

专家与您
面对面

风湿、类风湿性 关节炎

主编 刘红旗 刘月梅



怎么防？怎么治？

全面了解风湿、类风湿性关节炎

正确面对风湿、类风湿性关节炎的“防”与“治”

中国医药科技出版社



专家与您面对面

风湿、类风湿性 关节炎

主编 / 刘红旗 刘月梅

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

风湿、类风湿性关节炎 / 刘红旗, 刘月梅主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2016.1

(专家与您面对面)

ISBN 978-7-5067-7675-2

I. ①风… II. ①刘… ②刘… III. ①风湿性关节炎—防治②类风湿性关节炎—防治 IV. ①R593.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 144420 号

专家与您面对面——风湿、类风湿性关节炎

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

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

规格 880 × 1230mm $\frac{1}{32}$

印张 5 $\frac{3}{8}$

字数 85 千字

版次 2016 年 1 月第 1 版

印次 2016 年 1 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 978-7-5067-7675-2

定价 19.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



内容提要

风湿、类风湿性关节炎怎么防？怎么治？本书从“未病先防，既病防变”的理念出发，分别从基础知识、发病信号、鉴别诊断、综合治疗、康复调养和预防保健六个方面进行介绍，告诉您关于风湿、类风湿性关节炎您需要知道的有多少，您能做的有哪些。

阅读本书，让您在全面了解风湿、类风湿性关节炎的基础上，能正确应对风湿、类风湿性关节炎的“防”与“治”。本书适合风湿、类风湿性关节炎患者及家属阅读参考，凡患者或家属可能存在的疑问，都能找到解答，带着问题找答案，犹如专家与您面对面。



专家与您面对面

丛书编委会（按姓氏笔画排序）

王 策	王建国	王海云	尤 蔚	牛 菲	牛胜德	牛换香
尹彩霞	申淑芳	史慧栋	付 涛	付丽珠	白秀萍	吕晓红
刘 凯	刘 颖	刘月梅	刘宇欣	刘红旗	刘彦才	刘艳清
刘德清	齐国海	江 莉	江荷叶	许兰芬	李书军	李贞福
张凤兰	张晓慧	周 萃	赵瑞清	段江曼	高福生	程 石
谢素萍	熊 露	魏保生				



前言

“健康是福”已经是人尽皆知的道理。有了健康，才有事业，才有未来，才有幸福；失去健康，就失去一切。那么什么是健康？健康包含三个方面的内容，身体好，没有疾病，即生理健康；心理平衡，始终保持良好的心理状态，即心理健康；个人和社会相协调，即社会适应能力强。健康不应以治病为本，因为治病花钱受罪，事倍功半，是下策。健康应以养生预防为本，省钱省力，事半功倍，乃是上策。

然而，污染的空气、恶化的水源、生活的压力等等，来自现实社会对健康的威胁却越来越令人担忧。没病之前，不知道如何保养，一旦患病，又不知道如何就医。基于这种现状，我们从“未病先防，既病防变”的理念出发，邀请众多医学专家编写了这套丛书。丛书本着一切为了健康的目标，遵循科学性、权威性、实用性、普及性的原则，简明扼要地介绍了 100 种疾病。旨在提高全民族的健康与身体素质，消除医学知识的不对等，把健康知识送到每一个家庭，帮助大家实现身心健康的理想。本套丛书的章节结构如下。

第一章 疾病扫盲——若想健康身体好，基础知识须知道；

第二章 发病信号——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了；

第三章 诊断须知——确诊病症下对药，必要检查不可少；



第四章 治疗疾病——合理用药很重要，综合治疗效果好；

第五章 康复调养——三分治疗七分养，自我保健恢复早；

第六章 预防保健——运动饮食习惯好，远离疾病活到老。

按照以上结构，作者根据在临床工作中的实践体会，和就诊时患者经常提出的一些问题，对100种常见疾病做了系统的介绍，内容丰富，深入浅出，通俗易懂。通过阅读，能使读者在自己的努力下，进行自我保健，以增强体质，减少疾病；一旦患病，以利尽早发现，及时治疗，早日康复，将疾病带来的损害降至最低限度。一书在手，犹如请了一位与您面对面交谈的专家，可以随时为您解答疑惑。丛书不仅适合患者阅读，也适用于健康人群预防保健参考所需。限于水平与时间，不足之处在所难免，望广大读者批评、指正。

编者

2015年10月



目录

第1章 疾病扫盲

——若想健康身体好，基础知识须知道

何谓风湿病 / 2

风湿病分为哪几类 / 2

风湿病和风湿热是一回事吗 / 9

何谓风湿热 / 10

风湿热的发病情况怎样 / 10

风湿热的病因 / 11

关节炎和风湿热是一回事吗 / 12

风湿性关节炎与类风湿性关节炎是一种病吗 / 13

何谓类风湿性关节炎 / 14

风湿性关节炎与链球菌感染后状态有区别吗 / 16

风湿性关节炎会转变成类风湿性关节炎吗 / 16

风湿性关节炎与支原体关节炎有何不同 / 17

急性风湿性关节炎会转变成慢性风湿性关节炎吗 / 17

风湿性关节炎患者为何能“预报天气” / 18

类风湿性关节炎的病因 / 18

为何患类风湿性关节炎的患者女性较多 / 21

类风湿性关节炎发病与哪些因素有关 / 21

类风湿性关节炎患者的关节是如何被破坏的 / 22

类风湿性关节炎会不会遗传 / 22

幼年型类风湿性关节炎有什么特点 / 23



第2章 发病信号

——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了

急性风湿热的临床表现 / 26

风湿热侵害关节的种种迹象 / 27

慢性风湿性关节炎的临床表现 / 28

类风湿性关节炎发病的形式有几种 / 28

类风湿性关节炎游走性疼痛有什么特点 / 29

典型类风湿性关节炎的临床表现 / 30

不典型类风湿性关节炎的类型和表现 / 36

为什么会出现晨僵 / 39

如何对类风湿性关节炎进行临床分期 / 40

类风湿性关节炎为何会疼痛 / 43

类风湿结节是怎么回事 / 44

类风湿性关节炎会有皮肤病变吗 / 44

类风湿性关节炎会合并消化系统病变吗 / 45

类风湿性关节炎患者常见的肺部表现 / 45

类风湿性关节炎会累及心血管系统吗 / 46

类风湿性关节炎的肾脏表现 / 46

类风湿性关节炎的神经系统表现 / 47

类风湿性关节炎对血液系统有何影响 / 48

第3章 诊断须知

——确诊病症下对药，必要检查不可少

急性风湿热的诊断标准 / 50

诊断风湿热的实验室检查有哪些 / 50



类风湿性关节炎需做哪些实验室检查 / 51

X 线检查对诊断类风湿性关节炎有什么价值 / 55

类风湿性关节炎的诊断标准 / 60

第4章 治疗疾病

——合理用药很重要，综合治疗效果好

急性风湿热的一般治疗内容 / 66

如何控制急性风湿热时的链球菌感染 / 66

怎样使用水杨酸制剂抗风湿活动 / 67

怎样使用非类固醇制剂抗风湿活动 / 68

怎样使用激素控制风湿活动 / 70

西医治疗类风湿性关节炎的方法 / 71

风湿性关节炎一定要用激素治疗吗 / 72

中医怎样辨证论治风湿性关节炎 / 72

治疗风湿性关节炎的常用中成药 / 74

治疗风湿性关节炎的单验方 / 76

治疗风湿性关节炎的熏洗疗法 / 77

治疗风湿性关节炎的常用外用膏药 / 78

治疗风湿性关节炎的药敷疗法 / 79

针灸可以治疗风湿性关节炎吗 / 81

推拿治疗风湿性关节炎的方法 / 81

药酒能治疗风湿性关节炎吗 / 84

治疗风湿性关节炎常用哪些药酒 / 85

类风湿性关节炎的治疗方案 / 87

药物治疗类风湿性关节炎的概况怎样 / 89



- 治疗类风湿性关节炎常用哪些西药 / 89
- 黄金也能治疗类风湿性关节炎吗 / 93
- 中医怎样辨证治疗类风湿性关节炎 / 94
- 治疗类风湿性关节炎的中成药 / 96
- 治疗类风湿性关节炎的单验方 / 101
- 治疗类风湿性关节炎的外用膏药 / 103
- 治疗类风湿性关节炎的药浴疗法 / 104
- 治疗类风湿性关节炎的药敷疗法 / 106
- 治疗类风湿性关节炎的药膳方 / 108
- 治疗类风湿性关节炎的药酒方 / 109
- 雷公藤是类风湿性关节炎的克星吗 / 111
- 穴位注射治疗类风湿性关节炎的方法 / 113
- 激光对类风湿性关节炎的治疗效果怎样 / 114
- 难治性类风湿性关节炎应怎样治疗 / 116
- 治疗类风湿性关节炎联合化疗有什么益处 / 117
- 类风湿性关节炎的治疗目的 / 118

第5章 康复调养

——三分治疗七分养，自我保健恢复早

- 预防风湿热复发需要多长时间 / 120
- 如何预防风湿热发作 / 120
- 风湿热患者必须手术摘除扁桃体吗 / 121
- 治疗风湿性关节炎常用的中草药 / 122
- 治疗风湿性关节炎的常用古方和经验方 / 123
- 怎样判断类风湿性关节炎治疗效果 / 126



- 怎样判断类风湿性关节炎病情的轻重 / 126
- 根据哪些指标认为类风湿性关节炎预后不良 / 128
- 类风湿性关节炎患者的死亡原因 / 128
- 对于类风湿性关节炎有哪些传统的观点是错误的 / 129
- 在类风湿性关节炎的治疗中存在问题 / 132
- 类风湿性关节炎的预后如何 / 133

第6章 预防保健

——运动饮食习惯好，远离疾病活到老

- 治疗风湿性关节炎的物理疗法 / 138
- 治疗风湿性关节炎的食疗方 / 139
- 风湿性关节炎患者怎样调理日常生活 / 141
- 风湿性关节炎患者的饮食应注意事项 / 142
- 怎样看待类风湿性关节炎的饮食治疗 / 143
- 哪些食物可使类风湿性关节炎患者的症状缓解 / 144
- 能使类风湿性关节炎患者症状加重的食物 / 146
- 类风湿性关节炎患者怎样进行康复锻炼 / 147
- 类风湿性关节炎常见运动疗法的适应证 / 149
- 类风湿性关节炎常见的运动疗法 / 150
- 怎样进行日常生活活动训练 / 151
- 运动疗法的注意事项 / 152
- 类风湿性关节炎可做哪些气功疗法 / 153
- 类风湿性关节炎患者要不要“忌口” / 159
- 哪些类风湿患者需要休息 / 159



第1章

疾病扫盲

若想健康身体好，基础知识
须知道





何谓风湿病

风湿病有广义和狭义之分。广义的风湿病泛指影响骨关节及其周围软组织，如肌腱、滑囊、筋膜等的一组疾病。按美国风湿病联合会命名与分类委员会 1983 年修订的风湿性疾病分类体系，将风湿病分为 10 大类，包括 100 多种疾病，已被各国医学界广泛接受和采用。由此可以看出风湿病是包括很多疾病的临床分支。

狭义的风湿病是由 A 组溶血性链球菌所致上呼吸道感染后引起的一种反复发作的急性或慢性全身性结缔组织的炎症性疾病，以心脏和关节受累最为显著，常遗留显著的心瓣膜病变，形成慢性风湿性心瓣膜病。过去，我国的教材和出版的著作统称本病为风湿病，现在多称为风湿热。属于广义风湿病中的一种。

风湿病分为哪几类

从病因学、组织学、病理学、生物化学、遗传学、免疫学以及临床医学等不同角度对风湿病进行归纳后分为 10 大类，包括 100 余种风湿病。这样既表达了风湿病的系统性和完整性，又突出了各类疾病的临床特点和相互关系，更便于临床实用，以纠正“风湿病就



是单一的关节痛”的错误概念。下面把风湿病分为 10 大类进行简单的列名介绍。

（1）弥漫性结缔组织病

①类风湿性关节炎。

②幼年类风湿性关节炎。全身型发病；多关节发病；少关节发病。

③系统性红斑狼疮。

④系统性硬化症。

⑤多发性肌炎与皮肌炎。

⑥坏死性血管炎及其他血管疾病。结节性多动脉炎；过敏性血管炎；肉芽肿性动脉炎；巨细胞动脉炎；黏膜皮肤淋巴结综合征；白塞氏病；冷球蛋白血症。

⑦干燥综合征。

⑧重叠综合征。

⑨其他。风湿性多肌痛症；脂膜炎；结节性红斑；复发性多软骨炎；弥漫性嗜酸性细胞增多性筋膜炎；成人发病型 Still 病。

（2）与脊柱炎相关的风湿病

①强直性脊柱炎。

②瑞特氏综合征。

③银屑病关节炎。



(3) 退行性关节病 (骨关节痛、骨关节炎)

②继发性。

(4) 与感染因素有关的风湿病

①直接原因。

细菌性。革兰阳性球菌（葡萄球菌及其他）；革兰阴性球菌（淋球菌及其他）；革兰阳性杆菌；分枝杆菌；螺旋体包括莱姆病；其他，包括麻风和支原体。病毒性（包括肝炎）、真菌性、寄生虫性、原因不明及可疑的（Whipple）病。

②间接原因（反应性）。

细菌性。急性风湿热；亚急性细菌性心内膜炎；肠道短路术后；痢疾后（志贺氏菌、耶尔森氏菌）；其他感染后。

病毒性（乙型肝炎）、免疫接种后、其他感染因素。

(5) 与风湿状态有关的代谢性和内分泌病

①结晶引起的疾病。

单钠尿酸盐（痛风）。雷诺氏综合征；尿嘌呤酸核糖基转移酶活性增强；与其他紊乱有关的（Sickle cell）病；与药物有关；铅中毒；肾功能不全；原因不明的。



双水焦磷酸钙假性痛风（软骨钙沉着症）。假性痛风；假性类风湿性关节炎；假性骨性关节炎伴有反复急性发作；假性骨性关节炎不伴急性关节炎发作；无症状型，易患膝内翻与腕部不适；假性神经病变性关节炎；其他类型，多有家族史，包括外伤后，与强直性脊柱炎或弥漫性原发性骨增生症症状相近，脑膜刺激及脊神经根病症状者；继发性，多与代谢性疾病相关，包括：甲状旁腺功能亢进、血色素沉积病、甲状腺功能不全、黄褐病、痛风及高尿酸血症、糖尿病、医源性柯兴氏综合征、淀粉样变、低镁血症、低磷血症、威尔森病等。

碱性磷酸钙结晶沉积病。钙化性关节旁炎症，包括单发性、多发性和家族性；钙化性肌腱炎和滑囊炎；关节内碱性磷酸钙结晶关节病：包括急性（痛风样）发作、Milwaukee 肩膝综合征、侵蚀性多发性关节炎、混合结晶沉积病等；继发性碱性磷酸钙结晶关节病：常见于慢性肾功能衰竭、结缔组织病、严重神经损伤、局部糖皮质激素注射后等病；肿瘤性钙化疾病：包括高磷酸血症和非高磷酸血症。

草酸盐。

②生化异常。淀粉样变性、维生素 C 缺乏（坏血病）；特殊酶的缺乏，包括 Fabry 病、Farber 病、黑尿酸血症、雷诺氏综合征等；高脂蛋白血症，常见于 II、II a、IV 型等；黏多糖病，包括黏多糖病 I、II、III、IV、V、VI、VII、VIII 型；血红蛋白病（SS 病及其他）；