



风湿免疫疾病 健康指导

FENGSHI MIANYI JIBING JIANKANG ZHIDAO

■ 主编◎李 丹 张春燕 王国权

解答患者最为关注的问题
为每个患者提供科学的健康指导方法

.....
为您解惑答疑

医护陪您一起走过这段.....
.....



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

风湿免疫疾病健康指导

FENGSHI MIANYI JIBING JIANKANG ZHIDAO

主 编 李 丹 张春燕 王国权

副主编 申 戈 周染云 陈立红

高震雷 张 影 牛玉光



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

风湿免疫疾病健康指导/李丹,张春燕,王国权主编. —北京:
人民军医出版社,2015. 11

ISBN 978-7-5091-8844-6

I. ①风… II. ①李… ②张… ③王… III. ①风湿性疾
病—免疫性疾病—防治 IV. ①R593

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 252251 号

策划编辑:李 玫 文字编辑:卢紫晔 夏龙梅 责任审读:杜云祥

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8226

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:京南印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:6 字数:121 千字

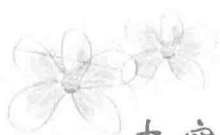
版、印次:2015 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—2000

定价:26.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内 容 提 要

本书全面系统地介绍了风湿免疫疾病的基本概念、发病病因、临床表现、相关检查、治疗原则、护理要点、预防保健等,对于风湿免疫病患者关心的运动、心理、社会、日常保健、调养、康复等相关的健康教育,以及大众所关心的热点问题、难点问题,常见的认识误区,容易混淆的概念做了明确的解答。本书适合风湿免疫疾病患者及家属阅读,也可作为专科护理的健康教育手册。



编者名单

编者 (以姓氏笔画为序)

丁红娟	丁丽娟	马喻庆	马慧珍	王 丽
王 岩	王 岳	王凤芹	王文博	王若冰
王钦文	王家彦	牛 静	朱博宇	向军琳
刘 芳	刘 涛	孙 冰	孙慧茹	杨亚婷
吴 琼	邱 卉	张 颖	张丽金	陈燕琴
周 明	周仕香	郑文静	郑燕蓉	经 晶
郝瑞敏	侯彩妍	姜 铮	郭营瑾	曹 佳
常丹丹	韩丽梅	程晓红	薛凤珠	薛俊霞



前言

我国有超过 5000 万人患有关节炎或其他风湿性疾病,例如骨质疏松、类风湿关节炎、痛风、骨关节炎、系统性红斑狼疮和硬皮病等 100 多种,主要侵犯骨骼、关节、肌肉和肌腱,严重时伴内脏器官损害。

风湿性疾病是慢性疾病,可能会伴随一生,虽然不能完全治愈,但大部分患者的病情可以得到有效控制。风湿病患者如何生活得更好? 风湿性疾病患者如何就诊? 如何与医生沟通? 出现影响生活的情绪、压力或其他不适怎么办? 这些医疗护理信息都是患者迫切需要了解的。当前,社会存在一些虚假广告和缺乏科学性的信息,严重影响患者的生命健康。另外关节炎患者的疾病管理主要集中在家庭、社区和工作场所,因此在社区开展适宜的关节炎健康教育项目是关节炎疾病管理的重要途径。以上即是萌生编写此书的想法,一是可作为医护人员为患者实施专科护理及健康教育参考,二是为患者及家属普及疾病知识和健康保健。

本书作者是北京地区 10 所大型医院的临床护理工作者,其中 10 余位是教学与科研工作的骨干、北京护理学会的内科委员,曾在国内外杂志发表大量论文。在一年多时间里,作者们花费了大量精力查阅资料、辛勤写作。书稿写成后,本着“止于至善”的

精神,又花费将近一年的时间进行修改,有些章节甚至修改了四五次之多或完全重写。

在编写过程中,尚有未尽善之感,恳请读者给以纠正。另对给予此书编写工作支持、帮助的各医院领导和护理专家们表示衷心的感谢!

张春燕 副主任护师
北京协和医院风湿免疫科
2015 年 10 月



目 录

第一章 免疫组织与器官结构

1

正常关节液的作用是什么? /1

什么是免疫? /1

什么是免疫系统? /1

免疫系统的功能是什么? /1

免疫反应的方式分几类? /2

哪些是免疫细胞? /3

什么是淋巴细胞? /3

淋巴细胞一般分几类? /3

什么是浆细胞? /3

什么是巨噬细胞? /4

什么是免疫反应(免疫应答)? /4

什么是免疫反应的基本过程? /4

什么是细胞免疫? /4

什么是体液免疫? /4

什么是抗体? /4

什么是淋巴组织? /4

什么是淋巴器官? /5

胸腺的形态位置是怎样的？ /5

胸腺的组织结构是怎样的？ /5

胸腺的功能是什么？ /6

淋巴结的形态位置是怎样的？ /6

淋巴结的功能是什么？ /6

脾的形态位置是怎样的？ /6

脾的功能是什么？ /6

第二章 风湿免疫病常见症状

7

什么是皮疹？ /7

常见皮疹有哪些？ /7

什么是黄疸？ /8

什么是隐性黄疸？什么是显性黄疸？ /8

什么是溃疡？ /8

什么是光过敏？ /8

什么是脱发？ /8

什么是雷诺现象？ /9

什么是肌无力？ /9

什么是关节痛、颈肩痛、腰背痛、足跟痛？ /9

类风湿关节炎的疼痛特点是什么？ /10

强直性脊柱炎的疼痛特点是什么？ /10

痛风性关节炎的疼痛特点是什么？ /10

系统性红斑狼疮的疼痛特点是什么？ /10

结节性多动脉炎的疼痛特点是什么？ /10

多发性肌炎及皮肌炎的疼痛特点是什么？ /11

成人 Still 病的疼痛特点是什么？ /11

系统性硬化症的疼痛特点是什么？ /11

干燥综合征的疼痛特点是什么? /11

什么是痛风石? /11

白塞病的疼痛特点是什么? /11

口眼干常见于哪些免疫疾病? /11

什么是呼吸困难? /12

什么是多浆膜腔积液? /12

什么是发热? /12

什么是吞咽困难? /13

什么是腹痛? /13

什么是贫血? /13

什么是水肿? /13

什么是腹泻? /13

什么是抽搐? /14

什么是昏迷? /14

什么是呕吐? /14

什么是呕血、便血、消化道出血? /14

什么是尿量异常? /14

什么是类风湿结节? /15

第三章 关节炎

16

关节病变为主的免疫系统疾病有哪些? /16

类风湿关节炎患者病因和发病机制是什么? /16

成人斯蒂尔病临床表现有哪些? /16

强直性脊柱炎的临床表现是什么? /17

强直性脊柱炎关节外的表现有哪些? /17

银屑病关节炎的临床表现是什么? /17

银屑病关节炎关节外临床表现有哪些? /17

- 赖特综合征关节外临床表现有哪些？ /17
- 什么是类风湿关节炎？ /18
- 为什么要做滑膜检查？ /18
- 类风湿关节炎 X 线检查的重要性是什么？ /18
- 类风湿关节炎有哪些治疗方案？ /18
- 类风湿关节炎急性期护理卧位应采取什么措施？ /19
- 类风湿关节炎患者缓解期应采取什么措施？ /19
- 类风湿关节炎患者如何自我评估？ /19
- 类风湿关节炎患者肺部如何护理？ /20
- 类风湿关节炎患者贫血时应注意什么？ /20
- 类风湿关节炎专科用药应注意什么？ /20
- 哪些人群易患类风湿关节炎？ /20
- 类风湿关节炎有哪些表现？ /20
- 类风湿关节炎关节外的表现有哪些？ /21
- 类风湿关节炎实验室检查的特点是什么？ /21
- 类风湿关节炎为什么要做 X 线及 CT 检查？ /22
- 类风湿关节炎的确诊标准是什么？ /22
- 类风湿关节炎的治疗有哪些注意事项？ /23
- 类风湿关节炎患者出现了晨僵怎么办？ /23
- 非甾体类抗炎药有不良反应吗？ /23
- 类风湿关节炎患者为什么要补钙？ /23
- 含钙高的食物有哪些？ /24
- 类风湿关节炎患者为什么要补铁？ /24
- 含铁高的食物有哪些？ /24
- 类风湿关节炎患者饮食中的“三少”“三多”是什么？ /24
- 类风湿关节炎患者为什么要限制过多热量摄入？ /25
- 类风湿关节炎患者要不要“忌口”？ /25

- 类风湿关节炎患者的饮食有哪些注意事项? /25
- 类风湿关节炎患者如何选择烹调食物的方法? /26
- 类风湿关节炎患者什么时候需要休息? /26
- 类风湿关节炎患者在休息时要注意些什么? /26
- 休息时最舒服的姿势是最好的吗? /27
- 如何休息才是正确的? /27
- 为什么要进行功能锻炼? /27
- 为什么要尽早进行关节锻炼? /28
- 什么时候开始关节锻炼最适宜? /28
- 关节运动包括哪几方面? /28
- 关节红肿痛严重时还能锻炼吗? /29
- 如何掌握运动量? /29
- 锻炼时应注意什么? /29
- 如何选择运动项目? /30
- 为什么要加强下肢肌肉的锻炼? /30
- 如何进行下肢肌肉锻炼? /30
- 如何进行上肢的锻炼? /31
- 手部关节疼痛肿胀时应怎么办? /31
- 日常活动时如何保护关节功能? /31
- 类风湿关节炎患者如何选择衣着? /32
- 类风湿关节炎患者在衣服款式上应注意什么? /32
- 类风湿关节炎患者如何选择鞋子? /32
- 类风湿关节炎患者应如何布置房间? /33
- 类风湿关节炎患者的卫生间设置应注意什么? /33
- 患类风湿关节炎一定要服用激素吗? /33
- 类风湿关节炎可以康复吗? /34
- 什么是强直性脊柱炎? /35

- 强直性脊柱炎的疾病特点是什么? /35
- 强直性脊柱炎病因和发病机制是什么? /35
- 强直性脊柱炎应做哪些检查? /35
- 强直性脊柱炎应做哪些影像学检查? /36
- 强直性脊柱炎应如何治疗? /36
- 强直性脊柱炎的非药物治疗是什么? /36
- 强直性脊柱炎的药物治疗是什么? /36
- 强直性脊柱炎的生物制剂治疗是什么? /36
- 强直性脊柱炎的外科治疗是什么? /37
- 强直性脊柱炎患者脊柱应注意什么? /37
- 强直性脊柱炎患者胸廓运动应注意什么? /37
- 强直性脊柱炎患者合并葡萄膜炎时应注意什么? /37
- 什么是银屑病关节炎? /37
- 银屑病相关的炎性关节病实验室检查包括什么? /37
- 银屑病相关的炎性关节病影像学特点是什么? /38
- 银屑病相关的炎性关节病有哪些治疗? /38
- 银屑病相关的炎性关节病皮肤及指甲如何护理? /38
- 银屑病相关的炎性关节病眼葡萄膜炎护理包括什么? /38
- 什么是赖特综合征? /38
- 赖特综合征实验室检查有哪些? /39
- 赖特综合征影像学检查的特点是什么? /39
- 赖特综合征的治疗药物有哪些? /39
- 赖特综合征皮肤及黏膜的病变应注意什么? /39
- 强直性脊柱炎有什么主要症状? /40
- 强直性脊柱炎的常见并发症有哪些? /40
- 什么是新型生物制剂? /40
- 类克治疗强直性脊柱炎的特点是什么? /41

- 类克的使用方法是什​​么? /41
- 强直性脊柱炎患者日常如何护理? /41
- 强直性脊柱炎患者的心理护理有哪些? /41
- 强直性脊柱炎患者如何预防感染? /42
- 强直性脊柱炎患者的运动应遵循哪些基本原则? /42
- 什么是痛风? /42
- 痛风有哪些临床表现? /42
- 痛风常与哪些疾病伴发? /42
- 痛风会遗传吗? /43
- 痛风由哪些原因引起? /43
- 继发性痛风会由其他疾病引起吗? /43
- 血尿酸高就是痛风吗? /43
- 急性痛风性关节炎有哪些典型症状? /43
- 急性痛风性关节炎会自然缓解吗? /43
- 哪些关节是痛风性关节炎常见发病部位? /43
- 血尿酸多高即被称为高尿酸血症? /43
- 关节腔穿刺及痛风石检查的目的是什​​么? /44
- 痛风性关节炎 X 线检查有哪些表现? /44
- 痛风性关节炎为什么要做超声检查? /44
- 无症状高尿酸血症需要治疗吗? /44
- 患了痛风该吃哪些药? /44
- 痛风能做手术吗? /44
- 痛风急性期关节疼痛怎么办? /45
- 痛风急性期过后多久能活动? /45
- 出现腰腹部疼痛时应该注意什​​么? /45
- 痛风急性发作时应该怎么吃? /45
- 痛风慢性期或缓解期应该怎么吃? /45

- 服用止痛药时应该注意什么? /45
- 促尿酸排泄药及抑制尿酸生成药应该注意什么? /45
- 为什么患了痛风要服用碱性药物? /46
- 治疗后关节活动障碍能改善吗? /46
- 患了痛风需要定期复查哪些项目? /46

第四章 血管炎

47

- 什么是系统性血管炎? /47
- 系统性血管炎怎样分类? /47
- 系统性血管炎有哪些好发部位? /47
- 什么是大动脉炎? /48
- 大动脉炎的预后怎样? /48
- 大动脉炎有哪些临床表现? /48
- 大动脉炎需做哪些检查? /48
- 大动脉炎患者出现头晕头痛怎么办? /49
- 大动脉炎患者出现高血压应该注意什么? /49
- 大动脉炎患者出现肺动脉高压应该注意什么? /49
- 大动脉炎患者激素冲击治疗时应注意什么? /49
- 大动脉炎会出现哪些并发症? /49
- 为什么定期复查很重要? /50
- 什么是巨细胞动脉炎? /50
- 巨细胞动脉炎患者出现颞部疼痛的特点是什么? /50
- 巨细胞动脉炎患者会出现失明吗? /50
- 巨细胞动脉炎会出现间歇性下颌运动障碍吗? /50
- 巨细胞动脉炎患者会出现哪些神经系统表现? /50
- 巨细胞动脉炎还需做哪些检查? /51
- 巨细胞动脉炎患者疼痛该怎么办? /51

- 巨细胞动脉炎患者生活中应该观察什么? /51
- 巨细胞动脉炎患者的安全防护措施有哪些? /51
- 巨细胞动脉炎患者用药该注意什么? /51
- 什么是结节性多动脉炎? /52
- 结节性多动脉炎有哪些临床表现? /52
- 结节性多动脉炎需做哪些检查? /53
- 结节性多动脉炎如何护理? /53
- 结节性多动脉炎患者用药应注意什么? /54
- 什么是变异性嗜酸性肉芽肿血管炎? /54
- 变异性嗜酸性肉芽肿血管炎有哪些临床表现? /54
- 变异性嗜酸性肉芽肿血管炎需做哪些检查? /55
- 变异性嗜酸性肉芽肿血管炎如何护理? /55
- 什么是显微镜下多血管炎? /55
- 显微镜下多血管炎有哪些表现? /55
- 显微镜下多血管炎应做哪些检查? /56
- 显微镜下多血管炎如何护理? /56
- 显微镜下多血管炎的患者应注意什么? /57
- 什么是韦格纳肉芽肿? /57
- 韦格纳肉芽肿常见的病变部位有哪些? /57
- 韦格纳肉芽肿有哪些表现? /57
- 韦格纳肉芽肿需做哪些检查? /58
- 韦格纳肉芽肿如何护理? /59
- 韦格纳肉芽肿患者生活中应注意什么? /59
- 什么是白塞病? /60
- 白塞病皮肤黏膜有哪些临床表现? /60
- 白塞病眼部有哪些临床表现? /60
- 白塞病血管病变有哪些临床表现? /61

- 白塞病消化道受累有哪些临床表现? /61
- 白塞病神经系统损害有哪些临床表现? /61
- 白塞病皮肤黏膜实验室检查有哪些? /61
- 什么是针刺反应试验? /62
- 白塞病其他辅助检查有哪些? /62
- 白塞病患者皮肤黏膜如何护理? /62
- 白塞病消化系统如何护理? /62
- 白塞病心血管病变如何护理? /63
- 白塞病静脉血栓如何护理? /63
- 白塞病中枢神经系统受损如何护理? /63
- 白塞病眼部疾病如何护理? /63
- 白塞病患者出现哪些情况应及时就诊? /63

第五章 系统性硬化症

65

- 什么是系统性硬化症? /65
- 系统性硬化症的临床表现有哪些? /65
- 系统性硬化症的治疗原则有哪些? /67
- 如何早期诊断系统性硬化症? /68
- 诊断系统性硬化症常见的检查有哪些? /68
- 系统性硬化症的预后如何? /69
- 系统性硬化症患者如何进行皮肤护理? /69
- 系统性硬化症患者如何进食? /69
- 系统性硬化症患者如何进行呼吸道护理? /70
- 系统性硬化症伴发雷诺现象的表现是什么? /70
- 系统性硬化症合并间质性肺病如何护理? /70
- 系统性硬化症患者如何锻炼? /71
- 系统性硬化症会遗传和传染吗? /71