

尔维
风湿

科普系列

科学 通俗 易懂

传播医学科普 呵护百姓健康

风湿免疫病100问

孙尔维 主编



中山大学出版社
SUN YAT-SEN UNIVERSITY PRESS



科普系列

科学 通俗 易懂

各种风湿免疫病患者超过1亿人，很多人病情反复，难以治愈……

甚至被认为这是不死的癌症，如何正规治疗呢……

打开这本书，您将可以找到答案……

风湿免疫病100问

FENGSHI MIANYIBING 100 WEN

的深入浅出，普通人也能看懂，真好。
 ***（来自广东省深圳市龙岗区电信的网友） 2012-04-28 13:46

结缔组织病
 人体免疫系统的确够复杂，我们普通老百姓听到这样的病就是一头雾水，只有大夫们能给我们带来福音。
 多***（来自上海市电信的网友） 2012-04-01 13:22

风湿免疫学勇攀医学高峰
 人体是很美妙的一个小宇宙，目前对人体的研究只是初步，在现代医学里很多知名和不知名的疑难杂症都跟风湿免疫学
 很相关的，是医学科学的前沿学科，让我们向辛勤奋斗在风湿免疫学的专家学者敬礼吧。
 好***（来自广西电信的网友） 2011-03-08 11:36

有水平！
 通俗易懂，而且学术理论扎实。
 游客（来自广东省电信的网友） 2013-03-15 11:05

确实专家水平！
 游客（来自江西省南昌市电信的网友） 2015-08-15 15:49

透彻
 分析得好透彻，谢谢孙大夫！
 n***（来自四川省成都市联通的网友） 2012-10-13 08:32

现在的问题是用什么药能缓解，还不伤肝肾
 说了半天还是要去医院，我知道去医院是正确的，只是现在父亲脚疼痛厉害，行走不便，想知道用什么药能缓解一下。
 游客（来自陕西省西安市电信的网友） 2012-02-10 14:42

内容很好
 可是我老记不住酒啊
 ***（来自陕西省西安市电信的网友） 2012-02-08 15:21

2011 12 27 10 41

上架建议：医学科普

ISBN 978-7-306-05429-6



9 787306 054296 >

定价：38.00元



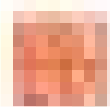
官方微信二维码



官方微博二维码



官方网站二维码



中华人民共和国
国家卫生健康委员会

国家卫生健康委
国家中医药管理局
国家疾病预防控制局

国家卫生健康委
国家中医药管理局
国家疾病预防控制局

风湿免疫病100问

风湿免疫病

100问



国家卫生健康委
国家中医药管理局
国家疾病预防控制局

尔维
风湿

科普系列

风湿免疫病100问

孙尔维 主编



中山大学出版社
ZHONGSHAN UNIVERSITY PRESS

· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

风湿免疫病 100 问 / 孙尔维主编. —广州: 中山大学出版社, 2015. 12
ISBN 978 - 7 - 306 - 05429 - 6

I. ①风… II. ①孙… III. ①风湿性疾病—免疫性疾病—防治—问题解答 IV. ①R593 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 207650 号

出版人: 徐 劲

策划编辑: 向 荣 李 文

责任编辑: 李 文

封面设计: 向 荣 曾 斌

责任校对: 曹丽云

责任技编: 黄少伟

出版发行: 中山大学出版社

电 话: 编辑部 020 - 84111996, 84111997, 84113349, 84110779

发行部 020 - 84111998, 84111981, 84111160

地 址: 广州市新港西路 135 号

邮 编: 510275 传 真: 020 - 84036565

网 址: <http://www.zsup.com.cn> E-mail: zdcbs@mail.sysu.edu.cn

印 刷 者: 广东省农垦总局印刷厂

规 格: 787mm × 1092mm 1/16 14.5 印张 236 千字

版次印次: 2015 年 12 月第 1 版 2015 年 12 月第 1 次印刷

定 价: 38.00 元

如发现本书因印装质量影响阅读, 请与出版社发行部联系调换

本书的出版，得到广州市科技计划项目
(201507020032) 资助。

特此致谢！

《风湿免疫病 100 问》编委会

主编 孙尔维

编者（按姓氏拼音字母排序）

白勇坤	韩姣婵	韩新爱	何娟
何懿	黄学婵	接红宇	李杏
劳小斌	罗贵湖	罗宇维	石星亮
孙尔维	杨小芹	周庆游	庄坚



主编简介

孙尔维，博士、主任医师、教授，博士生导师。南方医科大学第三附属医院风湿免疫科主任，骨内科主任，广东省骨科研究院临床免疫研究所所长。兼任中国免疫学会临床免疫分会副主任委员，广东省药学会风湿免疫用药专家委员会副主任委员，国家自然科学基金评委。临床经验丰富，擅长类风湿关节炎、强直性脊柱炎、痛风、骨关节炎、系统性红斑狼疮、多发性肌炎/皮肌炎、干燥综合征、硬皮病、混合性结缔组织病、白塞氏病等风湿免疫病的治疗，尤其对各种疑难杂症有独到疗法和经验。

先后获第二军医大学学士及硕士学位，华中科技大学博士学位。1987年至2010年在第一军医大学（现南方医科大学）珠江医院从事心肾内科、器官移植工作及临床免疫研究。1996年10月至1997年9月在日本京都府立医科大学做访问学者期间开始进行免疫抑制剂作用机制及免疫耐受研究。2002年9月至2004年8月在美国新泽西州立医科牙科大学做博士后，研究凋亡细胞的免疫调节作用以及在自身免疫性疾病、器官移植以及肿瘤发生中的作用机制。2010年8月起任南方医科大学第三附属医院风湿免疫科主任，2013年3月起任广东省骨科研究院临床免疫研究所所长。近年来，在临床免疫研究领域先后获得包括国家自然科学基金重点项目、面上项目、广东省自然科学基金团队项目、广州市科技计划项目以及“211”工程、“863”、“973”计划课题等20多项研究项目和课题。在国际著名杂志上发表了20余篇论文，在国内核心期刊上发表论文30余篇。在临床免疫方面有很深的造诣，在炎症以及免疫性疾病的发病机制方面有独到的见解，提出了“细胞死亡方式免疫识别”学说，为

临床风湿免疫病的治疗指明了新的方向，是国内临床免疫学界具有国际视野、学术水平高、患者口碑好的专家教授之一。

为帮助广大风湿免疫病患者朋友们理解疾病，树立治疗疾病的信心，从而能更好地配合医生的治疗，孙尔维教授一直致力于撰写风湿免疫医学科普文章，发表于个人网站上；并拍摄了《免疫与健康》系列科普视频，配合本书可帮助患者朋友们更直观、全面理解风湿免疫病。

前 言

本书是一本介绍关于风湿免疫病患者该如何就医和怎样保健的科普图书，由南方医科大学第三附属医院风湿免疫科的各位大夫以及实验室技术人员用心思索和仔细推敲后撰写而成。希望这本书能使各位朋友对风湿免疫病有更多的认识，使患有风湿免疫病的朋友感到温馨和贴心，增强战胜疾病的信心，同时在治疗上多一点耐心，在遇到困难时多一点恒心，从而对其就医有所帮助。

为什么要写这本书呢？因为我们在接诊各位患者朋友的时候发现，不少患者朋友对风湿免疫病的认识存在误区。有的患者认为风湿免疫病就是“疼痛”，治疗风湿免疫病就是“止痛”；有的患者不知道长期治疗的重要性，不愿意坚持长期服药，使得病情反反复复；有些患者听信小道消息，盲目到处乱求医，钱花了不少，但病情没好，因而丧失治疗信心。为此，我们选取了临床常见的一些问题，用通俗的语言给各位患者朋友讲解，使大家理解风湿免疫病是怎样形成的，发病和加重的原因是什么，如何治疗才是最佳的选择，在个人保健方面应该注意些什么等等问题。我们力求以最大的努力来帮助患者面对疾病和理解疾病，努力向患者呈现最新的科学进展和治疗方法。

我们这一计划开始于2010年。通过这几年与患者的互相沟通，我们深知必要的医学知识对他们来讲是何等重要。很多人读了我们写的文章，经过正规的治疗，病情大为好转，甚至治愈。很多人将我们写的文章，推荐给家人，推荐给朋友。还有很多人帮助我们进行科普宣传，和我们结下了深厚的友谊。

在诊疗的过程当中，我们发现有一些朋友，上网不是很方便，也有不少患者朋友不太习惯在互联网上阅读，他们很想有一本书在手，可以仔细

阅读、慢慢体会；还有一些患者朋友，尤其是老年朋友，他们可能觉得上网或者阅读书籍比较费劲，有些地方不是那么容易懂，他们很希望有人讲解，以便更容易理解。所以，我们一方面将科普文章汇编成册，整理出版，希望大家可以方便购买阅读；另外一方面我们还多方面筹资，拍摄了系列的科普视频，同期进行出版。我们希望这本书或者视频可以作为您的书架上的必备之物，平时阅读或者观看可以增加自己的健康知识，在自己、家人或者朋友身体不舒服的时候，也可以作为就医时参考。

不少子女平时不常与老人家生活在一起，想尽孝心时，可能想到的多是寄些钱、送些烟酒、买些衣服或者抽时间陪他们。但是，我觉得送有关健康科普知识的书更为实用，因为年纪大了，老人最关心的是自己的健康问题。风湿免疫病是老人的常见病，老人家通过阅读本书了解风湿免疫病的知识，平时做好预防工作，一旦患病，也能及时找对医院，找对医生，早日正规治疗。因此，我也希望这本书或者视频可以作为大家孝敬老人家的送礼佳品。

在社会交往中，朋友、同事、领导、亲戚等，可能有不少人有关节痛、关节炎、痛风、骨质疏松或者其他风湿免疫的疑难杂症，送他们一本这样的科普书，也可以为他们排忧解难。

当然，本书不是完美的，缺点和错误也在所难免，我们衷心希望广大读者提出宝贵的意见，使本书不断修订，更加完善。同时，我们也将一如既往地、持续不断地为广大朋友撰写风湿免疫方面的科普文章。如果有什么问题，也可以上孙尔维好大夫个人网站（<http://ewsun.haodf.com>）和尔维风湿网（<http://www.sunerwei.com>）向我提问，我一定会及时解答。

最后，非常感谢南方医科大学珠江医院护理部李漓主任护师在本书的撰写及修稿过程中给予的大力支持和宝贵建议。

祝各位身体健康、家庭幸福、万事如意！

南方医科大学第三附属医院

2015年8月8日

目 录

一、总论篇	001
(一) 基础	001
1. 风湿免疫病的科学普及工作任重道远	001
2. 风湿免疫病是怎么回事?	004
3. 风湿免疫病真的是不治之症吗?	007
4. 风湿免疫病会遗传吗?	010
5. 在心理上如何正确面对风湿免疫病?	011
6. 为何要尽早找风湿免疫科专业医生就诊?	014
7. 患者为何怕冷、怕晒、怕感冒、易疲劳呢?	015
8. 为何月经来临、流产、生小孩后会诱发或者加重风湿免疫病呢?	019
9. 儿童也会得风湿免疫病吗?	021
10. 老是怀不上宝宝为什么要看风湿免疫科?	023
11. 风湿免疫病不是老年人的专利	024
12. 免疫抑制治疗患者, 药物搭配合理吗?	026
13. 风湿免疫病患者为何不能吸烟?	028
(二) 症状	028
14. 风湿免疫病主要影响身体的哪些系统?	029
15. 长期发热, 小心是风湿免疫病在“作怪”	032
16. 关节痛了, 关节发炎了, 怎么办呢?	033
17. 皮肤出现什么样的皮疹提示风湿免疫病?	037
18. 遇冷后手指变颜色, 需要看风湿免疫科医生吗?	040
19. 皮肤越来越硬是怎么回事? 能治好吗?	042
20. 皮肤、眼睛发黄了, 为什么?	043

- 21. 皮肤为什么“下雪”了? 045
- 22. 皮肤老是过敏但是又查不到过敏源怎么办? 046
- 23. 为何反复出现口腔溃疡要警惕风湿免疫病呢? 048
- 24. 为何肌肉没有力气了, 连走路都困难? 049
- 25. 反复咳嗽有可能是风湿免疫病吗? 052
- 26. 眼睛干了, 点点眼药水就行了吗? 054
- 27. 急性眼痛、视力下降与风湿免疫病有关吗? 056
- 28. 为何老是拉肚子要看风湿免疫科? 057

(三) 检查 060

- 29. 为何要反复查血常规、尿常规、肝肾功能? 060
- 30. 为何要查血沉、C 反应蛋白? 063
- 31. 一滴血等于一只老母鸡吗? 065
- 32. 超声检查对于诊断风湿免疫病有何意义? 066
- 33. 为何我全身明显不舒服, 但是好多医院都查不出病? 068
- 34. 为何医生老是建议查核磁? 071

二、专题篇 075

(一) 骨关节炎 075

- 35. 骨质疏松, 关节发软、发炎, 怎么办? 075
- 36. 为何风湿免疫病患者要特别注意防止骨质疏松? 078
- 37. 老年人有必要检测维生素 D 吗? 079
- 38. 骨关节炎患者怎样自我锻炼才能保护好关节呢? 082
- 39. 父母腰痛怎么办? 083
- 40. 老人家为什么容易跌倒? 如何防跌倒? 085

(二) 类风湿关节炎 088

- 41. 类风湿关节炎, 止痛治疗就可以了吗? 088
- 42. 晨起僵硬, 警惕类风湿关节炎 089
- 43. 类风湿因子阳性就是类风湿关节炎吗? 090
- 44. 如何尽早发现并诊断类风湿关节炎呢? 092
- 45. 类风湿关节炎有哪些特殊的类型呢? 093

46. 为什么类风湿关节炎患者应加强与风湿免疫科医生的沟通?	096
47. 为何类风湿关节炎要同时做很多检查项目呢?	097
48. 透析能去除类风湿因子、治疗类风湿吗?	098
49. 类风湿关节炎患者应如何做好个人护理?	099
(三) 强直性脊柱炎	100
50. 强直性脊柱炎有哪些常见的症状呢?	100
51. 患强直性脊柱炎要做什么检查呢?	102
52. HLA - B27 阳性就会得强直性脊柱炎吗?	102
(四) 红斑狼疮	104
53. 红斑狼疮有哪些表现?	104
54. 抗核抗体阳性说明什么?	106
55. 什么是抗双链 DNA 抗体? 有何临床意义?	108
56. 红斑狼疮应该怎么治?	109
57. 红斑狼疮患者为何不能晒太阳呢?	114
58. 狼疮患者可以拥有一个可爱的宝宝吗?	115
59. 系统性红斑狼疮会不会传染?	117
60. 系统性红斑狼疮的患者为何不适合染发?	119
61. 未分化结缔组织病与系统性红斑狼疮有何区别?	121
62. 红斑狼疮治疗中患者关心的一些问题	123
(五) 痛风	124
63. 何为痛风的最佳治疗方法?	124
64. 为什么痛风患者尿酸降了, 关节疼痛反而加重了呢?	125
65. 为什么说痛风患者关节疼痛反而是“好事”呢?	127
66. 痛风患者饮食应注意什么?	130
(六) 其他风湿免疫病	132
67. 什么是干燥综合征?	132
68. 什么是白塞病?	137
69. 牛皮癣可以治疗好吗?	140
70. 肝炎一定是传染病吗? 还是免疫病呢?	143
71. 为何甲状腺功能异常要看风湿免疫科的医生呢?	143

72. 风湿免疫病会影响神经系统吗? 有何症状?	146
73. 为何癫痫患者要查一查有没有风湿免疫病呢?	149
三、治疗篇	152
(一) 药物治疗	152
74. 长期、规律地应用免疫抑制剂有那么重要吗?	152
75. 为何不能乱用所谓“提高免疫力”的药物或补品呢?	153
76. 干吗要吃那么长时间的药呀?	158
77. 为何白细胞容易减少? 如何预防和治疗?	159
78. 为何风湿免疫病特别强调个体化治疗?	161
79. 风湿免疫病应该如何选择药物治疗?	163
80. 风湿免疫病患者如何正确选用免疫抑制剂?	164
81. 沙利度胺为何曾被禁用? 又是如何复活的?	166
82. 来氟米特的作用机制是什么? 有什么副作用?	168
83. 甲氨蝶呤是什么药? 如何使用才安全?	169
84. 环磷酰胺的作用机制是什么? 为何这个药作用强, 副作用也大呢?	170
85. 硫唑嘌呤的作用机制是什么? 有哪些副作用?	172
86. 霉酚酸酯的作用机制是什么? 有哪些作用?	173
87. 环孢素的作用机制是什么? 有哪些副作用?	176
88. 掀开羟氯喹的“神秘面纱”	179
89. 为何没有细菌感染也要抗炎治疗? 如何选择药物?	182
90. 如何选用生物制剂? 使用生物制剂就能一劳永逸吗?	184
91. 血浆置换能治疗风湿免疫病吗? 要注意哪些问题?	185
(二) 康复治疗	187
92. 风湿免疫病患者如何选择合适的康复治疗?	187
93. 关节炎患者如何进行康复治疗?	189
94. 风湿免疫病患者为何不宜拔火罐?	194

四、其他	197
95. 风湿免疫病患者应该如何管理好自己的病历?	197
96. 为何要参加临床药物试验? 需要注意些什么?	198
97. 从健康角度谈“冰桶挑战”	200
98. “好大夫回家”有感	202
99. 热烈祝贺南医三院新门诊楼落成暨风湿免疫科开诊!	209
100. “千万”的感想	210

一、总论篇

(一) 基础

1. 风湿免疫病的科学普及工作任重道远

我曾经是那样的一个医生，自认为对患者是非常认真负责的，例如对自己所负责的患者，即使当了教授仍然坚持每天查房，患者遇到问题，总是想方设法帮助患者解决，以为这就是一位好医生。我曾经奋力拼搏，到国内外学习最先进的临床免疫学知识和技术，然后传授给我的学生们，觉得这就是一位好老师。我曾经努力探索，寻求新的理论和方法，积极寻求国家和省市等各级政府机构的支持，期望解决临床免疫诊治过程中遇到的难题，以为这就是一位好的临床医学科研工作者。但是，最近的经历使我产生了怀疑：我们能否仅仅满足于此？我们还有没有更应该做但是没有去做的事情呢？

是的，确实有一件我们应该做但是还没有做好的事情，那就是风湿免疫病的科普教育！

在临床上，我看到不少患者对风湿免疫病的认识是很模糊的。

有的患者周身关节疼痛多年，自以为或者被当地医院诊断为风湿免疫病，但是他们认为风湿免疫病是“不治之症”，不进行治疗，或者仅仅给予一些临时的消炎止痛治疗，甚至有一些患者自己购买一瓶激素，关节痛了就吃几粒，就像吃糖丸一样。多年以后，骨质破坏、关节畸形、股骨头坏死，严重的需要换关节，甚至卧床不起连吃饭都要人喂！

有的患者发现双手遇冷空气或冷水后疼痛，甚至颜色变白、变紫，并没有