受到影響
- ☑ 下背痛持續超過3個月
- ☑ 手指或腳趾腫脹如香腸
- ☑ 手指或腳指萎縮變形

## 09 診斷與嚴重度評估

張廖年峰醫師來解答

《信號》劇中一直強調「透過線索努力，結局是可以改變的」，乾癬性關節炎患者常以為只有疼痛才算嚴重，而讓關節默默地持續受傷，就讓醫師助你破解來自乾癬性關節炎的各級信號，全方位了解關節狀態，改變病情結局。

既然已經知道乾癬性關節炎和乾癬常是共伴疾病，同時又可能引發眼睛、心血管、代謝症候群等併發症，這時患者或許會更加困惑，這個疾病究竟要掛號哪一科就診？是皮膚科、還是風濕免疫科？其實目前皮膚科與風濕免疫科在處理乾癬或乾癬性關節炎都有相當豐富的經驗，為了提供患者更完善的照護，現在許多醫院也採取跨團隊的治療模式，醫療團隊會視患者的病情，主訴皮膚問題的患者會交由皮膚科治療；若有明顯關節症狀者則會轉介到風濕免疫科。

### 寧可多花時間詳細診斷 也不要浪費時間無效治療

中國附醫皮膚科醫師張廖年峰表示，由於乾癬患者通常是皮膚先出現狀況，所以絕大多數的患者會到皮膚科就醫，當醫師初步懷疑是乾癬相關疾病時，便會開始做一系列的問診與檢查，比如觀察指甲、頭皮、關節處的變化；詢問關節有沒有腫痛的現象；剛起床時背部會不會感到僵硬，或者疼痛在活動後是否逐步緩解；是否有乾癬的家族史等，如果患者的答案不夠明確，或是屬於非典型症狀、與其他疾病症狀十分相近時，就會再利用觸診、抽血、X光、超音波等檢查方式，來做進一步的釐清。

從乾癬發病初期的輕微症狀，直到引發乾癬性關節炎的疾病進程，通常是7至10年左右的時間。乾癬性關節炎症狀初期相當多樣化，有時候未必會有關節紅腫脹痛的表現，而是感覺比較緊繃、僵硬，讓患者不容易察覺，或是即使已經侵犯到脊椎，當患者出現背痛時，仍往往誤以

為只是運動傷害或是工作太勞累的緣故，使得多數患者特別容易忽略乾癬性關節炎的潛在危機。臨床觀察，有超過7成的患者延誤診斷，而錯失寶貴的最佳治療時機，

### 積極預防關節變形 生活品質不打折

如果病情控制得不錯，就能有效延緩疾病惡化的速度，甚至可避免乾癬性關節炎的發生。相反的，若病情沒有獲得良好的控制，或是錯過了黃金治療期，而使得乾癬性關節炎急速惡化時，最終發炎的骨頭、關節部位，就會遭到永久性的破壞而導致變形，張廖年峰醫師表示，乾癬性關節炎發生超過6個月以上的話，引發多發性關節變形的風險便會大幅提升，以致生活中看似簡單的小動作，例如拿碗筷、打電腦、滑手機、扣鈕釦、綁鞋帶等行為都難以自理。

除此之外，乾癬及乾癬性關節炎重度患者，還要注意許多併發疾病，包括葡萄膜炎等眼睛病變，以及肥胖、高血壓、高血脂、心血管疾病、糖尿病、高尿酸症等代謝問題的發生率也比一般人高出許多。因此，醫療團隊會留意患者是否合併相關併發症，對於有併發症的患者也會協助加以控制。

### 長期穩定用藥 病情緩解復發少

張廖年峰醫師認為，早期發現早期治療有賴醫生和病患間彼此耐心仔細溝通，如果患者能多留意自己的健康狀況，在就醫時越能夠詳細敘述自己的身體狀況，而醫師也要多留意其中的關鍵訊息，及時找出真正問題所在的機率就會增加。最重要的是，患者在治療期間一定要改掉用藥順從性不好的毛病，千萬不要把藥領回去但都沒有按時使用，否則病情將很難控制。



中國附醫皮膚科  
張廖年峰主治醫師

# 10 336 防禦法則

吳南霖醫師來解答

《信號》中釋放許多與案情相關的線索，讓觀眾也跟著主角加入破案的行列，本課由馬偕紀念醫院皮膚科醫師吳南霖來傳授「336 防禦法則」，透過簡單的自我診斷，揭開乾癬性關節炎破案關鍵！

關節發炎症狀一旦發生，對骨頭、關節的永久性損害也就此展開，目前的醫療技術雖然不能根治，但卻能有效控制和延緩病情的惡化，所以患者應抱著長期抗戰的決心，掌握黃金治療期，將乾癬性關節炎的傷害降至最低。

### 自我診斷和預防 別讓併發症找上門

對於乾癬性關節炎已有進一步認識和了解的你，是否有些懷疑或擔心自己也可能罹患上這個疾病？趕快來學習「336 防禦法則」，做個簡單的自我診斷和預防吧！

#### 3 處部位

檢查頭皮、指甲和皺褶處皮膚如私密部位，是否有皮膚異常。這 3 個部位有皮膚病變者經常合併乾癬性關節炎，也是患者經常忽略的發病部位。

#### 3 大警訊

關節出現僵、腫、痛等三大警訊的時候，例如早上起床發現手指僵硬、關節腫痛沒辦法活動，而且超過 30 分鐘，或是有下背痛已經持續 3 個月之久，呼籲民眾觀察身體變化，若有皮膚乾癬加上關節出現僵、腫、痛其中一個症狀時，都應該特別注意，立刻就醫找出問題。

#### 6 個月黃金治療期

在發病後 6 個月內進行診斷治療的病人，發生關節

**3 處部位病變**  
頭皮、指甲、私密部位皺褶處皮膚

**3 大警訊**  
僵、腫、痛

**6 個月黃金治療期**  
掌握這 6 個月內早期診斷、治療的黃金時期，可以避免嚴重關節危害。

病變或嚴重侵害變形的機率，都比 6 個月後才來求診的病人降低許多，因此能夠掌握這 6 個月內早期診斷、治療的黃金時期，可以避免嚴重關節危害，也有助於降低後續發生其他併發症的風險。

### 控管自體發炎開關，找回身心平衡點

維持良好的日常生活習慣，對乾癬性關節炎患者來說相當重要，包括作息正常、心情愉快、飲食養成低糖、少油的清淡口味和飲酒適量不貪杯、拒絕煙癮危害，最好能培養規律的運動習慣，以維持理想體重。針對關節發炎疼痛的患者，運動過量或完全不動都不行，建議可以選擇較和緩的伸展、復健類運動，讓肌肉不要過度使用，而增加發炎反應，但可以維持一定的活動力，讓血液循環保持暢通、肌肉維持張力。

此外，吳南霖醫師也分享，患者最常提問道：「有哪些食物不能吃？」表示很多人把乾癬性關節炎與過敏混為一談，醫師解釋，正常情況下，天然的食物是不會引起身體的發炎反應，所以大家只要避開會造成高血糖、高血脂、高膽固醇這類容易增加三高和肥胖風險的飲食習慣，改吃天然健康食物、少吃化學食品就不用太多擔心。

### 預防乾癬性關節炎惡化的四大課題

- ☑ 適度的伸展運動，可以舒緩關節僵硬及腫痛感，並維持肌肉張力。
- ☑ 緩解關節的僵硬時使用熱敷；減輕關節的腫痛時用冰敷。
- ☑ 充足的休息與睡眠，是關節發炎時自我療癒的最佳方式。
- ☑ 定期回診追蹤，可避免病情的惡化。



馬偕紀念醫院皮膚科  
吳南霖資深主治醫師



韓劇「機智醫師生活」

以主角「機智醫生五人幫」為核心，

上演了醫生、護理師和患者之間相遇、相處的各種故事；

乾癬、乾癬性關節炎的治療照護絕非易事，

患者如何治療照護，需要一些小訣竅方能機智以對，

從日常護理、治療選擇到運動復健等，

快跟著醫師們一起開始機智乾癬生活吧！



# 機智乾癬生活

# 11 治療目標與現行治療選擇

陳怡如醫師來解答

《機智醫師生活》裡的「機智醫生 5 人幫」，要在步調緊湊的大醫院裡，一面抗壓一面維持機智生活，就像乾癬性關節炎患者面對療程一樣地不容易；其中，戲裡感情路屢次遭遇挫折的雋雋與翹順，2 人的關係更像是不斷復發的乾癬性關節炎，他們的關係能否延續？回過頭來看，頻繁復發的乾癬性關節炎又該如何解套呢？

乾癬性關節炎患者，時常得面對患處反覆發炎與不適，就像是面對曖昧中的感情，使心情隨著病況起伏酸酸甜甜，不知道何時才能修成正果。臺中榮總皮膚科陳怡如主任表示，乾癬性關節炎雖然無法根治，但隨著醫藥科學進步，目前已經有很好的藥物可以讓病情完全緩解，只要定期追蹤並持續給藥，就能與疾病和平共處。

## 及早治療用藥 避免關節惡化

乾癬性關節炎患者除了關節不適，還會伴隨皮膚乾癬症狀，在最初期不會有疼痛感，只會有手腳等關節不太伶俐的感覺，漸漸地再出現紅腫與熱痛等症狀，最後因為反覆發炎、積水使關節變形。「關節變形為不可逆的現象，因此我們注重早期診斷，透過問診與超音波檢查確認關節狀況，提早治療就能盡快抑制病況。」

乾癬性關節炎現行有許多治療選擇，醫師會評估患者的病情嚴重度，開立適合的藥物，一般先由口服藥開始，有免疫抑制劑、非類固醇抗發炎藥物（NSAIDs），但並不是每位患者都對口服藥物有反應，若發現症狀持續未改善應儘速與主治醫師討論。陳怡如主任指出，「依據門診經驗而言，透過口服藥物治療，患者至少需要 2 週到 1 個月才開始有感，約需持續

## 3 階段對應治療選擇

- 01 乾癬性關節炎初期**

若患者在關節炎初期，僅感到些微疼痛，醫師會先給予非類固醇的抗發炎止痛藥，可以藉由抑制體內發炎反應達到控制皮膚乾癬以及緩解關節腫痛的效果，配合局部外用藥膏或是照光治療，都能使病情獲得好轉。
- 02 乾癬性關節炎發炎期**

若沒有改善，甚至出現發炎、積水、紅腫等現象，則會給予口服免疫調節劑，像是疾病修飾抗風濕病藥物，控制免疫系統的過度反應，加強抑制發炎，口服藥物廣泛使用於乾癬性關節炎的治療，也適用於對局部外用治療、光照療法或其他全身性藥物沒有反應的大面積乾癬患者。
- 03 中重度乾癬性關節炎**

多數患者在接受上述藥物後，症狀都能獲得改善，而現階段生物製劑也加入乾癬性關節炎的治療選擇中，為中重度患者提供另一種治療選擇。陳怡如主任表示，生物製劑的問世，對中重度乾癬性關節炎患者的治療過程，有了極重大的進展。

吃藥 3 個月到半年，患處才會穩定。在治療期間，醫療團隊也會監測患者的肝腎功能，並留意避免感染風險。」

## 生物製劑新選擇 為患者找回信心

「相較於口服藥物，生物製劑的發揮作用時間更為迅速，而且效果更好，對於有工作與社交需求的患者，若使用口服藥物治療一段時間後而效果不彰的話，可以考慮生物製劑。」陳怡如主任解釋，患者在身體疼痛與心理不安的雙重影響之下，經過長期治療往往容易失去信心、自行降低就醫比例，甚至放棄治療，但生物製劑的出現，給予患者另一種選擇，「多了這項治療選擇，近幾年也看到許多病人回來嘗試新的療法。」陳怡如主任笑說。

但生物製劑也有其限制，陳怡如主任解釋，生物製劑問世，仍是近十年的事情，雖然許多研究和證據都指出生物製劑不會影響癌症病況，但是否會增加癌症風險，仍需數十年時間驗證，因此目前仍排除癌友使用。除此之外，生物製劑目前因價格高昂仍採有條件健保給付，需要經過醫療團隊評估後，符合條件者才可以申請。

「不管哪一種藥物或療法都無法斷根，因此對乾癬性關節炎患者而言，每一種治療方式都是終身抗戰。」陳怡如主任表示，由於藥物、針劑劑量都和體重有關，體重愈重效果愈差，抽菸喝酒也會影響病況，因此無論患者選擇哪一種治療方式，重要的是養成生活自律且配合醫囑的態度。

## 生物製劑健保給付條件

中重度以上的患者，必須經照光治療確定無法控制，加上 2 種以上傳統口服藥物，治療 6 個月仍無效果，才能符合申請條件。



## 12 什麼是生物製劑？

黃毓惠醫師來解答

韓劇《機智醫生生活》中，同時被 2 個人追求的頌和，究竟該選擇體貼自在的翊俊，還是沉穩又讓人尊敬的安治弘醫生呢？若是把這樣的 3 角關係，套用在乾癬性關節炎的治療上，當乾癬性關節炎找上門，面對身體上的種種不適，究竟哪一種治療方式最適合你呢？



林口長庚醫院皮膚部  
黃毓惠副教授

乾癬性關節炎的患者面對各種治療方式，就和挑選另一半的原則一樣，需要仔細了解才能做出最佳選擇！林口長庚紀念醫院皮膚科醫師黃毓惠表示，「目前臨床上仍普遍採取口服藥物治療，若是經過半年療程依然效果不佳，就會建議採用生物製劑。」黃毓惠醫師說，但目前生物製劑的採有條件健保給付。根據健保局對生物製劑補助的規範，醫師會評估包含肩膀、手指、腳趾在內的全身 78 處關節，若達 3 處關節腫脹或疼痛且經傳統治療效果不佳，就屬於中、重度患者，即可申請健保補助的生物製劑，自費者則不受此限制。

### 肝腎功能不佳者； 生物製劑提供治療另一新選擇

「過往口服藥不具專一性，抗病過程中可能會產生其他副作用；而生物製劑與過往藥物相比之下像是導彈，可針對發炎物質，更精準且專一地對抗、抑制，避免治療時傷及不相關的細胞，進而達到快速且有效治療的目的。」黃毓惠醫師說，關節內的發炎物質，例如 IL-17、IL-23 與腫瘤壞死因子等，針對中重度患者，生物製劑可以於較短的時間發揮治療

### 生物製劑四大類別

現行生物製劑有不同的作用機轉，都可幫助患者改善症狀。



成效，但黃毓惠醫師也提醒，不論是何種治療方式都有其侷限性與適合的治療方針，病人仍需與醫師討論，方能達到較理想的控制目標。

黃毓惠醫師解釋，**生物製劑**是一種以生物技術合成的藥物，包含透過基因重組合成的蛋白，由於不同於傳統的化學藥劑，**相較之下對身體的負擔較小，且幾乎不太傷及肝腎**，對於肝腎功能不佳的患者可提供另一種選擇。

### 生物製劑兼顧療效與便利性

目前的生物製劑多採皮下注射，依照不同情況，2 週或 1 個月施打一次，部分藥物甚至能帶回家自行施打，過程就像糖尿病患者注射胰島素一樣簡便。

「生物製劑最常聽到患者反映的是，打針的地方會痛。」黃毓惠醫師說，根據衛福部法規，使用生物製劑前，必須先確定患者沒有感染風險，例如沒有肺結核等，因此生物製劑普及以來，只有極度少數的個案可能出現些微不適，建議如果使用生物製劑後，出現發燒或感染症狀，可以與醫師溝通，針對劑量調整或給予輔助藥物緩解。

台灣有數萬人深受乾癬性關節炎所苦，患者除了面對不可逆的關節變形問題，更必須長時間忍受關節疼痛，使生活品質與情緒都受到劇烈影響。因此，黃毓惠醫師也提醒患者，時時檢視自身關節狀況，並掌握治療的黃金時期，此外，也應注意心血管疾病等併發症，不隨意吃補或保健食品，多與醫師溝通，選擇適合的治療方式，都有助於改善病情，恢復良好的生活品質。

### 哪些人適合使用生物製劑？

- ☑ 乾癬性關節炎中、重度患者
- ☑ 使用口服藥物效果不彰者
- ☑ 關節發炎惡化快速者

## 13 日常照護

蔡雅竹醫師來解答

《機智醫生生活》的政源在聖誕節的氛圍下，給冬天深深的一吻，讓 2 人從曖昧不明的情緒中，走向全新的開始。一如政源對待冬天，總是小心翼翼確認彼此感情，乾癬性關節炎也需要病友耐心呵護，維繫彼此間穩定的關係，究竟日常生活中要養成哪些習慣，才能與疾病和平共處呢？

「乾癬患者在日常生活中，應該避免乾癢與脫屑情況更加嚴重。」亞東醫院皮膚科蔡雅竹醫師表示，常有患者誤以為撕下皮屑能有助於保養品吸收，其實這是大錯特錯的觀念！

由於乾癬患者皮膚會有「同形現象」，意指受到損傷後，容易在受傷部位誘發相同乾癬病灶，在診間時常發現病患刮掉皮屑後，整片皮膚更容易產生大面積乾癬，因此患者應該避免對皮膚造成多餘傷害。如果出現乾燥導致的皮屑，可以直接薄擦乳液保濕、緩解不適。

蔡雅竹醫師進一步補充，患者挑選乳液時，應挑選成分單純且無香精的產品，也可以在患處薄擦凡士林，使乾燥的皮膚摸起來有些光滑的程度即可。至於塗抹的頻率，則依照乾燥程度有所不同，若是到了龜裂的程度，每天擦 3、4 次以上都不是問題。

### 泡澡易刺激皮膚

#### 建議慎選中性清潔保養產品

由於乾癬患者在入冬後病況往往更容易惡化，建議患者要避免長時間處於低溫環境，而在寒冷的冬夜到底能不能泡澡？蔡雅竹醫師建議患者採淋浴即可，若真的有泡澡需求，建議浸

泡時間不要超過 5 分鐘，此外，不建議患者泡溫泉，因為無論各種泉質，都容易對已出現損傷的皮膚造成刺激。

至於沐浴清潔用品，建議使用中性、溫和，無香精且不刺激的產品，也不要為了去除皮屑重複刷洗或洗太多次澡，避免造成肌膚刺激。洗完澡後，可以趁著皮膚半乾半濕之際，全身薄擦乳液，接著換上舒適且寬鬆的衣服，即可舒適入眠。

### 善用冷敷熱敷 緩解不適

乾癬性關節炎患者除了抵抗皮膚乾癬的不適，還得同時對抗關節炎的疼痛與僵硬，只要在適當時刻使用冷敷與熱敷，就能緩解關節相關症狀。

關節若是出現紅腫、熱痛等情況，蔡雅竹醫師建議使用冰袋冷敷鎮痛，每次冰敷時間為 5 到 20 分鐘，最好經常性更換冰敷部位，避免長時間刺激同一處關節，若是觀察到皮膚出現泛白或知覺降低，則要立刻結束冰敷或更換位置，以免皮膚凍傷。

如果患者的關節出現僵硬現象，則可以選擇熱敷，以熱毛巾或熱敷袋包裹，避免熱源直接接觸皮膚，也可以使用溫水緩解不適，建議每次不超過 20 分鐘，以免患處燙傷。

### 飲食以天然為主 清蒸取代油炸

乾癬與代謝症候群息息相關，因此患者容易出現肥胖問題，特別是乾癬性關節炎容易影響到全身發炎，導致罹患心血管疾病的比例，相較一般人高出 2 到 3 倍之多！因此，蔡雅竹醫師建議病友在日常飲食可參考 3 高（高血壓、高血脂、高血糖）的飲食建議，平時減少油脂、鹽分、糖分攝取，烹調時以清蒸取代油炸，克制口腹之慾的同時，也是為了減重，降低身體負擔。

「入冬許多人喜歡進補，但乾癬性關節炎屬於免疫失調，不是免疫低下，因此建議避免食用補品，或強調提升免疫功能的保健食品，也要避免攝取加入酒的食物。」蔡雅竹醫師建議，患者日常飲食只要多吃新鮮且天然的食物即可。



### 戒菸戒酒才是關鍵

除了藥物控制外，日常生活中的飲食、情緒與睡眠等因素，都會影響到病況。蔡雅竹醫師曾遇過一位愛喝酒的乾癬患者，使用生物製劑後，短短 2 週就控制病情，但生性嗜酒的患者在每次喝酒後，總會因為失控的病情再度回院報到，因此強烈建議患者除了藥物控制外，還必須戒菸戒酒，並養成早睡早起的規律生活習慣，才能使乾癬更容易獲得控制。



亞東醫院皮膚科  
蔡雅竹專任主治醫師

## 14 運動復健

吳青穎醫師來解答

對《機智醫生生活》主角群來說，日常生活就是與死神拔河，醫院是他們一刻無法鬆懈的戰場，因此下班後透過練團放鬆心情、用運動釋放壓力，都是他們維持生活品質的方法。若是將場景轉換到乾癬性關節炎患者的日常生活，同樣需要在嚴謹的治療過程中，透過規律的運動習慣放鬆身心，並建立良好的生活品質。



高雄大同醫院皮膚科  
吳青穎主任

最讓乾癬性關節炎患者困擾的，莫過於皮膚外觀紅斑與破皮，以及關節內部的腫痛，這些身體上的不適，大大影響患者日常生活與情緒。高雄大同醫院皮膚科吳青穎主任卻發現，許多患者因為怕痛，或擔心活動會加劇關節炎症狀，甚至是因為抗拒外界眼光，因此回到家後不敢「輕舉妄動」，時間久了可能導致肥胖，甚至關節僵化等問題，形成惡性循環。

「運動雖然不會使受傷的關節逆轉回健康狀態，但能防止關節持續僵化、攣縮。」吳青穎主任表示，在療程中透過非類固醇消炎止痛藥，能改善乾癬性關節炎患者的疼痛問題，搭配生物製劑，更能從源頭把發炎狀況「鎖住」，在短時間內有效避免關節持續惡化、變形。但除了配合醫囑進行治療，日常生活中若能養成適當的運動習慣，還可以避免關節僵化攣縮，搭配調整飲食習慣控制體重，即可減少關節負擔並維持活動度。

「由於關節腫大疼痛，常使患者因為怕痛或擔心加重傷害而不敢運動，到最後只要稍微有些動作，都覺得全身不太舒服。」吳青穎主任表

示，當骨頭或關節有些受損，就能透過強化肌力減少對關節的使力，且運動後釋放的腦內啡，能緩解焦慮、使人感到愉悅，對於放鬆身心也有莫大助益。

### 溫和運動有助強化肌力

吳青穎主任建議，患者在身體可負荷的情況下，每天可維持適度且和緩的運動習慣，例如在家裡可以做一些低強度的柔軟操、瑜珈，或居家伸展等運動；平時也能走出家門，透過散步、慢跑、游泳，和緩地伸展關節，使關節周圍包覆組織，例如肌肉與韌帶能維持適當的張力與肌力，同時強化肌肉力量，以此保護脊椎、穩定關節，還能避免關節活動力喪失。

剛開始運動時，可以先準備寬鬆的服裝，並透過深呼吸練習放鬆身體，接著可以輕柔地按摩關節周遭肌肉，並在不造成身體負擔的情況下，維持數秒的漸進式伸展，每個動作重複 5 到 10 次，並持之以恆地養成習慣，讓身體以溫和的方式活動。

### 走出戶外 找回健康人生

乾癬性關節炎患者罹患代謝症候群與憂鬱症的比例，相較健康人來得更高，吳青穎主任觀察到，許多病友往往因為患部外觀或疼痛，甚至是心理壓力不願走出戶外，即使不得已出門，也習慣以長袖長褲遮掩患處，避免引起路人側目。

「光照能減少淋巴球攻擊皮膚與關節，外出接受適當的日照對病情是很有幫助的！」吳青穎主任說，適度徜徉於陽光下，對控制病情有莫大助益，但要小心不可過度曝曬，避免肌膚曬傷，反而導致乾癬症狀加劇。

除了接受醫院的正規治療，在日常生活中建立良好的運動與飲食習慣，是與疾病和平共處的不二法門。吳青穎主任叮嚀，若是久不運動恐導致腰腹肥胖，甚至引發 3 高危機，惡性循環之下，就會使人更不想運動，長久下來將對心臟造成更嚴重的負擔。建議患者平時在家便適度伸展關節，但最好的情況下還是必須克服心理壓力，在心肺還能負擔時走出家門，在戶外做低強度的運動，慢慢放鬆身心，就能找回健康人生。

### 藥物治療配合個人化復健課程 改善生活品質更有感！

運動後出現輕度痠痛都屬正常現象，若是關節出現嚴重的紅腫與熱痛，應立即停止運動，並與醫師諮詢。此外，透過復健科的電療與水療，能適度緩和疼痛，若評估後有復健需求者，也能與醫師討論轉介進行物理治療，由復健科醫師給予個別化協助，針對關節或疼痛部位，給予不同的復健課程。

## 15 個案分享

### 黃鴻怡醫師來解答

《機智醫生生活》透過每一集劇情，堆疊出每個角色的特性與魅力，5人幫中的碩亨看似木訥寡言，卻有著主角群之間最叛逆的過去，一段不勝唏噓的過往，讓他把媽媽放在心上最重要的位子。5人幫有著5色人生，就像每個乾癬性關節炎的患者，抗病的過程中都有一段故事，透過嘉義基督教醫院皮膚科黃鴻怡醫師分享的個案故事，了解輕忽治療與盡早就醫的重要性。

#### 嗜菸酒 最終無法行走

黃鴻怡醫師分享，她曾長期追蹤一名乾癬性關節炎患者的病況，小林（化名）是嘉義人，年約50歲，由於過往只有在感冒期間乾癬症狀會比較明顯，因此十多年來沒有積極治療。

小林原先只有乾癬問題，某天因為乾癬問題與關節腫痛一起找上門，開始影響到生活作息，才急匆匆地前來就醫，黃鴻怡醫師回想，當時小林走入診間，除了肌膚外觀有明顯的皮膚乾癬問題，部分手指還出現嚴重紅腫，甚至已經嚴重到成為俗稱的「香腸指」，並進一步確診為乾癬性關節炎。

由於小林長期有酗酒習慣，黃鴻怡醫師立刻安排更進一步的檢查，「他的肝功能已出現異常，除了有酒精性肝炎，還有硬化與腫大的問題，許多藥物都無法使用，導致關節狀況很難控制。」黃鴻怡醫師說，因為關節變形屬於不可逆的傷害，她建議小林每個月定期回診，並持續追蹤病況。

每次看見小林，黃鴻怡醫師總勸他「酒少喝一點」，同時安排腸胃科定期追蹤，可惜小林還是無法放棄杯中樂，「他常



常沒有回診，有時候都到了嚴重的腫痛，才願意出現在門診掛號名單。」

面對小林消極的回診態度，黃鴻怡醫師總是無奈，漸漸地看見小林除了原先的手指變形，到最後膝蓋、髖關節都出現異常，甚至腳趾關節也異常腫大，「我第一次看到小林，他還可以自己走進診間，但後期痛到只能搭輪椅，在家人陪同下回診，你可以感覺到他有不舒服、他有多痛……」黃鴻怡醫師無奈地說，患者不戒菸戒酒，甚至不配合醫囑穩定回診治療，消極的態度終究無法戰勝病魔，只能眼睜睜看著患者漸漸失去健康的身心。

#### 退休警申請生物製劑 重拾治療希望

另一位快60歲的派出所警員小吳（化名），則在抗病過程中有了美好的結局，該名警員，平時工作壓力大，生活作息不正常，10多年前出現乾癬症狀後，因為沒有積極回診，慢慢合併成乾癬性關節炎，甚至從原先輕度症狀，逐漸加重為中重度且2處膝蓋腳後跟的關節症狀，大大影響日常生活。

「他總是跟我抱怨很痛，特別是早上起床關節很僵硬，一腳踩在地板，腳跟疼痛程度猶如萬箭穿心。」黃鴻怡醫師回想起，跟小吳的醫病關係中，很大部分的時間都在聽他訴苦，無論是走路踏地疼痛、皮膚搔癢難耐、外觀不好看等等，身為員警的工作與生活都受到影響，症狀還逐漸擴大到手指等末端關節，使他的身心都受到很大的壓力。

「小吳剛開始發病的時候，當時還沒有生物製劑可供選擇，他斷斷續續歷經口服藥、擦藥與照光治療，都沒有明顯的效果，其實他已經對治療失去信心，整個人變得很悲觀。」所幸，在生物製劑納入健保後，黃鴻怡醫師幫小吳提出專案申請，並獲得健保給付的生物製劑療程。

接受生物製劑治療後，小吳的皮膚與關節都獲得很大的改善，就連他自己照著鏡子都覺得訝異，不僅對乾癬性關節炎的治療重拾信心，也開始穩定回診，積極面對自己的病情。黃鴻怡醫師笑說，半年前聽到他說準備退休了，心理壓力緩解許多，「最近看到他走進診間，臉上都掛著輕鬆的笑，身為醫師很開心有機會陪他走過這段抗病之路！」



