這酸那痛難負重 當心這些「公主病」

◎嘉義長庚復健科主治醫師　許宏志

現職

嘉義縣兒童發展中心主任
廈門長庚醫院康復醫學科召集人

專長

發展遲緩兒童早期療育、兒童發展行為評估、兒童復健（如自閉症、注意力缺失過動兒、感覺統合異常）、兒童骨內科疾患（如扁平足、內外八字足、步態異常、側彎駝背等）

有些人身體沒什麼大毛病，卻常抱怨這酸那痛，提個重物就喊腰背痠痛，讓家屬朋友不禁懷疑，他們是不是有「公主病」，驕生慣養，什麼事情都不想做。門診就曾有年輕媽媽因為經常性腰背疼痛、不斷扭傷手腳，加上作息不正常、焦慮失眠而深受所苦，還被家人同事誤認為是公主病而心情低落沒有自信，後來經診斷是纖維肌痛症，在正確治療和生活調整後才逐漸恢復正常生活與笑容。

其實所謂的「公主病」，有時是「鬆筋光譜障礙」、「纖維肌痛症」、「肌筋膜疼痛症」和「肌少症」（如附表）的早期臨床症狀，在復健科經常可見，病人會常扭傷手腕、肩膀或腳踝，且扭傷後復原很慢，而且可能期間又發生新的扭傷，或是久站久坐負重後腰背痠痛，拖好久又不容易好，變得連日常工作都沒法好好做，還會口乾舌燥、睡不好，甚至出現焦慮症狀。

這些疾病原因目前尚未完全清楚，可能與遺傳和環境有關，或姿態不良過度使用所造成。病人常在各科間輾轉流浪，做一堆檢查都找不到正確診斷，更遑論有效治療；有人更試過千奇百怪的治療或秘方，不僅沒效還多了副作用，更傷了荷包。

夠經驗的專科醫師在仔細聆聽病人的病史及主要症狀後，加上臨床經驗，通常會有些方向可讓病人重見曙光。目前這類病症治療多以藥物、物理治

附表　復健科常見容易反覆痠痛無法負重的「公主病」

	關節過度活動症候群（鬆筋光譜障礙）	纖維肌痛症	肌筋膜疼痛症	肌少症
臨床症狀	多處關節反覆扭傷疼痛、疲勞、焦慮、尿急頻尿、便秘腹瀉交替出現	慢性廣泛性肌肉疼痛、疲勞、焦慮、睡眠障礙、乾眼、手腳冰冷	受影響肌肉有緊束帶、激痛點、按壓後產生轉位痛，強力刺激患處會有彈跳反應	體重減輕、體力狀況變差、反覆跌倒、營養不良、活動相關的舉止困難等
疾病成因	尚未完全清楚 可能與遺傳有關	尚未完全清楚 可能與遺傳和環境因素有關	肌肉神經微小損傷、急慢性發炎等引起	老年、失用、肥胖、慢性疾病影響等
好發族群	兒童青春期、亞裔非裔女性族群	20～55 歲女性	男女好發比例相近，姿態不良過度使用者	＞65 歲長者、肥胖、有慢性疾病者
治療原則	物理職能治療強化關節穩定度與強度、輔具護木	症狀治療、藥物、行為治療與運動	激痛點乾針治療、注射、肌筋膜放鬆、動力鍊調整等	運動鍛鍊、營養補充、飲食調整等

療為主，結合多運動，避免刺激飲食。此外研究也證明維生素 C、維生素 B 群、葉酸以及微量元素如鋅、硒的補充對於肌筋膜疼痛症有助益。纖維肌痛症與氨基酸、鎂、硒、維生素 B 和 D 的缺乏及重金屬（如汞，鎘和鉛）的有害影響有關。在作息正常、規律運動外，應該注意這些營養素的補充。應該避免過度使用富含飽和脂肪的乳製品、而過多味精的谷氨酸鈉（MSG）和人工甜味劑的阿斯巴甜等食品添加劑都，以免加重症狀。

對於這類症狀患者，最好給專業醫師做正確的診斷與治療，才能降低疾病對生活、工作和人際關係的影響，而家屬朋友也應抱持同理心，提醒他們儘快就醫，以找回正常愉快的人生。