



杏林墨香
致力于打造中医品牌



类风湿关节炎

360

度家庭自疗
全方案丛书

主编  梁庆伟

Family
Autotherapy

中国医药科技出版社

代前言

风湿病是一类慢性、反复发作、累及关节、软组织、甚至内脏的自身免疫性疾病。其发病机制复杂，涉及遗传、环境、免疫等多种因素。本丛书旨在为家庭提供一套全面、实用的自我诊疗方案，帮助患者了解疾病、掌握自我管理方法，提高生活质量。丛书内容涵盖风湿病的常见类型、临床表现、诊断、治疗及预防等方面，力求做到通俗易懂、实用性强。

360 度家庭自疗全方案丛书

类风湿关节炎

LEIFENGSHIGUANJIEYAN

主编 梁庆伟

中国医药科技出版社

内 容 简 介

本书介绍了类风湿关节炎的基础知识、诊断与鉴别、西医治疗、中医治疗、物理疗法、运动锻炼、日常防护等知识。内容全面系统,文字通俗易懂,方法科学实用,适合类风湿关节炎患者及患者家属阅读,也可供基层医务人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

类风湿关节炎 / 梁庆伟主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2015. 7
(360 度家庭自疗全方案丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 7540 - 3

I. ①类… II. ①梁… III. ①类风湿关节炎 - 诊疗 IV. ①R593. 22

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 105828 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1000mm $\frac{1}{16}$

印张 15 $\frac{1}{2}$

字数 232 千字

版次 2015 年 7 月第 1 版

印次 2015 年 7 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 7540 - 3

定价 36.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

丛书编委会

总 主 编 吴少楨

副总主编 王应泉 许 军 刘建青 范志霞

编 委 (按姓氏笔画排序)

马 进 马 骁 王 朔

王慧娟 李禾薇 张芳芳

张胜杰 范 虹 范志霞

金芬芳 贾清华 郭新宇

梁庆伟

本书编委会

主 编 梁庆伟

编 委 刘 俊 刘 莹 刘国辉

孙三宝 林自勇 范建春

和月英 梁风燕 梁庆伟

前 言

类风湿关节炎是临床上难治病之一，其病程冗长、缠绵、反复，容易导致关节畸形，可使患者丧失生活和劳动能力。本病常典型的发生于30~50岁人群，且随年龄增长而上升，因此，如何对类风湿关节炎早期诊治、预防，并延缓中晚期类风湿关节炎的病情进展，已成为世界各国十分关注的一个问题。

风湿性疾病学的研究有着十分悠久的历史，但是系统的中西医结合类风湿病研究在我国起步较晚。为了满足广大患者的需要，我们在现有知识的基础上结合自己积累的临床经验编写了本书。

本书中介绍了类风湿关节炎的基础知识、诊断与鉴别、西医治疗、中医治疗、物理疗法、运动锻炼、日常防护等知识。内容全面系统，知识实用性强，文字通俗易懂，方法科学实用，并在预防和保健方面提出了简便、实用、有效的指导方法。另外本书突出了中西医结合特色，既总结了类风湿关节炎的常见知识，又反映了中西医研究的最新进展。

本书适合类风湿性关节炎患者及其家属阅读，也可供基层医务人员参考。由于作者水平有限，不妥及错漏之处在所难免，敬请读者不吝指正。

编 者
2015年3月

目 录

基础知识

- 人体正常关节的基本构造 / 2
- 类风湿关节炎的病因 / 3
- 类风湿关节炎的症状 / 4
- 类风湿关节炎的发病诱因 / 4
- 类风湿关节炎的发病特点 / 6
- 类风湿关节炎的类型 / 7
- 急性期的临床表现 / 8
- 亚急性期的临床表现 / 9
- 慢性期的临床表现 / 9
- 缓解期与稳定期的临床表现 / 10
- 发作时的全身表现 / 11
- 晨僵出现的原因 / 12
- 疼痛出现的原因 / 13
- 类风湿关节炎的病理特征 / 13
- 临床病理滑膜炎期 / 14
- 临床病理血管翳形成期 / 15
- 临床病理硬化期 / 15
- 类风湿关节炎导致的心脏损害 / 15
- 类风湿关节炎导致的血管损害 / 16

- 类风湿关节炎对血液系统的影响 / 16
- 类风湿关节炎导致的神经系统损伤 / 18
- 类风湿关节炎导致的内分泌系统损伤 / 18
- 类风湿关节炎导致的呼吸系统损伤 / 19
- 类风湿关节炎导致的消化系统损伤 / 19
- 类风湿关节炎造成的肾脏损伤 / 20
- 类风湿关节炎造成的脾脏和淋巴结损害 / 20
- 类风湿关节炎导致的眼部损伤 / 21
- 类风湿关节炎引起费尔蒂综合征的原因 / 22
- 类风湿关节炎造成的骨质疏松与关节破坏 / 22
- 淀粉样变的临床表现 / 23
- 关节液的变化 / 23
- 类风湿关节炎患者关节活动功能及残疾等级的判定 / 24
- 类风湿关节炎活动性判定指标 / 24
- 风湿病可以演变成类风湿关节炎 / 25
- 类风湿因子阳性在类风湿关节炎诊断中的临床意义 / 26
- 类风湿关节炎发病率女性高于男性 / 27
- 类风湿关节炎能控制或痊愈 / 27
- 高热型类风湿关节炎的临床特点 / 28
- 低热型类风湿关节炎的临床特点 / 29
- 儿童类风湿关节炎的临床特点 / 29
- 类风湿关节炎少见的类型 / 30
- 恶性类风湿关节炎 / 30
- 类风湿关节炎关节周围及皮肤的并发症 / 31
- 类风湿关节炎软骨与骨组织的并发症 / 32
- 类风湿关节炎肌肉和软组织的并发症 / 33
- 类风湿关节炎的预后 / 34
- 对类风湿关节炎患者预后的判断 / 35

诊断与鉴别

- 类风湿关节炎的诊断标准 / 38
- 体格检查时应注意的体征 / 38
- 局部检查时应注意的特殊性表现 / 40
- 血常规的变化 / 41
- 血沉对类风湿关节炎诊断的意义 / 41
- 常用的类风湿因子检验方法 / 42
- C 反应蛋白对诊断的帮助 / 42
- 检查循环免疫复合物的作用 / 43
- 关节液检查在诊断中的作用 / 43
- 类风湿关节炎胸膜炎胸水在确诊类风湿关节炎中的作用 / 44
- 组织细胞学检查在诊断中的价值 / 44
- 核抗原检测在诊断中的作用 / 45
- 核素关节检查对诊断的作用 / 45
- X 线检查对诊断的意义 / 46
- X 线摄片表现的基本特点 / 46
- 类风湿关节炎的 X 线检查分期 / 48
- 类风湿关节炎各关节的 X 线摄片表现特征 / 50
- 特殊类型类风湿关节炎在 X 线摄片上的特点 / 53
- 分析 X 线摄片时需注意的问题 / 54
- 类风湿关节炎侵犯特殊关节时 X 线摄片的特征 / 55
- CT 和磁共振成像对诊断的作用 / 56
- 肌电图对诊断的帮助 / 56
- 骨无机盐密度测量对诊断的作用 / 56
- 肢体血流图和毛细血管镜检查对诊断的作用 / 57
- 刚果红试验对诊断的帮助 / 57
- 氯喹试验在鉴别诊断中的作用 / 58
- 与风湿性关节痛的鉴别 / 58

- 与结核性关节炎的鉴别 / 59
- 与系统性红斑狼疮的鉴别 / 60
- 与强直性脊柱炎的鉴别 / 60
- 与硬皮病的鉴别 / 61
- 与围绝经期关节炎的鉴别 / 62
- 与痛风性关节炎的鉴别 / 62
- 与增生性骨关节炎的鉴别 / 63
- 与感染性关节炎的鉴别 / 64
- 询问病史对诊断和防治的作用 / 64
- 肉芽肿和皮下结节出现对诊断的意义 / 65

西医治疗

- 类风湿关节炎的治疗原则 / 68
- 急性类风湿关节炎的治疗方法 / 69
- 亚急性类风湿关节炎的治疗方法 / 70
- 慢性类风湿关节炎的治疗方法 / 71
- 芳基乙酸类药物的应用 / 71
- 芳基丙酸类药物的应用 / 73
- 吡罗昔康的应用 / 74
- 双氯芬酸类药物的应用 / 75
- 水杨酸类药物的应用 / 75
- 保泰松的应用 / 77
- 痛立消的应用 / 78
- 糖皮质激素类药物的应用 / 79
- 治疗类风湿关节炎常用的辅助药物 / 81
- 类风湿关节炎的联合用药治疗 / 83
- 治疗类风湿关节炎的药物要在医师指导下使用 / 83
- 类风湿关节炎手术切除的原则 / 84
- 类风湿关节炎滑膜切除术的适应证 / 85

类风湿关节炎手术治疗的目的	/ 85
类风湿关节炎手术前要做的准备	/ 85
类风湿关节炎可施行的手术及术后康复治疗	/ 86
治疗新进展	/ 88

中医治疗

中医治疗用药的基本原则	/ 94
中药治疗的优势	/ 94
中医对类风湿关节炎的辨证认识	/ 95
中医辨证施治	/ 96
抗风湿的单味中药	/ 99
治疗类风湿关节炎常用的中成药	/ 102
治疗类风湿关节炎的中药汤剂	/ 105
治疗类风湿关节炎的经验方	/ 113
雷公藤治疗类风湿关节炎	/ 118
蜂毒疗法	/ 119
热敷法	/ 120
药物熏蒸疗法	/ 122
家庭热疗法的注意事项	/ 123
外敷（贴）疗法	/ 124
拍打疗法	/ 126
推拿疗法	/ 127
类风湿关节炎患者自我推拿按摩疗法	/ 129
体针疗法	/ 131
体针疗法常用取穴部位	/ 131
电针疗法	/ 132
艾灸疗法	/ 133
拔罐疗法	/ 134
足部按摩疗法	/ 135

物理疗法

治疗类风湿关节炎常用的物理疗法 / 138

直流电疗法 / 138

直流电药物导入疗法 / 139

直流电水浴疗法 / 140

高频中波电疗法 / 140

高频中波电药疗法 / 141

高频短波电疗法 / 142

高频超短波电疗法 / 142

高频微波电疗法 / 143

中频干扰电疗法 / 144

中频音频电流疗法 / 144

中频正弦调制电疗法 / 145

低频间动电疗法 / 146

低频经皮神经刺激疗法 / 146

超声波药物透入疗法 / 147

磁疗法 / 147

红外线疗法 / 148

石蜡疗法 / 149

酒醋疗法 / 149

坎离砂疗法 / 150

日光浴疗法 / 150

矿泉浴疗法 / 151

热泥疗法 / 151

热沙浴疗法 / 152

高压氧疗法 / 153

运动锻炼

- 类风湿关节炎患者进行体育锻炼的原则 / 156
- 体育锻炼对防治类风湿关节炎的意义 / 156
- 体育锻炼辅助治疗的特点 / 157
- 适宜的体育锻炼种类与项目 / 158
- 适宜卧床期间锻炼的体操 / 159
- 八段锦 / 162
- 关节锻炼 / 163
- 功能锻炼的要求 / 167
- 康复锻炼的内容与注意事项 / 168

日常防护

- 预防类风湿关节炎的措施 / 172
- 对关节功能障碍和残疾的预防 / 173
- 预防急性类风湿关节炎所致的手指变形 / 173
- 防治类风湿关节炎的食疗方 / 174
- 预防气候变化引起的关节痛 / 175
- 夏秋季节防病 / 176
- 冬春季节防病 / 176
- 中老年人对类风湿关节炎的预防 / 177
- 青少年对类风湿关节炎的预防 / 178
- 孕产妇对类风湿关节炎的预防 / 178
- 家庭护理 / 179
- 对急性期患者的家庭护理 / 180
- 亚急性和慢性期类风湿关节炎的护理 / 181
- 类风湿关节炎患者何时应该住院治疗 / 182
- 类风湿关节炎患者术后护理 / 182

- 类风湿关节炎患者的不良心理状态 / 184
- 对类风湿关节炎患者心理障碍的治疗 / 185
- 文化娱乐的治疗作用 / 186
- 饮食原则 / 186
- 食疗常用蔬果菜品 / 187
- 食疗粥类 / 189
- 食疗汤类 / 198
- 食疗菜肴 / 212
- 食疗主食 / 227
- 保健药酒 / 230

01

基础知识

人体正常关节的基本构造

人体各部的关节虽然形状和活动范围各不相同，但基本结构均由关节面、关节囊和关节腔三个部分组成。

1. 关节面

每一个关节都有两个形状相互适应的骨面。其中一面呈球形的凸面为关节头，另一面呈凹形的叫关节窝。关节面上都覆盖着一层光滑而富有弹性的软骨，称为关节软骨。关节软骨的厚薄不一，在中心或圆凸面，重力的支持部位最厚，在关节的边缘部最薄，厚度为0.2~0.4mm。关节软骨表面非常光滑，能减轻运动时互相摩擦，同时软骨富有弹性，能减少运动时的冲击和震荡。

2. 关节囊

在两个骨面的四周，有一层膜包裹着，叫关节囊。关节囊分内、外两层。内层很薄称滑膜层，由薄而疏松的结缔组织构成。滑膜能分泌滑液，滑液有润滑关节，减少运动时关节面之间摩擦和营养关节软骨的作用。关节滑液的多少因人和关节的大小而异，一般为0.13~2ml，有些小关节尚达不到此数量。当关节发生炎症或外伤时，关节滑液不仅数量增加，还可发生质的变化。

3. 关节腔

是位于关节面之间，由关节囊包围而成的密闭腔隙，腔内有滑膜分泌的少量滑液，起润滑作用。在关节囊和关节软骨发生病变时，关节腔内可积液或积脓，关节活动受到限制，活动时有关摩擦音，关节肿胀、疼痛等症状。

凡是关节必须具备关节面、关节囊和关节腔三个组成部分，这是所有关节的共性。但各个关节由于关节面的形状不同，关节囊的松紧强弱不同，使关节结构有所差异，这种差异就显示了各个关节的个性。另外，有的关节还有一些辅助结构，如关节盘，它能使相应的关节面更加适应；韧带，有的在关节囊内，有的在关节囊外，可增强关节的牢固性和灵活性；关节孟缘，是附着于关节窝周缘的软骨组织，用来加深和扩大关节窝等。

类风湿关节炎的病因

类风湿关节炎的病因较为复杂，至今仍还不十分清楚。目前认为主要有以下几个方面。

1. 感染

任何感染都可引起类风湿关节炎。国内资料表明，50% ~ 80% 的类风湿关节炎患者是在反复发作的咽炎、慢性扁桃体炎、上颌窦炎、中耳炎、胆囊炎、流感或其他链球菌感染之后，经过 2 ~ 4 周开始发病。其他微生物，如结核杆菌、病毒、支原体、产气荚膜杆菌、葡萄球菌、淋球菌、类白喉杆菌、衣原体、螺旋体及真菌等感染，均可引起。

2. 遗传因素

近年来，家谱调查结果表明，类风湿关节炎患者家庭中类风湿关节炎的发病率比健康人群家庭高 2 ~ 10 倍。近亲中母比父患类风湿关节炎的多；近亲中类风湿关节炎阳性率也比健康人群高 2 ~ 3 倍。强直性脊柱炎患者家族中类风湿关节炎的发病率比对照组高 2 ~ 10 倍，血清阳性率高 4 ~ 5 倍。目前已证明，类风湿关节炎患者组织相容抗原（HLA）有特征表现，较一般人群明显多见。单卵双生子较双卵孪生子女同时发病频率大，在患者亲属中发病率高也更支持遗传因素在本病发病中的作用。因此，目前认为类风湿关节炎是一种被遗传因素控制的自身免疫性疾病。

3. 免疫与免疫反应

大量资料证明，类风湿关节炎是免疫调节功能失调的一种自身免疫性疾病，特别是用现代检查方法，能够确定患者血中有特殊的类风湿因子，抗核抗体和各种免疫复合物，这都支持自身免疫的说法。

4. 内分泌因素

国外学者发现，类风湿关节炎患者的肾上腺皮质激素分泌减少，而去氧皮质酮分泌增加，去氧皮质酮系促炎物质，可引起结缔组织发生炎症。患有类风湿关节炎的妇女在月经或妊娠 2 ~ 3 个月后，其症状可自行缓解，而月经期后或产后关节炎又迅速化。在临床上应用糖皮质激素治疗类风湿关节炎获得良好效果，已成公认的事实。