

解答



主编 刘景铎

Jieda Guanjiebing Huanzhe
Zui Guanxin De Wenti

关节病患者 最关心的问题



21世纪健康理念
伴你一生平安

★ ★ ★
摆脱疾病的困扰
享受春天的阳光
体验幸福的生活
★ ★ ★



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

解答



Jieda Guanjiebing Huanzhe
Zui Guanxin De Wenti

关节病患者 最关心的问题

主编 刘景铎
编者 伦立德 吴晓君 郭 蕾 刘 东
胡瑞海 黄志芳 高 卓



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

解答关节病患者最关心的问题 / 刘景铎主编. — 北京:
人民军医出版社, 2012.2

ISBN 978-7-5091-5479-3

I. ①解… II. ①刘… III. ①关节疾病—防治—问题解
答 IV. ①R684-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 005301 号

策划编辑: 于 岚 文字编辑: 马艳红 责任审读: 周晓洲

出 版 人: 石 虹

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)51927300-8119

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 10.5 字数: 145千字

版、印次: 2012年2月第1版第1次印刷

印数: 0001-4500

定价: 23.00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

本书从解答患者最关心问题的角度出发,介绍了类风湿关节炎、成年前的关节炎、血清阴性关节炎、强直性脊柱炎、骨关节病、反应性关节炎、痛风和假性痛风、狼疮性关节炎的表现、诊断和治疗方面的知识,同时介绍了类风湿关节炎和妊娠、狼疮和妊娠、关节炎饮食、应用糖皮质激素、实验室检查等内容。本书适合关节病患者及家属阅读使用,对医学工作者也具有参考价值。



前 言

常看到一些中老年人，特别是在上下公交车的时候，动作缓慢，步履艰难，一看就知道是有些关节“不中用”了。凭我多年的经验，不难看出，大部分关节的毛病可能都是“骨关节病”的表现，而且还知道，如果病人懂得保养，懂得找有经验的医生就诊，一定能取得不错的疗效。还有不少有类风湿关节炎的病人，不是去医院展开系统的治疗，而是在开什么“针”、什么“刀”，只吃些止痛的药片，这是国外先进国家 20 年前的治疗水平。特别要指出的是，这种现状发生在今天，已经主要不再是经济条件上的限制，而是与病人，有时甚至同医生的相关医疗技术知识匮乏有关，这是非常值得深思的一件事。

继《21 世纪健康理念伴你一生平安》《健康新知》《肾病攻防，新知精选》三本书相继出版后，又一本科普新书《解答关节病患者最关心的问题》又和大家见面了。在这本书中，本人将在网络答疑中遇到的问题，集中成 183 个典型的问答模块，以科普的手段，并尽可能地采用国内外的医学前沿知识，来表述相关的内容，相信读者在阅读时会有一种亲切和现实感，因此，可以轻松地了解其中的要点内容。

细心的读者可能从我的出版书籍内容分布中，感到跨度太大。事实上，我本人一直认为，要做一个好医生，包括专科医生在内，一定要知识广泛而深刻，学科界限应当重叠，而不该是一刀切的。另一方面，我是一位风湿肾病科的医生，《解答关节病患者最关心的问题》这本书的内容属于风湿病范畴，所以从这一点出发，我也并没有越界。

风湿和肾病当然是两个不同的部分，但两者在本质上却有着一致的、不可分割的有机联系：两者在发病、疾病经过上，都有免疫异常的过程。说到这里，我们不难明白，为什么有些医院将风湿和肾病放在了一个科室里。

有相当多的关节疾病在其病情经过中，常常是在“潜移默化”的进展中存在着，因此，相当多的病人都以“习以为常”为由，不重视疾病的存在和严重性。“不重视”使他们忽略了预防的重要性，“不当回事”使他们没有多少求医的意愿。由于风湿病在现代医学中尚属于顽症的范畴，因此，需要勇敢地面对，不然事情只会越来越糟，不仅是病人多受罪，而且会花钱更多，但这是本可以防止的一件事。

风湿病学是一个庞大的学科，关节病囊括了风湿病的绝大部分内容。用科普手法来写这部分内容，对我来说当然是一个极大的挑战。由于一个人精力和经验有限，所以，我非常欢迎同行、病人及其家属，多多赐予宝贵的意见，让我们为病人的服务工作做得更好。

刘景铎

2011 年 8 月 13 日



第一章 类风湿关节炎 /1

一、类风湿关节炎的一般知识 /2

1. 什么是风湿性关节炎 /2
2. 类风湿关节炎的总体特点有哪些 /3
3. 类风湿关节炎的治疗是如何开始的 /3
4. 类风湿关节炎是怎样发生的 /4
5. 哪些人容易得类风湿关节炎 /5
6. 初次就医前该了解的几件事 /5
7. 医生一般要做些什么样的检查 /6

二、类风湿关节炎的诊断 /7

8. 常常说到“类风湿因子”，什么是类风湿因子呢 /7
9. 都做过“类风湿因子”检查了，为什么还要做“环胬氨酸肽”检查呢 /7

三、类风湿关节炎的临床表现 /8

10. 类风湿关节炎一般有什么症状 /8
11. 除了关节的症状外，类风湿关节炎还可能有些什么样的表现 /9

四、类风湿关节炎的治疗 /10

12. 在类风湿关节炎用药中，病人应当了解些什么 /10
13. 什么是类风湿关节炎的治疗方针 /12
14. 治疗类风湿关节炎的用药手段是什么 /12
15. 什么是改善病情抗风湿药 /13
16. 能评议一下类风湿关节炎的治疗吗 /14
17. 类风湿关节炎的非药物治疗指的是什么 /15
18. 怎样做才能尽快地改善类风湿关节炎的病情 /17
19. 为了减轻关节的疼痛，病人自己能做些什么 /18

五、类风湿关节炎与骨密度下降 /18

20. 容易促发骨质疏松症的因素有哪些 /18
21. 针对骨质疏松应当采取什么样的措施 /19
22. 照广告补钙，为什么会无效 /20





六、类风湿关节炎的治疗用药 /21

- 23. “非类固醇抗炎药”是怎么回事 /21
- 24. 治疗类风湿关节炎的“生物制剂”是什么 /22
- 25. 生物制剂疗效这么好,有不良反应吗 /23
- 26. 我应当用哪一种抗类风湿药进行治疗 /24

七、类风湿病的手术治疗 /25

- 27. 对类风湿关节炎可以进行手术治疗吗 /25

八、类风湿关节炎病人的生活 /25

- 28. 怎样才能预防类风湿关节炎的发生 /25
- 29. 怎样带着类风湿关节炎去生活 /26
- 30. 类风湿关节炎为什么总治不好 /27

第二章 类风湿关节炎和妊娠 /30

一、为什么要单独加以介绍 /31

- 31. 为什么要将类风湿关节炎和妊娠作为一个题目单独谈一下 /31
- 32. 类风湿关节炎病人可以怀孕吗 /31
- 33. 类风湿关节炎可能对胎儿造成什么影响 /32

二、准备妊娠 /32

- 34. 为妊娠真的作好思想准备了吗 /32
- 35. 类风湿关节炎病人想要妊娠,怎么办 /32

三、妊娠中的类风湿关节炎 /33

- 36. 妊娠期间类风湿关节炎的病情会有些什么变化 /33
- 37. 在妊娠期间该如何治疗类风湿关节炎 /34

四、分娩后的类风湿关节炎 /35

- 38. 如何安排分娩后类风湿关节炎病人的治疗 /35
- 39. 如何处理类风湿关节炎病人的哺乳问题 /35

第三章 成年前关节炎 /36

一、成年前关节炎的一般情况 /37

- 40. 关节炎并不是成年人的专利 /37
- 41. 成年前关节炎的发病率如何 /37

二、成年前关节炎的表现和治疗 /38



- 42. 成年前类风湿关节炎是怎样分型的 /38
- 43. 什么是少关节型的成年前类风湿关节炎 /38
- 44. 什么是多关节型的成年前类风湿关节炎 /39
- 45. 什么是全身型成年前类风湿关节炎 /40

三、成年前关节炎的预后情况 /41

- 46. 成年前类风湿关节炎的预后情况如何 /41

四、还有些什么样的成年前关节炎 /42

- 47. 还有些什么样的关节病可以影响到成年前的青少年 /42
- 48. 有哪些情况是成年前关节炎 /42

第四章 血清阴性关节炎 /44

一、关于血清阴性关节炎 /45

- 49. 什么是血清阴性关节炎 /45
- 50. 血清阴性关节炎的发病情况如何 /46

二、血清阴性关节炎的表现 /46

- 51. 血清阴性关节炎有什么症状 /46
- 52. 血清阴性关节炎时常伴随什么疾病 /47

三、血清阴性关节炎的诊断 /48

- 53. 血清关节炎是遗传的吗 /48
- 54. 怎样诊断出血清阴性关节炎 /48
- 55. 还需要排除些什么情况 /48
- 56. 血清阴性关节炎时常做些什么检查 /49
- 57. 应先到哪里去看这一类型的关节炎 /49

四、血清阴性关节炎的治疗 /49

- 58. 怎样治疗血清阴性关节炎 /49
- 59. 如何在发作期自我处理血清阴性关节炎 /51
- 60. 得了关节炎，怎样才能生活得更好 /51

第五章 强直性脊柱炎 /53

一、关于强直性脊柱炎 /54

- 61. 什么是强直性脊柱炎 /54
- 62. 哪些人更可能发生强直性脊柱炎 /54





- 63. 强直性脊柱炎是怎么发生的 /55
- 64. 强直性脊柱炎的总体情况是什么 /55
- 65. 还做些什么其他情况发生在强直性脊柱炎病人身上 /56

二、强直性脊柱炎的表现 /56

- 66. 轻度或早期强直性脊柱炎有哪些表现 /56
- 67. 重度或晚期强直性脊柱炎有哪些表现 /57

三、应当如何治疗强直性脊柱炎 /58

- 68. 强直性脊柱炎的治疗目标是什么 /58
- 69. 常用什么药来减轻强直性脊柱炎病人的疼痛 /58
- 70. 在强直性脊柱炎的治疗上还有什么要说明的事情 /58
- 71. 强直性脊柱炎病人该怎样锻炼, 要注意些什么 /59

第六章 骨关节病 /61

一、骨关节病的基本知识 /62

- 72. 什么是骨关节病 /62
- 73. 什么是软骨 /62

二、骨关节病发生的原因 /63

- 74. 哪些情况容易导致骨关节病的发生 /63
- 75. 骨关节病对我们造成哪些影响 /64

三、骨关节病的表现 /65

- 76. 骨关节病的症状特点有哪些 /65
- 77. 骨关节病的具体表现有哪些 /65

四、骨关节病的诊断 /66

- 78. 怎么知道自己是否患有骨关节病 /66
- 79. 骨关节病发生时有什么预警信号吗 /67
- 80. 医生是怎样诊断骨关节病的 /67

五、骨关节病的治疗 /69

- 81. 如何安排骨关节病病人的运动和休息 /69
- 82. 在骨关节病运动方法上有什么指导意见 /70
- 83. 怎样进行骨关节病病人的非药物治疗 /71
- 84. 怎样进行骨关节病病人的药物治疗 /71
- 85. 怎样避开药物的不良反应 /72



- 86. 骨关节病的手术治疗是怎么回事 /73
- 87. 氨基葡萄糖和软骨素是怎么回事 /74
- 88. 骨关节病有什么要点 /75

第七章 反应性关节炎 /76

一、反应性关节炎的基本情况 /77

- 89. 什么是反应性关节炎 /77
- 90. 哪些人容易患反应性关节炎 /78

二、反应性关节炎的发生原因 /78

- 91. 引发反应性关节炎的病原菌是什么 /78
- 92. 反应性关节炎病人的关节内是否有细菌的感染 /79

三、反应性关节炎的表现 /79

- 93. 反应性关节炎有什么样的表现 /79

四、反应性关节炎的诊断 /81

- 94. 怎样才能得出反应性关节炎的诊断 /81
- 95. 哪些病容易和反应性关节炎相混淆 /82
- 96. 反应性关节炎的诊断标准是什么 /83
- 97 反应性关节炎时常做的检查 and 意义各是什么 /84

五、反应性关节炎的治疗 /84

- 98. 该怎样治疗反应性关节炎 /84
- 99. 反应性关节炎病人的预后如何 /86

六、同反应性关节炎相关的几个问题 /87

- 100. 反应性关节炎到底要看哪一科 /87
- 101 反应性关节炎有传染性吗 /88
- 102. 在反应性关节炎的发生中, HLA-B27 有什么作用 /88
- 103. 什么是瑞特综合征? 反应性关节炎和它有什么关系 /89

七、关于反应性关节炎的小结 /89

- 104. 反应性关节炎的要点提示是什么 /89

第八章 痛风和假性痛风 /91

一、痛风 /92

- 105. 什么是痛风 /92



- 106. 痛风要看哪一科 /92
- 107. 尿酸是怎么回事 /93
- 108. 容易诱发痛风的因素有哪些 /93
- 109. 怎样做出痛风的诊断 /94
- 110. 痛风分为哪几个阶段? 含意是什么 /95
- 111. 在治疗痛风不顺利的时候, 会是假痛风吗 /96
- 112. 哪些药容易增加血尿酸 /96
- 113. 痛风常影响到哪些关节 /96
- 114. 急性痛风发作时常用哪些药 /97
- 115. 什么时候和在什么情况下开始降尿酸的治疗 /98
- 116. 为什么血尿酸水平相差不多, 但在不同病人间治疗结果却差异很大 /99
- 117. 该如何监测和调整别嘌呤醇的用量 /100
- 118. 别嘌呤醇到底要用多久才行 /100
- 119. 得了痛风, 要过健康生活应怎么做 /101
- 120. “忌口”是否适用于防治痛风 /101
- 121. 身患痛风, 可以照样活得很好 /103
- 122. 有痛风倾向的人能否喝咖啡 /104

二、假性痛风 /106

- 123. 什么是假性痛风 /106
- 124. 假性痛风的发生原因是什么 /106
- 125. 哪些人可能患假性痛风 /107
- 126. 假性痛风可有什么样的症状 /107
- 127. 怎样能诊断出假性痛风 /107
- 128. 如何治疗假性痛风 /108

第九章 狼疮性关节炎 /109

- 129. 什么是狼疮 /110
- 130. 什么是狼疮性关节炎 /110
- 131. 狼疮有哪几个类型 /111
- 132. 狼疮会遗传吗 /111
- 133. 怎样防止红斑狼疮的复发和加重 /112



第十章 狼疮和妊娠 /113

- 134. 红斑狼疮病人能正常生育吗 /114
- 135. 妊娠对狼疮有什么样的影响 /114
- 136. 狼疮病对新生儿有影响吗 /115
- 137. 狼疮病人在妊娠期间要注意些什么事 /116

第十一章 关节炎饮食 /117

一、关节炎和饮食关系的一般情况 /118

- 138. 在关节炎饮食方面有一些什么样的说法 /118
- 139. 哪些食物可能影响到关节炎病人的症状 /118
- 140. 饮食治疗对关节炎病人有多大用处 /119
- 141. 关节炎和饮食到底有没有关系 /119
- 142. 类风湿病人营养和饮食的基本点是什么 /120

二、脂肪饮食和关节炎 /120

- 143. 脂肪饮食和关节炎间有何关系 /120
- 144. 如何分析脂肪的好与坏 /121
- 145. 处理脂肪饮食的要点有哪些 /121
- 146. 我们该如何处理多不饱和脂肪酸 /122
- 147. 我们该怎样处理单不饱和脂肪酸 /123
- 148. 我们该怎样处理反式脂肪 /123
- 149. 欧米茄 -6 脂肪酸同类风湿关节炎有什么关系 /124
- 150. 欧米茄 -3 脂肪酸同类风湿关节炎有什么关系 /125
- 151. 从哪些食物中容易取得更多的欧米茄 -3 脂肪酸 /125
- 152. 补充鱼油对类风湿关节炎有用吗 /126

三、地中海饮食 /126

- 153. 什么是地中海饮食 /126
- 154. 地中海饮食对类风湿关节炎有用吗 /127
- 155. 根据地中海饮食, 关节炎病人要吃些什么 /128

四、一些同关节疾病有关的特殊材料 /128

- 156. 氨基葡萄糖和软骨素能用于治疗关节病吗 /128
- 157. 在骨关节病防治上饮食有什么特殊的价值 /129





158. 类风湿关节炎更需要什么样的维生素和矿物质 /130

159. 类风湿关节炎病人可以吃蛋白质吗 /131

五、其他方面 /131

160. 在吸烟和饮酒方面对类风湿病人有什么要求 /131

161. 肥胖症可能加重关节炎的症状吗 /132

162. 在“关节炎饮食”方面值得讨论的几个问题 /132

163. 类风湿病人营养和饮食的一般要求是什么 /133

164. 饮食不是治疗关节炎的“灵丹妙药”，有例外吗 /134

165. 病人自己在关节炎和饮食方面可做些什么 /135

第十二章 糖皮质激素 /137

166. 糖皮质激素是一种什么药 /138

167. 糖皮质激素的不良反应为什么并不可怕 /138

168. 静脉注射的皮质类固醇多可引起哪些不良反应 /139

169. 口服皮质类固醇多引起哪些不良反应 /140

170. 突然停止使用皮质类固醇多引发哪些不良反应 /141

171. 如何预防和减少皮质类固醇的不良反应 /141

172. 停用激素综合征是怎么回事 /145

173. 使用激素总的经验体会是什么 /146

第十三章 实验室检查 /147

一、人类白细胞相关抗原 (HLA-B27)/148

174. 什么是 HLA-B27？检查它有什么意义 /148

175. 什么时候才检查 HLA-B27/149

176. 该如何解读 HLA-B27 的测验结果 /149

二、常用于检查类风湿的项目 /150

177. 什么是类风湿因子 /150

178. 什么是抗环胍氨酸肽抗体 /151

三、比较通用的检验项目 /151

179. 什么是血沉 /151

180. 什么是 C- 反应蛋白 /152

181. 什么是抗链球菌溶血素 O/153

类 风 湿 关 节 炎

LEI FENG SHI GUAN JIE YAN

在我们的生活中，无论什么季节，我们常常可以看到患有类风湿关节炎的人，但是您是否知道类风湿关节炎是怎样发生的？哪些人容易得类风湿关节炎？类风湿关节炎一般有些什么样的症状？类风湿关节炎的治疗是如何开始的？医生一般要做些什么样的检查？什么是改善病程的抗风湿病药？什么是“生物制剂”？在类风湿关节炎用药中，病人应当了解些什么？为了减轻关节的疼痛，病人自己又能做些什么？

看到以上的问题，您可能会发现：类风湿关节炎离我们太近了，我们对它是如此的不了解，并且未能给予它足够的重视。



一、类风湿关节炎的一般知识

1. 什么是风湿性关节炎

类风湿关节炎和风湿性关节炎，就好比张三和李四，并不是一家人，患病原因、疾病表现、预后情况，均有很大的区别。虽然如此，社会上还是有不少的人并不知道二者的区别，认为类风湿关节炎就是风湿性关节炎，所以我们在谈论类风湿关节炎之前，先简略地介绍一下风湿性关节炎这种疾病。

风湿性关节炎是指“风湿热”病人的关节炎表现，所以医生们将其称为风湿性关节炎。影响风湿性关节炎发病的危险因素有：居住条件过度拥挤、生活过于贫穷、病人营养不良、齿科手术、外科手术以及风湿性关节炎的阳性家族病史等。

风湿性关节炎是甲型链球菌在引起咽喉部感染后，所引发风湿热的一个并发症，因此，它的常见原因为链球菌感染，特别是甲型链球菌感染引发的咽喉炎、猩红热等。一般只发生在5—15岁的儿童中。发生在多关节的游走性关节炎，就是它最常见的临床表现。典型病情经过是病人先在咽喉部发生感染，又未得到适当的处理，到了18天左右病人开始发病，急性的发病大约持续3个月左右。

因为甲型链球菌咽喉部感染后的临床表现不一，有时会使疾病的诊断遇到困难。虽然有的病人在感染后的数月里，发生一个称为“舞蹈病”的神经科疾病，病人出现痉挛性的不随意运动动作、肌肉无力、语言含糊不清和性格改变，但本病最严重的并发症是心肌炎，即心肌的炎症，最终可导致慢性的风湿性心脏病，



后者可使病人由于心力衰竭而造成伤残，甚至死亡；然而在前面所提到的类风湿关节炎中，一般不会引发心脏病变。

幸运的是，风湿性关节炎由于恰当地应用抗生素，有效地控制了甲型链球菌的感染，使风湿性关节炎这一疾病获得了有效的预防。在我国，由于人民生活水平和医药卫生水平的提高，风湿性关节炎已经相当少见了，而类风湿关节炎才是最常见的一种关节炎。

2. 类风湿关节炎的总体特点有哪些

一般人都知道，类风湿关节炎是一种影响关节的慢性炎症性疾病，其实除了关节外，这种炎症同时还可影响到身体的其他各种组织。遗憾的是，目前还不十分地清楚引发类风湿关节炎的特定病因到底是什么。

由于类风湿关节炎是逐渐发生的，所以病人自己也通常无法说清楚自己的病究竟是什么时候开始的。在疾病的经过中，一些病人可以持续地有症状，但有时候也可以完全没有症状。没有症状并不是疾病的治愈或自愈，也可能在一段时间过去了之后，症状又可卷土重来。

在控制类风湿关节炎的炎症状态和关节损害方面，治疗是关键。治疗包括药物治疗和非药物治疗两个方面，有一些病人还可能同时需要手术治疗。理想的类风湿关节炎治疗，应当采用“定身量制”的方法，为此需要同时考虑到疾病的严重程度、所需用药个体适宜性、治疗安排的预期疗效以及发生的不良反应的可能性和严重性，有时还要在不同的科室之间展开密切的合作才行。

3. 类风湿关节炎的治疗是如何开始的

国内外的医生们都清楚，目前类风湿关节炎的治疗目标，仅仅是在于控制病





人的症状和体征、预防关节损害以及积极维持病人的生活质量和活动能力。通常由类风湿关节炎所引起的关节损害，多在确立诊断后的头两年中发生，所以在此阶段就应当对病人可能发生的长期并发症有个基本的预测，并要针对并发症采取措施，要对由这些措施可能带来的危险进行仔细的利与弊的评估。

由于治疗可望终止关节里炎症的进程，所以推荐对所有的病人，都要实施针对类风湿关节炎自身的治疗。

为了取得类风湿关节炎的治疗成功，病人应当有一个长期就医的计划：这其中包括病人要定期就医、进行化验检查以及请医生帮助不断地评估效果、不断地调整治疗和监视有无不良反应的发生等。

4. 类风湿关节炎是怎样发生的

类风湿关节炎是一种由自身免疫功能紊乱所造成的关节内膜，即滑膜的炎症性疾病。正常情况下，人身体里的免疫细胞，如淋巴细胞，起着保护身体不受外来入侵者伤害的作用，但在有类风湿关节炎的情况下，不知道为什么，这些免疫细胞却无端地对准自己健康关节组织发起了攻击，所以类风湿关节炎是一种免疫功能紊乱方面的疾病。

虽然有了免疫功能紊乱的这个大标题，类风湿关节炎的发病仍然相当复杂。多年的研究结果告诉我们，一些相互结合的遗传和环境因素，可能是造成类风湿关节炎的原因。有一些人是在发生了特定细菌或病毒的感染之后，才容易发生类风湿关节炎的这一事实，说明在这些人中存在着易患类风湿关节炎的遗传倾向，但到目前为止还不清楚，到底是哪一种特别的感染同类风湿关节炎的发生有关。

类风湿关节炎所影响的不仅仅是病人的关节组织，同时还可对病人的皮肤、眼、肺、心、血液或神经系统造成损害。当然，惟有关节组织病损才是本病的突