

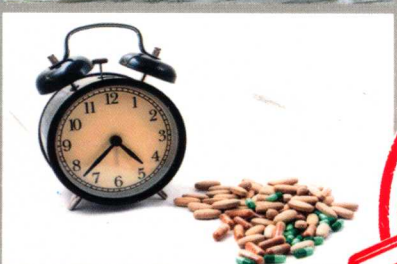
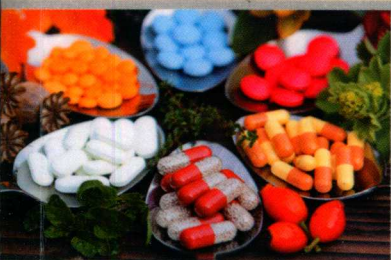
健康靠自己
从用药到饮食，告诉那些你最想知道的

专家告诫“疾病三分治，七分养”，调治结合

风湿病

如何用药与食物疗法

QUANWEIYISHENGQINGQINGZHIDAO ◆ 康成 编著



关爱生命，就要重视疾病，疾病并不可怕，
多了解，放轻松，不因无知而沮丧，不因恐惧而放弃——

教你做自己的医生！

健康，生命才有意义，不生病才是大智慧

210.5

黑龙江科学技术出版社

R593.210.5
20142

健康靠自己

从用药到饮食，告诉那些你最想知道的

专家告诫“疾病三分治，七分养”，调治结合

风湿病

如何用药与食物疗法

康 成 编 著

FENGSHIBING

RUHE YONGYAO YU SHIWU LIAOFA

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

风湿病如何用药与食物疗法 / 康成编著. -- 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5388-7693-2

I. ①风… II. ①康… III. ①风湿病-用药法②风湿
病-食物疗法 IV. ①R593.210.5②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 225887 号

风湿病如何用药与食物疗法

FENGSHIBING RUHE YONGYAO YU SHIWU LIAOFA

主 编 康 成

责任编辑 刘丽奇 刘松岩

封面设计 赵雪莹

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市通州兴龙印刷厂

开 本 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张 14.5

字 数 180 千字

版 次 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7693-2/R · 2203

定 价 26.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录 Contents

认识风湿病 1

什么是风湿病 / 1

风湿病分哪些类型 / 1

出现哪些症状可以初步诊断为风湿病 / 2

风湿病是怎样分期的 / 3

哪些因素会导致风湿病 / 4

中医如何看待风湿病 / 5

诱发风湿病的因素有哪些 / 6

各类风湿病的表现症状 8

风湿热的主要症状是什么 / 8

风湿性关节炎的主要症状是什么 / 10

类风湿性关节炎的主要症状是什么 / 11

强直性脊柱炎的主要症状是什么 / 13

骨性关节炎的主要症状是什么 / 14

多发性肌炎与皮肌炎主要症状是什么 / 15

银屑病关节炎的主要症状是什么 / 16
系统性红斑狼疮的主要症状是什么 / 17
硬皮病的主要症状是什么 / 19

各类风湿病的医学诊断 21

怎样确诊是否为风湿热 / 21
怎样确诊是否为风湿性关节炎 / 23
怎样确诊是否为类风湿性关节炎 / 24
怎样确诊是否为强直性脊柱炎 / 25
怎样确诊是否为骨性关节炎 / 26
怎样确诊是否为银屑病关节炎 / 27
怎样确诊是否为多发性肌炎与皮炎 / 27
怎样确诊是否为系统性红斑狼疮 / 29
怎样确诊是否为硬皮病 / 31

风湿病的预防 34

预防患风湿热应注意哪些事项 / 34
预防风湿病为什么要注意营养均衡 / 35
防止患关节炎就应少吃“红肉” / 35
怎样预防风湿性腰痛 / 36
怎样通过地中海式餐饮预防关节炎 / 37
生活中怎样预防类风湿性关节炎 / 37
怎样预防风湿痛 / 38
夏季应怎样预防风湿病 / 38
处于更年期的女性应怎样预防风湿病 / 39
小儿如何预防风湿热的发生 / 40

- 青少年如何预防风湿热 / 41
- 风湿病患者应怎样保护全身关节 / 42
- 预防强直性脊柱炎应注意哪些事项 / 43
- 预防骨性关节炎应注意哪些事项 / 43
- 发现风湿病及早就医有什么好处 / 44
- 风湿病患者在治疗中应避免哪些误区 / 45

风湿病的药物治疗 46

- 治疗风湿病的常用西药有哪些 / 46
- 治疗风湿病的常用中成药有哪些 / 63
- 治疗风湿病的常用中草药有哪些 / 72

风湿病的物理疗法 74

- 什么是热疗法 / 74
- 什么是冷疗法 / 75
- 什么是熏蒸疗法 / 75
- 什么是洗足疗法 / 76
- 什么是药浴疗法 / 77
- 什么是熨敷疗法 / 78
- 什么是敷贴疗法 / 79
- 什么是日光疗法 / 79
- 什么是按摩疗法 / 80
- 什么是点穴疗法 / 82
- 什么是拔罐疗法 / 83
- 什么是抓火疗法 / 85
- 什么是刺络疗法 / 86

什么是温针疗法 / 86
什么是蜂毒疗法 / 87
什么是磁疗法 / 88
什么是穴位注射疗法 / 88
什么是穴位激光疗法 / 89

风湿病患者日常情绪调节 91

风湿病患者平时要保持怎样的心态 / 91
风湿性关节炎患者日常应注意哪些事项 / 92
类风湿性关节炎患者日常应注意哪些事项 / 92
幼年类风湿性关节炎患者平时要注意什么 / 93
强直性脊柱炎患者日常应注意哪些事项 / 94
银屑病关节炎患者日常应注意哪些事项 / 95
多发性肌炎与皮肤炎患者日常应注意哪些事项 / 96
系统性红斑狼疮患者日常应注意哪些事项 / 97
硬皮病患者日常应注意哪些事项 / 97

风湿病患者日常运动保健 99

急性风湿病患者卧床期应选择哪些保健方法 / 99
女性风湿性关节炎患者常做有氧运动有什么好处 / 100
类风湿性关节炎患者应怎样进行康复锻炼 / 100
晨练对类风湿性关节炎患者有什么好处 / 101
类风湿性关节炎患者用哪些方法可防止晨僵 / 101
类风湿性关节炎患者常做关节活动操有哪些益处 / 102
强直性脊柱炎患者怎样做医疗体操 / 102
强直性脊柱炎患者宜练习哪些拳法 / 103

强直性脊柱炎患者应怎样通过日常劳动进行锻炼 / 104

骨性关节炎患者适合进行哪些运动 / 105

风湿病患者饮食调养原则 107

风湿热患者日常饮食应坚持什么原则 / 107

风湿性关节炎患者日常饮食应坚持什么原则 / 108

类风湿性关节炎患者日常饮食应坚持什么原则 / 108

强直性脊柱炎患者日常饮食应坚持什么原则 / 110

骨性关节炎患者日常饮食应坚持什么原则 / 111

银屑病关节炎患者日常饮食应坚持什么原则 / 111

多发性肌炎与皮肌炎患者日常饮食应坚持什么原则 / 112

系统性红斑狼疮患者日常饮食应坚持什么原则 / 112

硬皮病患者日常饮食应坚持什么原则 / 113

风湿病患者饮食调养食谱 115

家庭调养主食制作 / 115

家庭调养菜肴制作 / 118

家庭调养粥点制作 / 132

家庭调养汤羹制作 / 145

家庭调养茶饮制作 / 177

风湿病患者常用验方、偏方及汤饮 181

风湿病患者常用保健药酒 213

认识风湿病

什么是风湿病

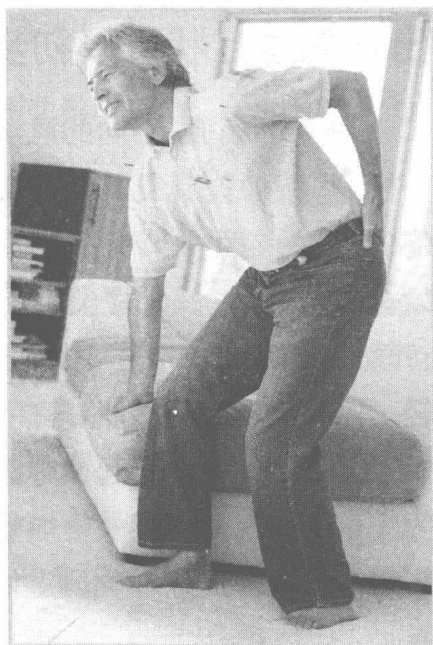
现代医学所指的风湿病,主要从临床角度出发。凡表现为关节疼痛、局部肿胀、运动功能障碍,不论病因如何,全部列入风湿类疾病的范畴,或统称为风湿病。

风湿病分哪些类型

按照美国风湿病学会 1983 年提出的议案,风湿病可分为 10 大类,包括 100 多种疾病(此方案目前已经被广泛采用)。

① 全身性结缔组织病:包括风湿性关节炎、类风湿性关节炎、风湿热、系统性红斑狼疮等。

② 脊柱关节炎:包括强直性脊柱炎、赖特综合征、银屑病关节炎、肠病



性关节炎等。

③ 骨性关节炎:骨关节病、退行性关节病、肥大性关节炎、增生性关节炎。

④ 感染性风湿病:是指各类病原体侵入关节引起的关节炎症,临床多见且比较严重的是细菌性关节炎。

⑤ 代谢与内分泌疾病伴发的风湿性疾病:常见的如痛风、淀粉样变性、肢端肥大症等。

⑥ 肿瘤:包括原发性和继发性肿瘤。

⑦ 神经血管疾病:包括 Charcot 关节(即神经病变性关节炎)、压迫综合征、反射性交感神经营养障碍、雷诺氏病等。

⑧ 骨与软骨疾病:包括骨质疏松、骨软化等。

⑨ 关节外疾病:包括关节旁损害,如滑膜炎、腰损伤等。

⑩ 其他疾病:包括药物性损害、类肉瘤病、间歇性关节积液等。

上述十大类疾病中,以前三类最为多见。因此,通常所说的风湿类疾病主要指全身性结缔组织病、脊柱关节炎和骨关节病。

出现哪些症状可以初步诊断为风湿病

① 关节疼痛:不同的风湿病其关节受累的部位及疼痛的性质不一样。风湿性关节炎表现为膝、髋、踝、肘、肩、腕等全身大关节游走性疼痛;类风湿性关节炎主要表现为腕、掌、指、趾等小关节对称性、持续性疼痛;强直性脊柱炎主要表现为髋、骶、膝、踝等关节非对称性、持续性疼痛;骨关节痛主要表现为膝关节单侧或双侧疼痛,休息后减轻。风湿病的关节酸胀、疼痛具有随天气季节变化的特点。

② 晨僵:患者晨起或休息较长时间后,常感到关节、肢体、腰部等受累部位有僵硬感及疼痛感等。关节呈胶黏样僵硬感,活动后方能缓解或消失。此症在类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、骨性关节炎中



最为突出。可持续数小时,在其他关节炎中则持续时间较短。

③ 关节肿胀和压痛:肿胀,因骨质增大造成肿胀,按起来如骨样坚硬,不能移动;因关节内或关节周围软组织增生肥厚而造成的肿胀,与健康组织对照手感不同;因积液或积血造成的肿胀有波动感。压痛,一些功能性疾病往往没有明显的压痛点或压痛很轻,通过压痛点常可以比较准确地找到病变部位。压痛程度可反映病变的轻重。

④ 关节畸形和功能障碍:指关节非正常的外形和活动范围受到限制,如膝关节不能完全伸直,手指的掌指关节尺侧偏斜,关节半脱位等。这些都与软骨和骨遭破坏有关,在类风湿性关节炎中最为常见。

轻松一下

关节炎

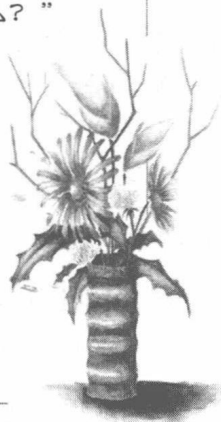
某天,一个身着脏衬衫、脸上布满了女人的红唇印、口袋里还放了个空酒瓶的醉汉上了一班公车,坐在一个神父身边。他拿出份报纸看了一会儿问神父说:“神父,得关节炎的原因是什么?”

“它是因为一个人浪费生命,只知道和妓女鬼混、酗酒和不自重所引起的。”神父说。

“噢,我真该死!”醉汉喃喃地说道。

神父想了一下觉得不忍,向醉汉道歉道:“对不起,我不应该说得这么直接。你患关节炎多久了?”

“不是我,神父。是报纸上说教皇得了关节炎。”



风湿病是怎样分期的

风湿病按照病变发生过程可以分为以下三期:

① 变性渗出期:结缔组织中胶原纤维分裂、肿胀、形成玻璃样和纤维素样变性。本期可持续 1~2 个月,恢复或进入第二、三期。

② 增殖期：本期会在上述病变的基础上出现风湿病特有的体征，即出现固有病变风湿性肉芽肿或风湿小体，这被认为是判断风湿病的依据，并且是风湿活动的指标。小体中央有纤维素样坏死，其边缘有淋巴细胞和浆细胞浸润，并有风湿细胞。风湿细胞呈圆形、椭圆形或多角形，具有明显的核仁，有时会出现双核或多核，形成巨细胞。到后期风湿细胞会变成梭形，状如纤维细胞，进入硬化期。此期一般持续 3~4 个月。

③ 硬化期：纤维细胞减少，纤维组织增生，在肉芽肿部位形成瘢痕组织。由于本病常常反复发作，上述三期病理改变可交错存在。第一期及第二期中常伴有浆液的渗出与炎症细胞的浸润，这种渗出性病变在相当大的程度上决定着临床上的各种显著症状的产生，在关节和心包中的病理变化以渗出性为主，而瘢痕的形成则主要限于心膜和心肌，尤其是瓣膜。

哪些因素会导致风湿病

风湿病的发病机理至今虽尚未明了，但一般认为与遗传因素、药物因素、感染因素、内分泌因素等有密切关系。例如免疫机制在风湿和风湿痛中发挥了重要作用。风湿和风湿痛的组织损害是由于体内免疫系统功能异常或出现自身抗原，产生免疫性病理作用，直至自身组织损害。风湿和风湿痛出现的组织损伤是由于体内自身免疫反应介导的炎症过程引起的。介导方式有两种：一种为免疫复合物介导的免疫病理机理，即由免疫复合物介导的炎症作用而导致的组织损伤；另一种为细胞介导的免疫病理机理，即由细胞免疫介导的炎症作用而造成的组织损伤。由于上述两种组织损伤分别独立发生时的生物效应均为炎症性损伤，所以，两种同时发生时，其生物效应仍为炎症性损伤。



中医如何看待风湿病

中医学认为,风湿病是人体正气亏虚、营养失调、感受六淫之邪,或日久正虚,内生痰浊、痹血、毒热,从而正邪相搏,使经络、肌肤、血脉、筋骨乃至脏腑气血闭阻,而致肢体疼痛、麻木、肿胀、变形、僵直等。

风湿病是一种复杂的慢性疾病,由于病因、病机各不相同,在表现上各有特点,因此分类较多。比如按病因分类,可分为风痹、湿痹、热痹、燥痹;按病位分类,可分为皮痹、肌痹、脉痹、骨痹、心痹、肺痹、脾痹、肾痹、肝痹;如按临床表现分类,可分为着痹、周痹、历节风、痛风、鹤膝风、漏肩风、顽痹等。不过,目前临床上多采用病因结合临床表现进行分类,主要有如下几种:

① 风邪痹阻症:该症也称为行痹、风痹。该症是风邪偏重,痹阻经络而致。临床表现为肢体关节疼痛,游走不定,痛无定处,发无定时,时轻时重,遇风加剧,随天气变化而作,恶风不欲去衣,汗出头痛,肌肤麻木,或肢体微肿,舌质淡白,脉浮弦或浮濡等。

② 湿邪痹阻症:该症也称为着痹、湿痹。是湿邪偏重,胶阻经络所致。临床表现为关节重着,肿胀疼痛,固定不移,肌肤麻木,肢体浮肿而沉重,骨节屈伸不利或者皮下结节,胸闷纳呆,腹胀身倦,小便不利,大便黏滞,舌苔白腻,脉濡缓或弦滑等。

③ 寒湿痹阻症:该症也称为寒痹、痛痹。该症是寒邪内侵,经络凝滞,气血不通所致。临床表现为关节冷痛,固定不移,遇寒加剧,得温则减,畏寒肢冷,甚至肢体拘挛,屈伸不利,舌苔白滑,脉弦紧或沉迟等。

④ 湿热痹阻症:该症也称为热痹、湿热痹。该症是热邪偏盛,湿热相搏,阻滞经络所致。临床表现为关节灼热疼痛,局部喜冷怕热,口

渴汗出,烦闷不安,或发热,小便短黄,大便干结,舌红,苔黄腻,脉滑濡等。

⑤ 痰淤痹阻症:该症也称为顽痹。该症由风湿日久,痰浊内生,阻滞经络、骨节秘所致。临床表现为关节疼痛,痛如锥刺,固定不移,关节肌肤紫暗,局部肿胀而硬,按之有硬结,肢体麻木,关节屈伸不利,甚至僵硬、变形,面色暗留,腿、脸浮肿,或胸闷痰多,舌质紫暗,苔白腻,脉弦涩或细涩等。

⑥ 气血两虚症:该症多见于风湿病的中晚期,如历节风、脉痹等日久不愈者,主要是由风湿日久,损伤气血所致。临床表现为关节肌肉酸痛无力,活动时加剧,或肢体麻木,面黄无华,饮食减少,舌淡苔薄,脉细弱等。

⑦ 肝肾不足症:该症多见于肝痹、筋痹、骨痹。该症是风湿日久,肝肾损害所致。临床表现为筋骨萎软,下肢乏力,腰膝酸痛,足跟疼痛,肌肤麻木,筋脉拘挛,步履困难,关节变形,屈伸不利,舌淡苔白等。

诱发风湿病的因素有哪些

风湿病的诱发因素主要有以下几种:

① 性别:例如类风湿性关节炎在任何年龄均可发病,而女性发病机率是男性的2~3倍。其中绝经期为发病高峰。

② 年龄:例如系统性红斑狼疮多见于年轻女性,这可能和雌激素与孕激素等有关。又如,风湿热好发于儿童和青少年,发病机会男女均等。

③ 遗传因素:该因素和类风湿性关节炎、系统性红斑狼疮、强直性脊柱炎均有关。另据遗传学及免疫学等报道,遗传因素与痛风、风湿热等也均有密切关系。



④ 感染:如微生物感染与类风湿性关节炎有关,这些微生物包括支原体、各种菌属及细小病毒等。而慢性病毒感染学说及链球菌与结核感染也均与系统性红斑狼疮有关。又如,从现在临床、流行病学及免疫学等方面的资料来看,风湿热的发病与甲组溶血性链球菌感染的关。

⑤ 性激素:例如雌激素可刺激类风湿性关节炎的发生,而孕激素可以减少该病的发生。又如系统性红斑狼疮好发于青年女性,妊娠、分娩及月经周期的变化,对病情的进展和预后均有影响。

⑥ 药物:例如系统性红斑狼疮患者中,药物诱发该病的人数占3%~12%。

⑦ 其他:包括物理及化学因素、环境、机体素质等,也均是重要的诱发因素。例如,创伤、劳损与颈椎病密切相关。又如,系统性红斑狼疮患者有30%以上伴有光敏感,且寒冷和严重的外伤因素也常引起自身组织细胞的变性而刺激机体产生抗体。

温馨提示



寒湿体质者适当多吃姜

风湿病患者夏季应注意食物的温度和性质,吃过多生冷、寒凉的食品,容易损伤脾胃,进而在体内形成湿浊和痰邪。姜是一种很好的祛除湿邪的食物,寒湿体质者夏季可适当多吃一些。

各类风湿病的表现症状

风湿热的主要症状是什么

风湿热是一种反复发作的由 A 组乙型溶血性链球菌感染后引起的急性或慢性全身结缔组织疾病,主要累及关节、心脏、皮肤、中枢神经系统、血管及浆膜等胶原组织。多发于冬春阴雨季节,潮湿和寒冷



是重要的诱因。本病初发多见于儿童和青少年人群,男女患病比例差不多。其主要临床表现为:

① 前驱感染:发病前 3 周左右有上呼吸道感染症状,轻重不等,通常数天自愈。

② 发热:多数为中度发热,持续 3~4 周。少数可为短期高热。轻者可为低热,不典型病例甚至不发热。

③ 心肌炎:小儿时期风湿热心理症状突出,根据病例学统计,所有病例均有心脏受累,只是轻重不同而已。心肌受累是最常见的,可出现与体温升高不成比例的心率加快、心音低钝、心律异常,如期前



收缩、心脏明显扩大,甚至出现心力衰竭等。此外,也常累及心内膜、心包等。

④ 关节炎:特点为慢性游走性及多发性,以膝、肘等大关节部位为主,关节局部表现为红、肿、热、痛,症状数日消失,不留畸形。轻者只有关节痛,但关节炎症状较轻者,常并发心肌炎。儿童时期关节炎症状一般不像成人那样突出。

⑤ 舞蹈病:这是风湿热的主要表现之一,发生率为 30% 左右,可单独存在或与其他风湿热症状并存,但很少同时有关节炎。其体征是不规则、不自主的运动。在兴奋和注意力集中时较重,入睡后消失。可有肌无力,表现为交替握力,即握力时而增加,时而减弱。有情感障碍,表现为无端地哭泣、烦躁等。感觉无障碍。多发于学龄儿童女孩中,青春期后大为减少。舞蹈病出现于发病数月后,故常不发热,其他实验室检查多正常,病程 1~3 个月,不留后遗症。

⑥ 皮下结节:常出现在骨表面突出处、肌腱附着处,或关节伸侧的皮下组织,较硬,多如豌豆大小,个别大到直径 1~2 厘米,与皮肤无黏连,多无压痛,数目可多可少,通常 2~4 周消失,但会反复发作。

⑦ 环形红斑:环形红斑风湿热诊断有特征性意义。这是一种皮肤的渗出性病变,表现为大小不等的环形或半环形、边缘稍隆起的淡红色皮疹。环内皮肤颜色正常,无痛及痒感,多见于躯干及四肢屈侧皮肤,而不出现在面部。经常时隐时现,无脱屑及色素沉着。环形红斑通常在一段时间内反复出现,但与风湿活动不一定同时发生。

⑧ 其他:风湿热患儿通常表现为困乏无力、食欲不振、面色苍白、鼻出血等症状。不少患儿还伴有腹痛症状,有时甚至会误诊为阑尾炎。