

日本风湿病学权威专家倾情打造
最具实用性的“家庭医生”养病宝典



名医图解



结缔 组织病

正确治疗与生活调养

名医の図解 よくわかる膠原病

[日] 桥本博史 著 高冉 译



系统性红斑狼疮・类风湿性关节炎・干燥综合征

.....

从疾病知识、治疗方法，到日常生活的点滴提醒，
专家医师——进行通俗易懂的解说



广西科学技术出版社



名医图解



结缔 组织病

正确治疗与生活调养

名医の図解 よくわかる膠原病

[日] 桥本博史 著 高冉 译

广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2011-101号

MEI NO ZUKAI YOKU WAKARU KOGENBYO

Copyright © 2006 by Hiroshi Hashimoto

Original Japanese edition published by SHUFU TO SEIKATSU SHA

Simplified Chinese translation rights arranged with

SHUFU TO SEIKATSU SHA through Timo Associates Inc., Japan

Simplified Chinese translation copyright © 2011 Guangxi Science & Technology Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

结缔组织病正确治疗与生活调养 / (日) 桥本博史著; 高冉译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2011.11

(名医图解. 第2辑)

ISBN 978-7-80763-687-8

I. ①结… II. ①桥… ②高… III. ①结缔组织疾病—防治—图解
IV. ①R593.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第164107号

JIEDIZUZHIBING ZHENGQUE ZHILIAO YU SHENGHUO TIAOYANG

结缔组织病正确治疗与生活调养

作 者: [日] 桥本博史
策 划: 冯靖城 陈 瑶
装帧设计: 卜翠红
责任印制: 韦文印

翻 译: 高 冉
责任编辑: 陈 瑶
责任校对: 曾高兴 田 芳

出 版 人: 韦鸿学
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010-85893724 (北京)
传 真: 010-85894367 (北京)
网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店
印 刷: 北京盛源印刷有限公司
地 址: 北京市通州区潮市镇后地村村北工业区
开 本: 710mm × 980mm 1/16
字 数: 180千字
版 次: 2011年11月第1版
书 号: ISBN 978-7-80763-687-8/R · 192
定 价: 28.00元

邮政编码: 101109
印 张: 14.75
印 次: 2011年11月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722

愿为患者带来最好的治疗指导和保健方法

虽然我们的生活条件越来越好，但始终也不能阻止疾病的发生。因为随着人类的发展，疾病也在不断演化，所以说任何人都很难逃脱“生老病死”的自然法则。但是，现在的致病因素已经与以往大不相同，恶化的自然环境、现代社会的工作压力、暴饮暴食等不良的生活习惯等，使我们的健康受到了极大的挑战，甚至亚健康人群的比例也在不断上升。

最新发布的2009年《中国城市人群健康白皮书》显示，一线城市的白领亚健康比例达76%，处于过劳状态的接近六成，真正意义上的“健康人”却不到3%，这是一个多么令人震惊的数字啊！调查还显示，目前中国人的八大致死疾病分别是恶性肿瘤、心脏病、脑血管疾病、呼吸系统疾病、内分泌疾病、消化系统疾病、泌尿系统疾病、精神障碍疾病。“三高”、心脏病、痛风、肾病、哮喘、过敏等现代生活方式病，使越来越多的患者备受困扰。

虽然全国拥有大量的医疗机构，政府也在不断加大相关医疗投入，但对于患者还是远远不够的。从某种程度来说，医生还是“供不应求”。很多患者都有这样的体验，在医院排几个小时的队，而与医生交流的时间只有短短几分钟，医生能为患者诊断开药的时间是很有限的，更谈不上向患者传授一些相关的医疗知识和日常保健的点点滴滴，关于疾病很多事，医生没有时间完整地告诉你。

作为普通患者，我们又应该怎么办？道听途说还是对疾病不闻不问？现代社会给我们的健康造成了很多负面影响，因此，也就要求我们比以往任何时候都更加关注健康，不断丰富自己的保健知识。不是每个人都需要成为医生，但了解自己身体的状况，明确自身疾病的特点，了解相关的健康保健常识、日常生活注意事项却应该成为现代患者的必修课。医院能提供给我们的仅仅是几分

钟的门诊诊断或者几个月的住院治疗，而其余的时间，我们都将在家里，在工作单位，以及其他地方度过，掌握日常生活禁忌，知道哪些饮食对身体有益、哪些运动适合自己，甚至了解常用的医院检查手段和当下市场上的常见药物，都是患者本人及家属应该知道的问题。

基于以上种种，我社在众多常见病外版图书中精选了这套“名医图解”系列丛书引进出版。本套丛书融合了当前世界先进的治疗技术和日常保健知识，追求的是最适用于百姓的治疗方法。

本丛书之所以名为“名医图解”及“正确治疗与生活调养”，是因为具有以下特点：

一、权威性。本丛书作者均为日本各疾病研究领域的医学专家、院长、医疗项目负责人，他们凭借数十年的临床经验，专门为普通读者精心撰写了这套防治常见病的生活读本，可以说是专业医生开出的保健处方。

二、通俗性。本丛书一改同类书惯常做法，不仅文字通俗易懂，涵盖患者及高危人群的衣食住行，更配以大量简洁、生动的插图，简单讲解相应的器官构造，形象展示具体的运动动作和要领，让您把每个知识点，每个保健步骤都看得明明白白。

三、实用性。本丛书介绍疾病的成因，让读者知道自己为什么会得这种病，继而了解现在医院常用的检查手段，让患者就医前先有心理准备，知道做哪些准备工作。更告诉患者接受医院诊疗后，在日常生活中应该怎样从饮食、运动、工作、起居等方面自我照顾，自我保护。医疗专家的细致提醒和全方位的治疗意见定会让患者找到与以往不同的治疗捷径。

我们衷心地希望您能从这套书中得到自己想要的知识，同时感谢您购买并阅读本书，更感谢您对我们的支持与信任。也希望关注本书的专家和读者提出宝贵的意见和建议，以使这套丛书日臻完善。

结缔组织病，不再是疑难杂症

在过去，结缔组织病所包括的许多疾病都被看成是疑难杂症。因为，结缔组织病是一类非常麻烦又罕见的疾病，病因不明，没有治疗方法，也是种预后不良的疾病，所以在日本被厚生劳动省指定为特定疾患，研究扶助和医疗扶助一直持续到今天。后来，随着医学的快速发展，结缔组织病的病因和病情得以明了，随之诊断技术和治疗方法也发达起来，疾病预后也明显得到改善。而且，如果能够早诊断早治疗，结缔组织病中的许多疾病都可以向着良性方向转变。与此同时，对于这类疾病知识的普及度也提高了，人们对结缔组织病的认识逐步加深。

但是，结缔组织病真正的发病原因迄今为止还不能说完全明了，因此的确也没能寻找到能够彻底治愈疾病的疗法。也许就因为这点，即使在现在，有很多普通人还是会认为，结缔组织病还是一种不可捉摸、无从下手、难以理解的疑难杂症。

在本书中，我将给读者介绍什么是结缔组织病、现在所知道的发病原因、可能的症状、各种疾病的诊断法和治疗法、病情和并发症、日常生活的注意事项以及和疾病打交道的方法、在疗养的基础上不可缺少的事项等。

我希望这本书不仅能让患者家属，还有患者周围的各位都能给予患者鼓励和支持。另外，如果医疗工作者和其他人读了这本书后，能对结缔组织病有更深的认识的话，将是我的荣幸。

桥本博史

目 录

CONTENTS

第一章 走近结缔组织病

结缔组织病是多种疾病的综合体	2
> 结缔组织病是一类疾病的总称	2
> 疾病各不同，病根却相同	2
> 胶原是指结缔组织中的胶原纤维	3
被认为是疑难杂症的结缔组织病	4
> 炎症会出现在全身很多部位	4
> 结缔组织病的病因并非一个	5
> 目前也有对症治疗的方法	6
> 结缔组织病中也有难治之症	7
结缔组织病的三大共同点	7
> 同时具有3个疾病群的特征	7
“重女轻男”的结缔组织病	10
> 女性患病率高，也是结缔组织病的特征之一	10
> 身为帮凶的雌激素	11
> 妊娠和分娩也会诱发自身免疫疾病	11
结缔组织病能够痊愈吗	13
> 不要和一般疾病的痊愈画等号	13
> 治疗目标定在“保持病情稳定”	13
> 不急不躁向前看，坚持治疗很重要	14
【专栏】病情稳定就是好的状态	15

第二章 就这样，遇上结缔组织病

遇上结缔组织病的种种诱因	18
> 免疫异常、体质及基因和环境因素	18
> 三个要因重叠时最容易发病	19
免疫的异常反应从错觉开始	21
> 正常免疫反应是对外敌动武	21
> 一旦错判就开始攻击自身	23
结缔组织病与遗传和体质的关系	23
> 不一定是遗传	23
> 身体素质 and 多个遗传基因有关	24
> 遗传基因有问题也不一定就会发病	24
环境中的发病诱因	27
> 引起身体变化，过度提高免疫反应	27
【专栏】预防结缔组织病的方法	29

第三章 结缔组织病的症状和相应检查

发病时常见症状	32
> 结缔组织病发病初期的共同症状	32
> 出现可疑症状，需要查明原因	32
> 一忍再忍，只会延误病情	33
症状分类检查① 发热	35
> 没有感冒却连续好几天低烧	35
> 会有反复高烧的症状	35
> 伴随低烧也会引起食欲缺乏和体重减轻	36
症状分类检查② 关节痛、关节炎、腱鞘炎	38
> 关节硬化、肿胀、疼痛	38
> 症状出现于左右对称的关节	38

症状分类检查③ 皮肤出红色或紫色的疹子	39
> 与蚊虫叮咬和荨麻疹无关，不会觉得瘙痒	39
症状分类检查④ 肌肉疼痛，体力下降	41
> 肌肉炎症造成的活动障碍	41
> 胳膊和腿使不上劲，日常活动变得费劲	41
症状分类检查⑤ 肢端动脉痉挛现象	43
> 肢端动脉痉挛现象是主要出现于手指的皮肤症状	43
> 肢端动脉痉挛现象也是系统性硬化病的症状	43
症状分类检查⑥ 皮肤硬化、皮下结节	44
> 手指皮肤开始变硬	44
> 皮肤出现小疙瘩	45
症状分类检查⑦ 其他需要注意的症状	46
> 不起眼的初期症状	46
感觉不适时需要立即就医	47
> 请私人保健医生介绍相关专家	47
需要做的检查	49
> 通过问诊、诊察、检查，彻底查明疾病	49
> 根据不同的目标，进行相应的检查	50
早期诊断必不可少的血液检查	52
> 检查炎症反应的血沉、CRP	52
> 血常规检查告诉人们	52
> 诊断最重要的是自身抗体检查	53
> 与炎症和免疫反应有关的血清补体值	55
> 检查血中的肌酶	56
> 肾功能检查	56
血液检查以外的必要检查	58
> 检查肾脏障碍的尿常规检查	58
> 检查内脏病变和骨骼关节情况的影像检查	59
> 检查身体功能的生理学功能检查	60
> 刺穿查看体液的积液检查	62
> 抽取查看组织的病理学检查	62
> 发现眼部病变的眼科检查	63

第四章 结缔组织病的治疗

药物疗法为主，保持病情稳定	66
> 用药摆平异常的免疫反应和炎症	66
非甾体抗炎药	68
> 用来消除炎症的药物	68
> 药效会因人而异	69
> 主要的副作用——胃肠反应	69
> 担心副作用时，找主治医生谈谈	71
糖皮质激素	71
> 强抗炎作用，带来神奇药效	71
> 有效使用糖皮质激素的方法	72
> 大量使用糖皮质激素的脉冲疗法	72
> 需要事先了解的糖皮质激素副作用	74
> 症状有所好转也不能立刻停药	75
抗类风湿药	77
> 治疗类风湿性关节炎的主要药剂	77
> 效果和副作用，因人而异	77
> 作为新药而受关注的生物制药	78
免疫抑制药	80
> 抑制影响免疫反应的细胞	80
> 服用免疫抑制药时必须定时检查是否出现副作用	81
体外循环疗法（血浆交换疗法、白细胞滤过疗法）	82
> 除去血液中引发炎症的物质	82
其他治疗法	85
> 药物疗法以外的对症疗法	85
移植患者自身干细胞的新疗法	86
> 重建正常免疫系统	86
【专栏】如何尝试医院以外的治疗	88

第五章 不同结缔组织病的症状和治疗方法

类风湿关节炎	90
> 男女发病比例为1:3	90
> 严重时会发生关节变形	90
> 类风湿关节炎从骨膜炎开始	90
类风湿关节炎的典型症状	93
> 全身症状	93
> 关节症状	93
> 关节以外的症状	95
类风湿关节炎的诊断和检查	96
> 类风湿关节炎的诊断	96
> 类风湿关节炎的检查	97
类风湿关节炎的亚型	99
> 恶性类风湿关节炎	99
> 少年特发性关节炎	101
> 成年人斯提耳病	101
> 回纹性风湿症	102
> 费尔蒂综合征	102
> 类风湿尘肺综合征	102
类风湿关节炎的过程	103
> 虽反复出现病症,但约三成患者病情会好转	103
> 及时适当的治疗决定疾病好转进程	104
类风湿关节炎的治疗	104
> 通过4种治疗方法防止关节受损	104
类风湿关节炎的药物疗法	105
> 缓解红肿和疼痛,防止关节受损	105
> 抑制发炎的非甾体抗炎药	106
> 防止关节受损的抗风湿药	106
> 炎症较重时使用的糖皮质激素	107



> 抗风湿新药“生物学制药”	107
> 症状加深时使用免疫抑制剂	107
类风湿关节炎的手术疗法	108
> 通过外科治疗修复关节	108
> 滑膜切除术去除增生滑膜	109
> 人造关节置换术重构关节功能	109
> 主要在颈椎上进行的关节固定手术	110
类风湿关节炎患者日常生活中的注意事项（基础疗法）	111
> 静养与运动均衡进行，防止关节功能下降	111
类风湿关节炎的运动疗法	114
> 积极恢复体力和关节功能	114
> 消除疼痛、改善血液循环的物理疗法	114
矫正关节变形的装置	118
> 具有缓和疼痛之功效	118
系统性红斑狼疮	119
> 除了皮肤症状外，还会发生心脏病变	119
> 20~30岁女性发病较多	119
> 由于免疫异常引起的慢性炎症	120
系统性红斑狼疮的症状	121
> 出现在全身的症状	121
> 出现在皮肤上的症状	122
> 出现在关节上的症状	123
> 出现在肾脏上的症状	123
> 出现在精神及神经方面的症状	125
> 出现在心脏、肺部的症状	125
> 出现在消化器官上的症状	126
> 其他症状	126
系统性红斑狼疮的诊断和检查	126
> 系统性红斑狼疮的诊断	126
> 系统性红斑狼疮的检查	127
系统性红斑狼疮的亚型	130

➤ 药物诱发性狼疮	130
➤ 新生儿红斑狼疮	131
➤ 脂肪肝	131
➤ 抗磷脂抗体综合征	131
➤ 其他	132

系统性红斑狼疮的发展过程 132

➤ 不急不躁持续治疗，可以保持良好状态	132
➤ 病情稳定需要时间	132
➤ 需要注意复发和并发症	133

系统性红斑狼疮的治疗 133

➤ 根据病情，采用相应药物治疗	133
➤ 皮肤和黏膜症状采用软膏和乳膏治疗	134
➤ 关节痛和肌肉疼痛使用非甾体抗炎药	134
➤ 若出现内脏病变，则使用糖皮质激素	135
➤ 也有使用免疫抑制剂进行治疗的情况	135
➤ 病情严重时进行的血浆交换疗法	136
➤ 肾功能恶化时需要进行血液透析	137

系统性红斑狼疮的激素疗法 137

➤ 初次治疗需要加大激素使用量	137
➤ 症状稳定后，可以每隔2~3周减一次使用量	138
➤ 慢慢减少，寻找维持量	138

系统性红斑狼疮患者日常生活中的注意事项 140

➤ 为了不使症状恶化及复发所需注意的事项	140
➤ 针对糖皮质激素副作用需注意的事项	141

系统性硬化病 143

➤ 皮肤和内脏会渐渐变硬	143
➤ 男女发病比例大约为1：9	144

系统性硬化病的症状 144

➤ 出现在皮肤上的症状	144
➤ 出现在内脏上的症状	146

系统性硬化病的诊断和检查 148



> 系统性硬化病的诊断	148
> 系统性硬化病的检查	149
系统性硬化病的过程与亚型	149
> 皮肤硬化慢性发展	149
> 大多数情况下会出现内脏轻微病变	150
系统性硬化病的治疗	151
> 根据症状, 进行药物治疗	151
多发性肌炎、皮肌炎	153
> 承担身体活动的肌肉出现炎症	153
> 也有与恶性肿瘤以及其他结缔组织病并发的情况	153
> 虽有疑似抗体, 但病因不明	154
多发性肌炎、皮肌炎的症状	154
> 出现在肌肉上的症状	154
> 出现在皮肤上的症状	155
> 出现在呼吸器官上的症状	156
> 其他症状	156
多发性肌炎、皮肌炎的诊断和检查	157
> 多发性肌炎、皮肌炎的诊断及检查	157
多发性肌炎、皮肌炎的治疗和过程	159
> 使用糖皮质激素抑制肌肉炎症	159
> 通过激素疗法, 大多时候症状会减轻	159
> 通过运动疗法, 防止肌肉萎缩	160
干燥综合征	160
> 泪腺与唾液腺出现炎症	160
> 约一半该症患者患有其他结缔组织病	161
> 女性多发, 高发年龄为40~60岁	161
> 通过治疗其他结缔组织病, 使病症减轻的情况也很多	162
干燥综合征的症状	162
> 出现在眼睛上的症状	162
> 出现在口中的症状	162
> 出现在呼吸器官上的症状	163

> 其他症状	163
干燥综合征的诊断和检查	164
> 干燥综合征的诊断	164
> 干燥综合征的检查	164
干燥综合征的治疗和过程	166
> 缓和眼干口干症状的治疗	166
> 提高唾液和泪液分泌的内服药	166
> 在日常生活中也可做些缓和症状的事情	166
其他结缔组织病之混合性结缔组织病	167
> 何为混合性结缔组织病	167
> 混合性结缔组织病的症状	168
> 混合性结缔组织病的诊断和检查	169
> 混合性结缔组织病的治疗和过程	171
其他结缔组织病之抗磷脂抗体综合征	173
> 抗磷脂抗体综合征	173
> 抗磷脂抗体综合征的症状	174
> 抗磷脂抗体综合征的诊断和检查	174
> 抗磷脂抗体综合征的治疗和过程	175
其他结缔组织病之血管炎	176
> 显微镜下多血管炎	176
> 过敏性肉芽肿性血管炎或Churg-Strauss综合征	178
> 韦格纳肉芽肿	179
> 过敏性血管炎	180
> 大动脉炎	181
> 侧头动脉炎	183
【专栏】一些与结缔组织病相近的疾病	184

第六章 和结缔组织病和平共处的方法

每天过得精神抖擞的五个秘诀	188
> 心态决定一切	188



日常生活中的静养标准	190
> 出院后，慢慢回到原来生活状态	190
> 睡眠是最好的休息，以8~10小时为宜	191
> 家务活细分，好好休息	191
不要累到第二天也缓不过来	193
> 避免长时间劳动，不要劳累过度	193
> 没必要隐瞒疾病，求得大家的理解	193
> 选择自己可以承受劳动强度的工作岗位	195
结婚生子也是可以的	195
> 请结婚对象及其家人理解	195
> 想怀孕时，有计划地选择好时间	196
怀孕、分娩和育儿需要注意的事项	198
> 主治医生和妇产科医生的“联合行动”	198
> 妊娠期需要特别注意	199
> 坚持药物治疗，应对产后复发危险	199
注意预防感染症	201
> 由于免疫功能下降，容易引发感染	201
> 生病后首先找主治医生商量	201
> 病情缓解期间，预防接种也有效	202
对日光过敏的人，做好防紫外线工作	203
> 尽量避免暴晒	203
预防肢端动脉痉挛的对策	204
> 肢端动脉痉挛症和关节痛的大敌——冷	204
充分了解糖皮质激素的副作用	206
> 副作用有大有小	206
> 自己随意减少药量很危险	207
调养身体，注意饮食	208
> 营养均衡是饮食根本	208
> 饮食方面需要注意的事项	209

第
一
章

走近结缔组织病