

## 什麼是顫顎關節障礙？

顫顎關節障礙是導致顎骨關節（稱作顫顎關節或TMJ）及其周圍以及鄰近肌肉疼痛的一組病症的統稱。

下顎疾病能影響一個人說話、吃飯、咀嚼、吞嚥、做面部表情甚至呼吸功能。在美國大約有3500 萬人患有顫顎關節障礙，受慢性顫顎關節疼痛和功能障礙影響最重的人群中，有90%是從十幾歲到五十幾歲的女性。<sup>1</sup>

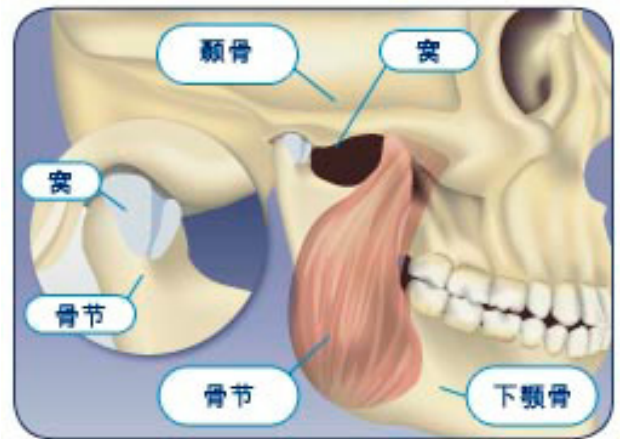
請注意，顎骨關節或咀嚼肌偶有不適是正常的，不必擔心。很多患有顫顎關節問題的患者可不治而癒。通常這些問題在幾周至幾個月之後就自動消失了。

最近研究表明；有些患有顎骨問題的患者同時遭受著其它痛苦的症狀，比如纖維性肌痛、慢性疲勞綜合症、心血管紊亂、耳鳴等聽力問題、消化和胃腸功能紊亂、外陰痛、子宮內膜異位症以及睡眠障礙。<sup>2</sup>

### 顫顎關節障礙的症狀有哪些？

疼痛是顫顎關節障礙最常見的症狀。顫顎關節疼痛通常被描述為在顎骨關節處，或包括耳朵在內的臨近區域的鈍痛。有些人有顎骨功能障礙，但沒有疼痛感。其它症狀包括：

- 頸部和肩膀疼痛
- 偏頭痛和/或慢性頭痛
- 顎骨肌肉僵硬
- 顎骨運動受限或鎖定
- 張開或合攏嘴巴時，顎骨關節處有伴隨疼痛的咯嗒聲、爆裂聲或摩擦聲。
- 咬合感覺不對勁
- 耳朵疼痛、壓力感和/或耳鳴
- 聽力減退
- 頭暈和視覺出現問題



### 顳顎關節障礙的病因是什麼？

病因尚未完全明確。一些可能的原因包括顎骨區受傷、各種關節炎、某些牙科治療、基因和/或激素、感染和自體免疫疾病。研究顯示有些顳顎關節患者對疼痛過敏感，這可能解釋為什麼他們會有其他慢性疼痛的症狀。<sup>3</sup>

### 如何治療顳顎關節障礙？

既然最常見的顎骨關節和肌肉問題都是暫時性的，僅僅持續幾周或幾個月，所以採用簡單護理，比如熱敷或冷敷和非處方藥物，通常就可以緩解不適。應避免採用會引起咬合或顎骨永久性變化的治療。

根據美國國家衛生院下屬的國家牙科和顳面研究所進行的研究，對顳顎關節治療應該盡一切可能採取可逆性療法。這就是說治療不應導致顎骨或牙齒的永久性變化。可逆性治療的例子如下：

- 非處方止痛藥
- 處方藥
- 輕柔的顎骨拉伸和放鬆練習
- 穩定夾板（咬合板、夜用護板）是用來治療顳顎關節障礙最廣泛的辦法。但對其緩解疼痛是否有效的研究尚無定論

美國國家牙科和顳面研究所，進行的研究還指出；非可逆性療法的療效不確切，甚至會使病情惡化。非可逆性治療的例子如下：

- 通過磨削牙齒來調整咬合
- 進行大量的牙科作業
- 顎骨正畸復位夾板（改變咬合和顎骨定位）
- 畸齒矯正
- 外科手術，包括更換全部或部分顎骨關節

複雜的病例伴有慢性且劇烈的疼痛以及顎骨功能障礙。這些患者可以由神經內科、風濕科、疼痛管理科等領域的一組專家會診來制定一套綜合護理方案，從而得到最好的治療。<sup>4</sup>

## 研究展望

最近幾年，顫顎關節協會有限公司，一個國立501(c) (3) 非營利性病人宣導組織，已經與國家衛生院共同主辦了5次主題為顫顎關節障礙的國際學術會議。要瞭解關於這些會議的詳細內容和關於顫顎關節障礙的更多資訊，請訪問顫顎關節協會的網站 [www.tmj.org](http://www.tmj.org)。



長期臨床研究正在收集著；用於識別顫顎關節障礙的遺傳風險因素資料。顫顎關節障礙的患者在何等範圍和程度上遭受著其它慢性疼痛，也是受高度關注的研究內容。對於顎骨組織嚴重受損的患者，隨著創造顎骨軟組織和骨頭的新方法被研發出來，在未來生物工程學的進步將使他們受益。

## 參考文獻

<sup>1</sup> Dworkin SF, Huggins KH, LeResche L, et al. Epidemiology of signs and symptoms of temporomandibular disorders: clinical signs in cases and controls. JADA. 1990; 120: 273-281.

<sup>2</sup> Randal, J. (2007). A Systems Approach to the Understanding of TMJ as a Complex Disease. TMJ Science, 4(2), ii.

<sup>3</sup> Aaron LA, Burke MM, Buchwald D. Overlapping conditions among patients with chronic fatigue syndrome, fibromyalgia and temporomandibular disorders. Arch Intern Med. 2000; 160:221-227.

<sup>4</sup> U.S. Department of Health and Human Services: National Institutes of Health. (Revised March 2010). TMJ Disorders. (NIH No. 10-3487). Washington, D.C.:Government Printing Office, 14.