

神秘無止境的疼痛

纖維肌痛症

台中榮民總醫院
過敏免疫風濕科
黃文男醫師

什麼是纖維肌痛症

- 纖維肌痛症是一種常常被誤解或忽略的疾病，會造成反覆發作、遊走全身各處的肌肉、肌腱或韌帶的疼痛和壓痛。
- 由於**檢查時多為正常**，纖維肌痛症也被稱作「**神秘的疼痛症**」，或俗稱「**公主病**」

約伯的磨難

- 我也照樣經過困苦的日子，夜間的疲乏為我而定。(約伯記 7:3)
- 現在我心極其悲傷；困苦的日子將我抓住。(約伯記 30:16)
- 夜間，我裏面的骨頭刺我，疼痛不止，好像齧我。(約伯記 30:17)



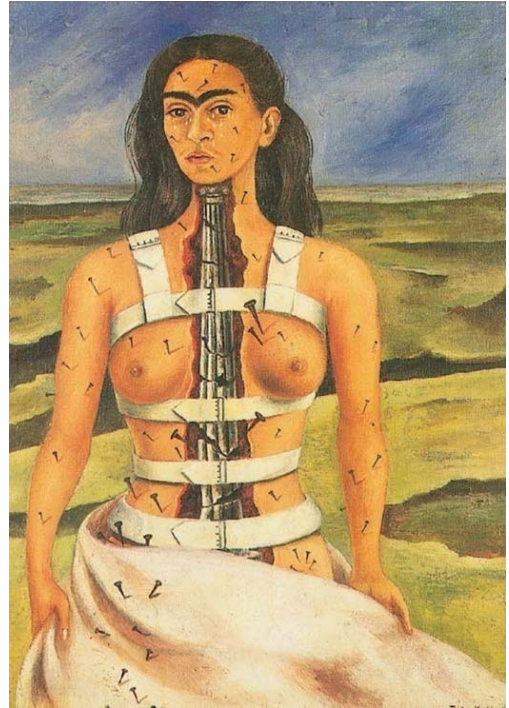
南丁格爾的苦痛

- “There is no part of my life, upon which I can look back without pain”
- 克里米亞戰爭時，開始有疼痛的困擾，1910年去世前，大多數的時間都臥病在床，承受無止境的疼痛及疲憊感。
- 世界纖維肌痛日同樣定在南丁格爾的生日



芙烈達·卡蘿的揮灑烈愛

- 20世紀的超現實主義天才女畫家
- 6歲罹患小兒麻痺症，18歲因車禍導致11處骨折經歷過30次手術
- “從未畫過我的夢想，只畫我自己的真實”
- 2000-3 學者發表芙烈達·卡蘿是一創傷後纖維肌痛症患者



破碎的脊柱1944

朱孝天從花美男變成五花男

- 朱孝天日前錄製《燃燒吧！卡路里》，卻因為身體突然疼痛難忍，臨時缺席前半場錄影。
- 事後才吐露原來他患有罕見的「纖維肌痛症」，一旦發作起來整個後臀和腿部都會抽痛，難以從事劇烈運動。



纖維肌痛症盛行率

全世界2-5%人口

性別及年紀的差異

- 女性比男性好發7倍
- 大多數病患發病年紀為35 – 60歲之間

丹麥0.7-1.4%

西班牙2.4%

加拿大2.7%

美國2-5%

台灣的盛行率

- 無健保資料庫的統計資料
- 2006年一中部醫學中心過敏免疫風濕科門診病患，估算纖維肌痛症盛行率為26.4%。
- 2008年篩檢南投縣居民纖維肌痛症之盛行率，受訪1094人次中，篩檢纖維肌痛症盛行率分別是6.7%，高於全世界平均值，主要影響因素為個人壓力。

健保資料庫的統計資料

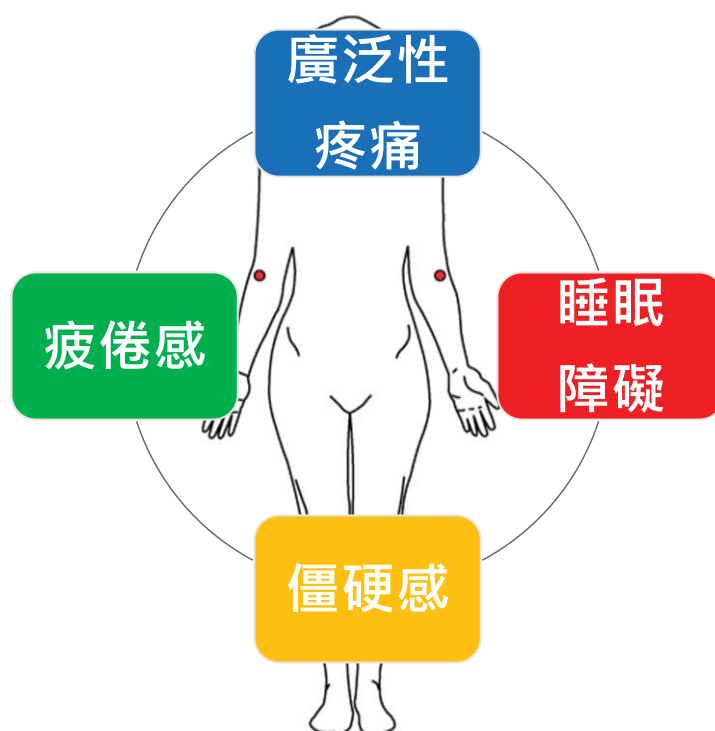
- 無對應的ICD-9 code, ICD-10 code: **M79.7**
- 台灣纖維肌痛症顧問委員會於2012共識纖維肌痛症ICD-9 code為**729.0, 729.1**
- 2015中國醫藥大學據此統計健保資料庫，纖維肌痛症的prevalence rate: **5.84%**

Su HC et al., PLoS One. 2015 Sep 14;10(9):e0137137

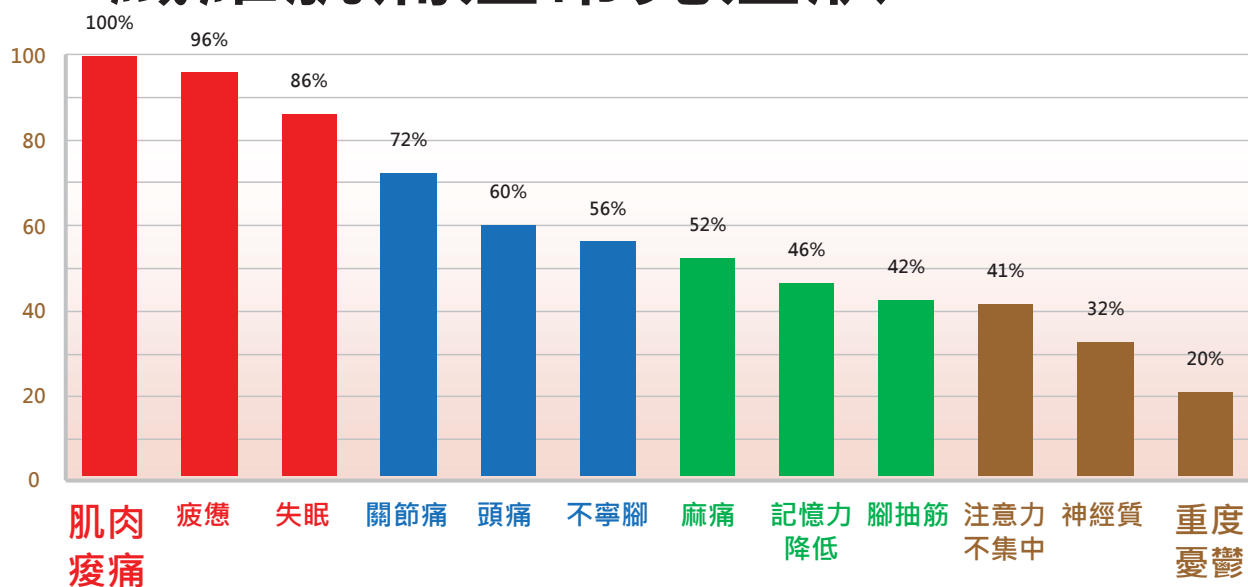
致病原因

- 目前致病機轉不明，可能涉及多種因素
 - **基因**：有家族史傾向，可能與基因變異有關
 - **感染**：一些感染可能誘發纖維肌痛症的發生
 - **外傷或心靈創傷**：創傷後症候群與纖維肌痛症有連結
- **致病理論為中樞神經敏感化**

纖維肌痛症臨床特徵



纖維肌痛症常見症狀



美國資料

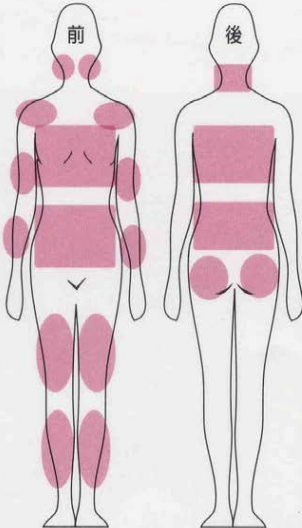
2011更新版診斷條件

纖維肌痛症診斷標準 — 2011更新版 (Modified ACR 2010 Criteria)[†]

符合下列三個項目即確診為纖維肌痛症：

- ☐ WPI ≥ 7 + SS ≥ 5 或 WPI 3-6 + SS ≥ 9
- ☐ 症狀持續三個月以上
- ☐ 無法用其他疾病來解釋病人

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



SS*	病人在過去一週中，回想起下列症狀嚴重的程度			
症狀嚴重度	沒有問題	輕度 輕微或間歇性的問題	中等度 中等程度且不能忽視的問題	重度 嚴重、是無所不在的、持續性的、影響生活的問題
疲累	☐ 0=沒有問題	☐ 1=輕度	☐ 2=中等度	☐ 3=重度
認知症狀	☐ 0=沒有問題	☐ 1=輕度	☐ 2=中等度	☐ 3=重度
醒來時沒有睡飽	☐ 0=沒有問題	☐ 1=輕度	☐ 2=中等度	☐ 3=重度
過去六個月，病人曾出現下列症狀：				
其他症狀	☐ 1=頭痛	☐ 1=下腹痛或絞痛	☐ 1=憂鬱	
SS 合計：				點

*WPI: Widespread Pain Index; SS: Symptom Severity

[†]Wolfe F., et al. J Rheumatol, 2011, 38(6): p.1113-22.

纖維肌痛症的治療現況

一般建議

- 要**全面了解**纖維肌痛症，需要對於疼痛、功能及身心做整體評估。
- 最適當的治療需要**跨學科式方式**，包括結合**非藥物及藥物**的治療方式。

非藥物治療

- **熱療池**治療。
- 個別量身訂製的運動課程，包括**有氧運動**、**伸展運動**
- **認知行為治療**
- **放鬆療法**、**復健治療**、**物理治療**、**心理支持**等，可以根據病患不同的需求而執行

藥物治療

- **弱效性鴉片**藥物(Tramadol) 建議使用在纖維肌痛症疼痛的治療。
- **單純性止痛藥物**，例如乙醯胺苯酚(普拿疼)及加上弱效性鴉片藥物可以考慮為纖維肌痛症的治療。至於**類固醇**及**強效性鴉片**藥物**不建議使用**。

藥物治療

- **抗憂鬱藥物**: 可以降低疼痛及改善功能，因此建議使用在纖維肌痛症的治療
- Tropicsetron (**化療止吐藥**) ,
pramipexole (**巴金森氏症藥物**) and
Pregabalin (**利瑞卡**) 可以減低疼痛，建議使用在纖維肌痛症的治療

纖維肌痛症 VS 間質性膀胱炎

纖維肌痛症VS中樞神經敏感化症候群

CSS condition*	% prevalence of FMS (mean)		% prevalence of FMS (range)
Irritable bowel syndrome	40.7	大腸急躁症	20.0–65.0
Temporomandibular disorder	23.7		13.0–52.0
Headaches (all)	26.3		10.0–40.0
Tension-type headache	29.7		23.0–36.4
Migraine	16.0	偏頭痛	10.0–22.0
Mixed [†]	38.2		36.4–40.0
Interstitial cystitis	15.4	間質性膀胱炎	12.0–22.4
Chronic fatigue syndrome	55.2		15.6–80
Vulvar vestibular syndrome	23.4		15.6–31.2
Gulf War syndrome	17.6		2.0–33.8

相似的情況

- 發生的**族群相似**
- 合併的**症狀相似** (例如: 大腸急躁症，頭痛等)
- **自然病史相似**
- **惡化因子相似**
- 有效**治療的方法相似**

Clauw DJ et al, J Psychiatr Res. 1997 Jan-Feb;31(1):125-31.

交感神經功能失調的臨床表現

- 纖維肌痛症、慢性疲乏症候群、大腸急躁症、間質性膀胱炎等。
- 交感神經功能失調是這些疾病常見的底層致病機轉，因此常會造成**交錯的臨床表現**

Martínez-Martínez LA et al, J Clin Rheumatol. 2014 Apr;20(3):146-50.

今天要記得的事...



纖維肌痛症與間質性膀胱炎有相似性



纖維肌痛症盛行率高，長久未被重視



診斷與治療皆有一定的準則及注意事項



對於治療的選擇，要與醫療人員討論後決定治療步驟

謝謝聆聽