



类风湿关节炎

防治163问

LEIFENGSHI GUANJIEYAN FANGZHI 163 WEN

主编 林傲梵 谢英彪

欢迎阅读军医版精品图书

简便实用的预防方法

最新最权威的治疗方案

医学专家为您答疑解惑

一书在手，防治无忧

献给勇于自我管理健康的朋友



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病健康管理答疑丛书



类风湿关节炎防治 163 问

LEIFENGSHI GUANJIEYAN FANGZHI 163 WEN

主 编	林傲梵	谢英彪	
副主编	徐 蕾	周明飞	
编 者	卢 岗	刘欢团	黄志坚
	黄春霞	陈泓静	虞丽相
	谢萃文	陈素琴	谢 春
	姜兆红		



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

类风湿关节炎防治163问 / 林傲梵, 谢英彪主编. —北京: 人民军医出版社, 2014.4

(常见病健康管理答疑丛书)

ISBN 978-7-5091-7323-7

I. ①类… II. ①林… ②谢… III. ①类风湿性关节炎—防治—问题解答 IV. ①R593.22-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第018046号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 许泽平 黄维佳 责任审读: 陈晓平

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) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 6.875 字数: 148千字

版、印次: 2014年4月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 22.00元

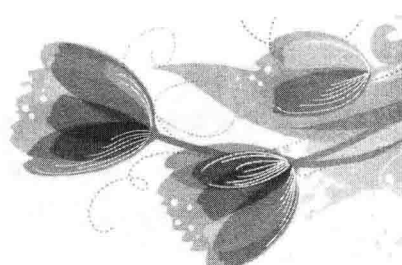
版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书以专家答疑形式介绍了类风湿关节炎的病因、临床表现和诊断知识，从起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适等方面尽可能详细且通俗地阐述与疾病防治的关系，重点解读了现代医学和中医学的治疗方法，强调预防保健的重要性，着重选答患者经常询问医生的问题，为读者提供可靠、实用的防病治病知识。本书适合类风湿关节炎患者及其家人阅读。



前 言

疾病是人体在一定的条件下，受病因作用损害后而发生的异常生命活动过程。人体的形态或功能发生了一定的变化，使正常的生命活动受到限制、破坏，或早或迟地表现出可觉察的症状，这种状态的结局可以是康复或长期残存，甚至导致死亡。

现代医学对人体的各种生物参数都进行了测量，其数值大体上遵从统计学中的常态分布规律，即可以计算出一个均值和95%健康个体的所在范围，习惯上称之为正常范围，超出这个范围便是“不正常”，疾病便属于不正常范围。但需要说明的是，不正常的范围并不一定就是疾病。比如，一个长期缺乏体力活动的脑力工作者不能适应一般人能够胜任的体力活动，稍有劳累就腰酸背痛，这不一定就是患有疾病，而是一种亚健康状态。

《常见病健康管理答疑丛书》是一套医学专家集体撰稿的大众科普读物，采用一问一答的形式，首先对多种常见病症的病因、临床表现和诊断做了较为详细的介绍，然后从起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适、护理等方面尽可能详细且通俗地阐述了与疾病防治的关系，重点解读了西医学和中医学的治疗方法，最后强调了预防保健的重要性，并着重选答了在临床诊疗中患者经常询问医生的问题，为读者

提供可靠、实用的防治疾病的知识。这套丛书适用于患者及家属更全面地了解疾病，还可供医护人员向患者介绍病情，解释采取的诊断方法、治疗方案、护理措施和预后判断。

最后，祝愿每位读者珍爱生命，以健康的身体来实现自己的人生目标！也愿这套丛书能成为广大患者及其家属的良师益友。

编 者

2013年10月



目 录

一、看清类风湿关节炎的真面目·····	1
1. 什么是类风湿关节炎·····	1
2. 类风湿关节炎与哪些因素相关·····	2
3. 类风湿关节炎对心脏有哪些损害·····	4
4. 类风湿关节炎对肺部有什么影响·····	4
5. 类风湿关节炎对血管有什么影响·····	5
6. 类风湿关节炎对血液系统有什么影响·····	6
7. 类风湿关节炎对神经系统有什么影响·····	7
8. 类风湿关节炎对呼吸系统有什么影响·····	8
9. 类风湿关节炎对消化系统有什么影响·····	9
10. 类风湿关节炎对肾有什么影响·····	10
11. 类风湿关节炎对脾和淋巴结有什么影响·····	11
12. 类风湿关节炎对眼睛有什么影响·····	11
13. 为什么有的类风湿关节炎患者会出现小腿溃疡·····	12
14. 类风湿关节炎为何会引起Felty综合征·····	13
15. 类风湿关节炎患者为何会出现骨质疏松与关节破坏·····	14
16. 类风湿关节炎患者为什么会出现淀粉样变·····	15
17. 类风湿关节炎患者的关节液有什么改变·····	15
18. 类风湿关节炎最常受累关节有哪些·····	16

19. 什么是晨僵	16
20. 什么是早期类风湿关节炎	17
21. 什么是晚期类风湿关节炎	17
22. 什么是幼年类风湿关节炎	17
23. 类风湿关节炎的关节病变有什么特点	18
24. 类风湿关节炎患者会瘫痪吗	18
25. 类风湿关节炎有何病理变化	19
26. 类风湿关节炎有何临床表现	20
27. 类风湿关节炎患者的关节有何表现	22
28. 类风湿关节炎患者的关节外有何表现	23
29. 足部类风湿关节炎有什么表现	25
30. 类风湿关节炎有哪些实验室检查	26
31. 类风湿因子在类风湿关节炎诊断中有何意义	27
32. 类风湿因子升高有何意义	28
33. 如何看待类风湿因子检查结果呈阳性	29
34. 什么是诊断类风湿的“老三件”和“新三件”	30
35. 如何诊断类风湿关节炎	30
36. 如何鉴别诊断类风湿关节炎	31
37. 类风湿关节炎和骨性关节炎都有晨僵，怎么鉴别	32
38. 类风湿关节炎如何早发现、早诊断、早治疗	33
39. 幼年类风湿关节炎有哪些临床表现	35
40. 如何诊断幼年类风湿关节炎	37
41. 诊治类风湿关节炎有何误区	37
42. 类风湿关节炎为什么会发生关节畸形	39
43. 是什么造成了类风湿关节炎	39
44. 类风湿关节炎的特殊类型有哪些	41

二、起居养生防治类风湿关节炎	43
45. 如何做好类风湿关节炎患者的健康教育	43
46. 类风湿关节炎患者如何调理日常生活	44
47. 类风湿关节炎患者的衣食住行要注意什么	45
48. 类风湿关节炎患者如何自我保健	46
49. 类风湿关节炎患者如何保护关节功能	48
50. 类风湿关节炎患者需进行哪些日常生活活动训练	49
51. 类风湿关节炎患者如何选择辅助步行的用具	50
52. 类风湿关节炎患者能生育吗	51
53. 类风湿关节炎患者如何采用沐浴疗法	53
54. 类风湿关节炎患者如何采用沙浴疗法	54
55. 类风湿关节炎患者如何日光疗法	56
56. 如何泥疗类风湿关节炎	57
57. 如何对付晨僵症状	58
58. 类风湿关节炎患者如何进行家庭护理	58
59. 适合类风湿关节炎患者的康复治疗有哪些	59
60. 类风湿关节炎如何做好个人护理	59
61. 类风湿关节炎患者如何防治关节变形	61
62. 类风湿关节炎患者如何自我管理	62
63. 类风湿关节炎患者在康复过程中要注意什么	63
64. 类风湿关节炎患者在日常生活中要注意什么	65
三、合理饮食防治类风湿关节炎	68
65. 类风湿关节炎患者的营养原则是什么	68
66. 类风湿关节炎患者如何饮食调养	69
67. 类风湿关节炎患者饮食上要注意什么	70

- 68. 哪些食物能缓解类风湿关节炎症状 72
- 69. 哪些食物会加重类风湿关节炎症状 74
- 70. 类风湿关节炎患者的饮食有何禁忌 74
- 71. 类风湿关节炎患者如何进补 75
- 72. 类风湿关节炎患者需要补钙吗 77
- 73. 类风湿关节炎患者为什么要补铁 78
- 74. 类风湿关节炎患者如何选择烹调食物的方法 78
- 75. 饮用咖啡会增加患类风湿关节炎的危险吗 79
- 76. 适合类风湿关节炎患者的药酒方有哪些 79
- 77. 适合类风湿关节炎患者的茶饮方有哪些 83
- 78. 适合类风湿关节炎患者的药粥方有哪些 85
- 79. 适合类风湿关节炎患者的菜肴有哪些 86
- 80. 适合类风湿关节炎患者的汤羹有哪些 88
- 81. 类风湿关节炎性骨质疏松症患者如何进行饮食调护 88
- 82. 类风湿关节炎性骨质疏松症患者可以吃哪些药膳 89

四、经常运动防治类风湿关节炎 91

- 83. 类风湿关节炎患者为何要进行运动疗法 91
- 84. 类风湿关节炎患者为什么要进行功能锻炼 93
- 85. 类风湿关节炎患者如何运动锻炼 93
- 86. 类风湿关节炎患者在活动时如何掌握活动量大小 94
- 87. 类风湿关节炎患者为什么要加强下肢肌肉的锻炼 95
- 88. 类风湿关节炎患者如何进行下肢肌肉锻炼 95
- 89. 类风湿关节炎患者如何进行上肢的锻炼 95
- 90. 类风湿关节炎患者手部关节疼痛肿胀时应怎么办 96
- 91. 类风湿关节炎患者如何进行关节功能锻炼 96
- 92. 类风湿关节炎患者如何运动 97

93. 类风湿关节炎患者如何进行日常训练	99
94. 类风湿关节炎患者如何晨练和散步	100
95. 类风湿关节炎性骨质疏松症患者如何进行运动调护 ..	100
96. 类风湿关节炎患者如何做关节体操	101
97. 类风湿关节炎患者活动锻炼时应注意什么	103
五、心理调适防治类风湿关节炎	104
98. 类风湿关节炎患者都有哪些不良心理状态	104
99. 类风湿关节炎患者如何做到心理康复	105
100. 类风湿关节炎伴骨质疏松症的患者如何进行心理调护 ..	108
101. 如何减轻类风湿关节炎致残所带来的心理压力	109
六、治疗类风湿关节炎西医如何用药	111
102. 类风湿关节炎的治疗目的是什么	111
103. 什么是治疗类风湿关节炎的最佳窗口期	112
104. 如何治疗类风湿关节炎	114
105. 治疗类风湿关节炎的用药原则是什么	116
106. 治疗类风湿关节炎为什么不能随意用药	117
107. 药物治疗类风湿关节炎要注意什么	118
108. 如何中西医结合治疗类风湿关节炎	121
109. 类风湿关节炎如何治疗	122
110. 如何使用非甾体消炎药治疗类风湿关节炎	123
111. 如何使用改变病情药和细胞毒药物治疗类风湿关节炎 ..	125
112. 甲氨蝶呤治疗类风湿关节炎有何利弊	128
113. 如何使用糖皮质激素治疗类风湿关节炎	129
114. 治疗类风湿关节炎为什么要少用糖皮质激素	131
115. 如何使用植物药治疗类风湿关节炎	132

116. 类风湿关节炎患者服用雷公藤要注意什么 133
117. 如何使用生物制剂治疗类风湿关节炎 134
118. 类风湿关节炎患者妊娠期和哺乳期如何选择用药 134
119. 患类风湿关节炎的孕妇在治疗上要注意什么 137
120. 用非激素类药物治疗类风湿关节炎要注意什么 139
121. 类风湿关节炎患者的药物治疗要注意什么 139
122. 为什么类风湿关节炎患者不能擅自停药 140
123. 类风湿关节炎患者如何理疗 142
124. 类风湿关节炎能手术吗 145
125. 类风湿关节炎患者如何手术治疗 146
126. 年轻类风湿关节炎患者如何手术治疗 148
127. 做人工关节置换术要注意什么 149
128. 类风湿关节炎患者关节畸形必须手术治疗吗 151
129. 如何治疗幼年类风湿关节炎 151
130. 足部类风湿关节炎如何治疗 155
131. 治疗类风湿关节炎的误区有哪些 155

七、治疗类风湿关节炎中医如何用药 159

132. 中医如何辨证治疗类风湿关节炎 159
133. 如何用汤药治疗类风湿关节炎 161
134. 如何用中成药治疗类风湿关节炎 168
135. 治疗类风湿关节炎的单方、验方有哪些 169
136. 如何热熨治疗类风湿关节炎 170
137. 如何足部热熨治疗类风湿关节炎 173
138. 如何热敷治疗类风湿关节炎 173
139. 如何熏蒸治疗类风湿关节炎 174
140. 如何药浴治疗类风湿关节炎 175

141. 如何熏洗治疗类风湿关节炎	176
142. 如何足浴治疗类风湿关节炎	177
143. 如何贴敷治疗类风湿关节炎	179
144. 如何敷足治疗类风湿关节炎	181
145. 如何按摩治疗类风湿关节炎	183
146. 如何足部按摩治疗类风湿关节炎	183
147. 如何指压治疗类风湿关节炎	184
148. 如何用蜂毒治疗类风湿关节炎	185
149. 如何针灸治疗类风湿关节炎	186
150. 治疗类风湿关节炎常用的新针疗法有哪些	186
151. 如何艾灸治疗类风湿关节炎	187
152. 如何拔罐治疗类风湿关节炎	190
153. 如何刮痧治疗类风湿关节炎	194

八、如何预防类风湿关节炎

154. 如何预防类风湿关节炎	195
155. 如何预防类风湿关节炎的发作	196
156. 如何预防类风湿关节炎患者的关节功能障碍和残疾	197
157. 患急性类风湿关节炎时如何预防手指变形	198
158. 类风湿关节炎患者如何预防气候变化引起的关节痛	199
159. 夏秋季如何预防类风湿关节炎	200
160. 冬春季如何预防类风湿关节炎	201
161. 老年人如何预防类风湿关节炎	202
162. 青少年如何预防类风湿关节炎	202
163. 产妇如何预防类风湿关节炎	203

一、看清类风湿关节炎的真面目

* 1. 什么是类风湿关节炎

类风湿关节炎是一种常见的以关节组织慢性炎症性病变为主要表现的全身性疾病。其突出的临床表现为反复发作的对称性的多发性小关节炎，以手、腕、足等关节最常受累；早期呈现红、肿、热、痛和功能障碍，晚期关节可出现不同程度的僵硬和畸形，并有骨和骨骼肌萎缩，是一种致残率较高的疾病。从病理改变的角度来看，类风湿关节炎是一种主要累及关节滑膜（之后可波及关节软骨、骨组织、关节韧带和肌腱），其次为浆膜、心、肺及眼等结缔组织的广泛性炎症性疾病。所以，患者除了有以上关节炎的表现外，还可有其他全身性表现，如发热、疲乏无力、体重减轻、皮下结节、心包炎、胸膜炎、周围神经病变、眼病变、动脉炎等。由此可知，所谓的类风湿关节炎并非只是关节发生了炎症病变，而是全身性的广泛性病变。

人们对类风湿关节炎的认识可追溯到18世纪，但直到1858年才由Garrod首次使用“类风湿关节炎”描述一组不同于“风湿”的畸形性关节炎。在19世纪中叶之前，人们对关节炎的认

识很模糊，多称之为“风湿”。随着人们对它的观察越来越仔细，发现大部分“风湿”表现为多发性对称性大关节炎，关节的炎症不是固定于某一关节，而是能从一个关节游走向另一个关节，且这些关节炎较易治疗，治愈后关节功能完全恢复，不遗留关节僵硬和畸形。除此之外，往往对心脏损害很大。这些表现与前面所提的类风湿关节炎明显不同，故将“类风湿”从“风湿”中分出。因两者有相似之处，又有些明显不同的地方，故称之为“类风湿关节炎”。

类风湿关节炎分布于世界各地，所有人种均可以罹患。类风湿关节炎的发病率为22/10万~60/10万，而在北美印第安人部落中的患病率高达5%。在芬兰，类风湿关节炎的患病率达2%。中国的患病率还没有确切的数字。

大多数类风湿关节炎都是进展性的。除了造成患者关节疼痛、肿胀、关节畸形、骨质疏松以外，还会出现心脏、肺和血液系统损害。过去，因为其治疗困难，患者痛苦，被广大患者称为“不死的癌症”。

目前，人们对类风湿关节炎的认知度仍较低，误诊及治疗不当的现象较为常见。一项对类风湿关节炎诊治现状的调查发现，类风湿关节炎患者首次就诊风湿（免疫）科者仅占23.2%，不少患者反复在非专科就医，以致长期不能确诊。2006年第二次全国残疾人抽样调查结果显示，关节病是目前我国肢体致残的两大主要原因之一，远远高于脊髓灰质炎、脑瘫及交通事故等原因，而在这些关节病中类风湿关节炎的致残率高居首位。

✳ 2. 类风湿关节炎与哪些因素相关

类风湿关节炎是一个与环境、细菌、病毒、遗传、性激素



及神经精神状态等因素密切相关的疾病。

(1) 细菌因素：实验研究表明，A组链球菌及菌壁有肽聚糖可能为类风湿关节炎发病的一个持续的刺激原，A组链球菌长期存在于体内成为持续的抗原，刺激机体产生抗体，发生免疫病理损伤而致病。支原体诱发的关节炎动物模型与人的类风湿关节炎相似，但不产生人的类风湿关节炎所特有的类风湿因子（RF）。在类风湿关节炎患者的关节液和滑膜组织中从未发现过细菌或菌体抗原物质，提示细菌可能与类风湿关节炎的发病有关，但缺乏直接证据。

(2) 病毒因素：EB病毒感染所致的关节炎与类风湿关节炎不同，类风湿关节炎患者对EB病毒比正常人有强烈的反应性。在类风湿关节炎患者血清和滑膜液中出现持续高滴度的抗EB病毒——胞膜抗原抗体，但到目前为止，在类风湿关节炎患者血清中一直未发现EB病毒核抗原或EB病毒壳抗原抗体。

(3) 遗传因素：类风湿关节炎患者家族中本病的发病率比健康人群高2~10倍。遗传因素对类风湿关节炎的发生有一定作用。父母中的一方如果有增加类风湿关节炎患病概率的基因，这种基因可能被遗传给他们的孩子，但这并不是说孩子也肯定会得类风湿关节炎。有研究表明，类风湿关节炎患者有一种人类白细胞抗原DR4（HLA-DR4）共同的遗传基因，说明类风湿关节炎和人类白细胞抗原DR4相关，尤其在严重病例，但并不是具有这种基因的人都会患类风湿关节炎。类风湿关节炎有遗传易感性，但不是唯一的因素，其发病是多种因素综合作用的结果。

(4) 性激素：类风湿关节炎患者女性多于男性，更年期妇女患病率达高峰，妇女妊娠期病情可缓解，说明类风湿关节炎与内分泌也有关系。类风湿关节炎发病率男女之比为

1:2~1:4, 妊娠期病情减轻, 服避孕药的女性发病减少。动物模型显示, LEW/n 雌鼠对关节炎的敏感性高, 雄鼠发病率低, 雄鼠经阉割或用 β -雌二醇处理后, 其发生关节炎的情况与雌鼠一样, 表明性激素在类风湿关节炎发病中起一定作用。

(5) 其他: 营养不良、代谢障碍、寒冷、潮湿、疲劳等常为本病的诱发因素, 但多数人患病前无明显诱因。

✿ 3. 类风湿关节炎对心脏有哪些损害

类风湿关节炎对心脏损害表现在心肌的深部, 心内膜、二尖瓣基底部和心包膜均有类风湿性肉芽肿和淀粉样变, 但临床上很少出现症状。类风湿关节炎可伴有心肌营养不良、心肌炎、心脏疾病、主动脉炎及主动脉瓣关闭不全、二尖瓣关闭不全、主动脉瓣与二尖瓣联合瓣膜损害, 心包炎、冠状动脉炎、动脉粥样硬化, 心肌病、传导系统障碍、心肌梗死等。临床上可有其相应的症状, 但区别于风湿性心脏病损害的特点是: 一般无症状, 且不发生心力衰竭, 心脏炎症经治疗后很快消失, 类风湿关节炎出现之前, 也可单独发生。心脏损害多半发生在类风湿关节炎的急性期, 很少发生在慢性期和病程长的患者。心包炎可伴有心前区疼痛, 但缩窄较罕见。X线检查常可发现粘连性心包炎、心脏压塞和胸膜炎, 而临床多无症状。超声心动图检查对诊断类风湿心脏损害和心包炎有一定价值。

✿ 4. 类风湿关节炎对肺部有什么影响

类风湿关节炎和其他风湿免疫病(红斑狼疮、硬皮病、皮肌炎等)一样, 可引起无菌性的间质性肺炎、肺间质纤维化、