

細關節受破壞 增心血管病風險 銀屑病關節炎須正視

銀屑病(Psoriatic)又稱牛皮癬，是一種因免疫系統失衡，以致體內的T淋巴細胞出現連鎖免疫反應，攻擊自身皮膚細胞而引起的免疫系統性疾病，與由細菌或病毒引起的皮膚病非同類，故不帶有半點傳染性。銀屑病關節炎(Psoriatic Arthritis, PsA)，則是一種伴隨銀屑病出現的慢性及炎性關節炎，它跟銀屑病同屬自身免疫系統失衡造成的疾病，但它對患者的影響並不局限於皮膚，還包括身體關節，嚴重更可對內臟器官造成破壞。

銀屑病患者中，約有兩至三成會患上銀屑病關節炎。當中，約60%患者是在患上銀屑病後5至10年才出現關節炎；亦有15%至20%患者的關節炎是較銀屑病早發生；而關節炎與銀屑病同期出現的約有10%。

風濕病科專科梁盈盈醫生表示，銀屑病關節炎除令患者的皮膚長出鮮紅色的皮疹，上面還會有銀白色的皮屑，尤以手肘、小腿外側、頭皮或髮線下等位置最常見，通常還伴隨痕癢之感。有時候，患者亦會發現指／趾甲變得混濁，或出現甲殼剝離或針孔型凹痕現象。另外，遠端指／趾間關節或脊骨更是常見受破壞的地方，特別是手指及腳趾末節的細小關節、脊柱中的關節和骶髂關節最明顯。而關節本身或圍繞關節的軟組織，則會有僵硬、痛楚、腫脹和疼痛的表現。部分患者更會出現趾炎、肌腱和韌帶附著點炎、根板炎等現象，情況嚴重者更有關節殘障及骨質溶解等風險。所以，銀屑病患者如若發現自己的關節持續出現紅、腫、熱、痛等表徵，宜及早求診。

銀屑病關節炎絕不能小覷，如若延誤確診或得不到適當治療，患者有機會面臨關節變形或殘障等風險。

銀屑病關節炎特點

- 好發於30至50歲間，兩性發病比例相若；
- 皮膚變紅和變厚，佈滿鱗狀皮屑，尤以手肘、膝蓋、頭皮及脊柱末端最常見；
- 患處會有痕癢、發熱之感，甚至是皮膚爆裂；
- 關節和肌肉組織，特別是遠端指關節有紅、腫、熱、痛的表現；
- 關節的活動幅度減少；
- 晨僵(關節無法靈活活動)；
- 容易感到疲累；
- 手指甲和腳趾甲起變化，如凹陷或隆起；
- 眼睛發紅並感到痛楚。



遠端指/趾間關節或脊骨受破壞，是銀屑病關節炎的其中特點，特別是手指及腳趾末節的細小關節、脊柱中的關節和骶髂關節最明顯。而圍繞關節附近的軟組織，則會有僵硬、痛楚、腫脹和疼痛的表現。



銀屑病患者中，約有兩至三成會患上銀屑病關節炎。圖中為斑塊形牛皮癬。



趾炎(圖左)、肌腱和韌帶附著點炎(圖右)是銀屑病關節炎患者經常遇到的問題。

銀屑病關節炎獨特症狀

- 不對稱、末節的細小關節受影響
- 趾炎(不單局限於關節，而是整隻趾頭髮炎)
- 肌腱和韌帶附著點炎(即韌帶連接骨的交通點發炎)
- 脊柱炎和骶髂關節炎

炎症增心血管病風險

銀屑病關節炎絕不能小覷，患者除要承擔延誤確診或得不到適當治療而造成關節變形或殘障的風險，早前更有研究發現，它會增加患上一系列心血管疾病的風險。香港中文大學醫學院內科及藥物治療學系分別就銀屑病關節炎患者的心血管疾病風險及早期動脈粥樣硬化進行研究，將平均年齡為48歲及患病9年的102名銀屑病關節炎患者，與由197名健康人士組成的對照組進行比對。結果發現，銀屑病關節炎患者較對照組容易出現過重或過胖，高血壓及糖尿病風險亦分別高出3.4倍及8倍。另外，他們的頸動脈內膜中層厚度亦明顯較對照組厚，即他們出現動脈粥樣硬化的風險亦較高。「當內膜厚度每增加一毫米，患心臟病風險將增加一成半。此外，發炎細胞會釋放出一種細胞素白介素(IL-6)，並同時

製造C反應蛋白(CRP)，引發銀屑病關節炎及刺激下丘腦垂體，因而造成過胖、高血壓及糖尿病等問題。」

抗腫瘤壞死因子治療成效佳

處理銀屑病關節炎，必需同時兼顧皮疹和關節兩方面。治療目的除希望患者的銀屑病受到控制，最重要的是減少關節受損和破壞，保持關節的正常功能。在皮疹的處理上，患者應遵照醫生的指示塗上適量的類固醇或含有維生素D的藥膏，情況較嚴重者或需要透過處方口服抗免疫劑或紫外光燈治療。

至於炎症與關節的處理，常用的藥物有消炎止痛藥和改善病情藥物兩類。消炎止痛藥能有效控制關節炎所引起之僵硬和痛楚，但常見的副作用有胃部不適、腸胃出血或高血壓等，患者必須遵照醫生的指示劑量服藥。然而，改善病情藥物的種類則較多(見下表)，主要的作用是針對炎症和減少關節受破壞的程度。梁醫生續稱：「最近一項研究發現，抗腫瘤壞死因子(anti-TNF α)治療，即生物製劑的一種，證實對銀屑病關節炎患者有益處。這不單令他們的關節炎情況得到紓緩，血管硬化的風險亦能減低。」根據香港中文大學醫學院內科及藥物治療學系的研究指出，20名銀屑病關節炎患者接受抗腫瘤壞死因子治療約12周後，關節炎得到紓緩，血管硬化程度亦有改善。當中，9名持續接受治療兩年的患者，其血管硬化情況更見持續改善。至於另外11名因經濟問題而停止治療的患者，其血管硬化情況則沒有明顯進步。即是說，血管硬化得到改善只限於持續進行抗腫瘤壞死因子治療的患者。



梁醫生指出，銀屑病關節炎是一種伴隨銀屑病出現的慢性及炎性關節炎，它對患者的影響並不局限於皮膚，還包括身體關節，嚴重更可對內臟器官造成破壞。



最後，梁醫生提醒患者，銀屑病關節炎屬慢性疾病，疾病本身亦會受到個人身體狀況及天氣變化的影響。當關節炎發作，患者應按醫生指示服食消炎止痛藥、進行冰敷及作適當休息，讓炎症得到舒緩。而當炎症受控，建議患者作適量運動，藉以活動關節及強化附近的肌肉。另外，注意飲食均衡，奉行多纖維、少肉、少油及少鹽的飲食原則，並要戒煙，就能避免過胖及患上各類心血管疾病，如糖尿病和心臟病的風險。

改善病情藥物

種類	功效	副作用
甲氨喋呤 (Methotrexate)	有助減慢皮膚細胞過度增生，對舒緩銀屑病帶來的皮膚損傷和關節發炎效果顯著	作嘔作悶、口腔潰爛、肝腎功能受影響
柳氮磺胺吡啶 (Sulphasalazine)	能有效控制關節炎，但對皮炎的治理作用不大	胃部不適、皮疹、肝功能受損
環孢素A (Cyclosporin A)	功效跟甲氨喋呤相近	血壓升高、毛髮增多、腎功能受損
生物製劑	以生物工程技术從各種生物材料製成的蛋白質或抗體，能有效抑制引致免疫系統過度活躍的組織介素，從而達至控制銀屑病關節炎的目的	皮疹、敏感，增嚴重感染或肺結核病的機會



銀屑護關會(Hong Kong Psoriatic Arthritis Association, 簡稱HKPsAA)

是一個由銀屑病關節炎病友自發組成的團體，於二零零七年正式成立，並向社團註冊處註冊。

宗旨

1. 鼓勵銀屑病關節炎病友及其家屬發揮互助精神；減低疾病對病友造成的痛苦及對社會的負擔；
2. 向銀屑病關節炎病友及其家屬、市民提供疾病相關資訊；
3. 籌辦各類型活動及進行醫療教育推廣；
4. 為銀屑病關節炎病友爭取醫療福利。

為貫徹團體宗旨，銀屑護關會所籌辦之活動亦以此為原則，包括：1)定期出刊物，加強會員及公眾對銀屑病關節炎的認識、向會員及市民提供有關疾病的最新醫療及護理資訊，及向會員報告會內的最新動向；2)定期邀請專科醫生、物理治療師、營養師或社工等進行專題講座，提高公眾對銀屑病關節炎的關注和認識；3)定期舉辦會員分享會和各式聯誼活動，促進會員之間及其家屬之溝通及交流；4)為會員向相關組織爭取合理的醫療福利；及5)邀請專科醫生、物理治療師、營養師、律師及社工等專業人士作會內顧問，為會員提供適切支援和建議。

如欲對銀屑護關會有進一步的了解，歡迎辦公時間內致電2794 3010或傳真至2338 4820查詢。

銀屑病關節炎護理小TIPS

皮膚

- 盡量保持皮膚濕潤
- 沐浴時水溫不宜過高，尤以淋浴較佳
- 沐浴後應塗上適當的潤膚露
- 盡量避免搔抓患處或弄破皮膚
- 選擇棉質物料等刺激性較低的衣服最理想

關節/功能

- 注意保護關節，避免操勞
- 提重物時建議使用輔助工具，減輕關節負荷
- 如有需要可進行適當的物理治療，如冷敷、熱敷、超聲波或電擊等療法，能減輕痛楚
- 適當使用支架，除能減輕痛楚，亦有助預防關節變形
- 定時進行適量運動，有助保持關節的靈活性和強化附近肌肉