

资深专家 图解百病

总主编◎魏保生

类风湿关节炎

LEIFENGSHI GUANJIEYAN

主编 牛换香

一线专家倾力打造

用最浅显的图表，最权威的声音
科学指导您的饮食起居及预防保健



中国医药科技出版社

资深专家

图解百病

类风湿关节炎

LEI FENG SHI GUAN JIE YAN

牛换香 © 主编

中国医药科技出版社

内 容 提 要

《资深专家 图解百病》丛书是由专科医生把关而权威可靠、科普作家润色而趣味横生、专业绘画插图而易看易懂、网络平台互动而增值实惠的一套医学科普图书。

类风湿关节炎是一种常见疾病，具有慢性病的特点。本书从类风湿关节炎的认识、误区、病因、临床表现、诊断、鉴别诊断、各种治疗方法以及预防康复对其进行了全面的叙述，要言不烦，通俗易懂。在众多的同类书中，有着可读性强、操作容易和紧跟诊治进展的特点，为一本难得的好书。

图书在版编目 (CIP) 数据

类风湿关节炎 / 牛焕香主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2014.3
(资深专家图解百病)

ISBN 978-7-5067-6545-9

I. ①类… II. ①牛… III. ①类风湿性关节炎—防治—图解
IV. ①R593.22-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 316986 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 腾莺图文

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 850 × 1168mm $\frac{1}{32}$

印张 $4\frac{3}{4}$

字数 101 千字

版次 2014 年 3 月第 1 版

印次 2014 年 3 月第 1 次印刷

印刷 三河市汇鑫印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN978-7-5067-6545-9

定价 15.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

《资深专家 图解百病》丛书

编 委 会

总主编 魏保生

编 委 (按姓氏笔画排序)

马金凤	王建国	尤 蔚	牛换香
付 涛	付丽珠	吕晓红	刘 凯
刘 颖	刘红旗	刘保陞	齐国海
许兰芬	周 萃	韩彦方	魏保生

前 言

人的一生追求的东西太多，事业、权力、地位、金钱、爱情……，但这一切如果没有健康作载体，都成了“浮云”。地位是暂时的，荣誉是过去的，金钱是身外的，唯有健康是自己的！健康是唯一不能被剥夺的财富！没有健康就没有一切！

那么，什么是健康呢？世界卫生组织提出：健康是身体、心理与社会的完美状态，而不仅仅是没有疾病或不虚弱。影响健康、导致疾病的主要危险因素包括以下几个方面：环境（占 17%）、遗传（人类的生物因素，占 15%）、保健服务（医疗条件，占 8%）、行为和生活方式（占 60%）。其中，行为和生活方式引起的慢性病占有一半以上的比例。所谓慢性病，是慢性非传染性疾病的简称，是指以生活方式、环境危险因素为主引起的心脑血管疾病、肿瘤、糖尿病、慢性呼吸道疾病等为代表的一组疾病。慢性病的特点有：发病隐匿，潜伏期长；找不到病原体，只有危险

因素；多因素致病，一果多因；一体多病，一因多果；相互关联，共同依存；增长幅度加快，发病年龄呈年轻化（井喷状态）。令人担忧的严峻现实是：

- 吸烟率居高不下
- 80% 以上的人食盐、食油摄入超过推荐标准
- 50% 的人蔬菜、水果摄入不足，体育锻炼比例较低
- 超重者超过 3 亿，肥胖者超过 1 亿
- 高血压病患者超过 2 亿
- 糖尿病患者超过 9000 万
- 高脂血症患者超过 3000 万

面对如此触目惊心的数字，该如何预防慢性病？维护健康靠什么？

靠钱吗？答案是否定的。钱买不来健康，目前国内养生保健市场很大，受健康信息供不应求和法律保障体系不健全的影响，一些伪专家和某些媒体不断推出不科学的养生观：鸡血疗法、卤碱疗法、绿豆疗法、泥鳅疗法……还推出不少所谓的保健品。有些人不惜花重金跟着广告追健康，结果越追越不健康，他们被伪科学忽悠了。

靠医院和医生吗？答案也是否定的。医生、新设备也无法保证你健康。举例来说：以前没有冠状动脉支架，现在市场销售额每年超过 200 亿美金。支架的使用对减少二次心肌梗死的

风险非常有效(80%~90%),但在6个月内有10%~20%再堵上。于是发明了带抗凝药的支架,更加昂贵。有的人安装好多个支架,心脏都快成“铁疙瘩”了,最后也难逃心衰的厄运。

其实,健康的金钥匙就掌握在自己手中,预防慢性病要靠自我健康管理,最好的医生是自己,最好的处方是知识。那么我们这套《资深专家 图解百病》丛书就是为了帮助大家成为自我健康管理的能手。

《资深专家 图解百病》丛书集权威、趣味、科普和实惠于一体。有四大特色:

- 专科医生把关而权威可靠
- 科普作家润色而趣味横生
- 专业绘画插图而易看易懂
- 网络平台互动而增值实惠

具体来讲,本丛书的各个分册从每个疾病的发病情况、如何发生、有什么症状、需要做哪些检查而确定诊断等进行了具体的介绍,并提出了相应的治疗原则、具体策略和预防调养措施,力求读者能够彻底了解疾病,知道如何确定自己是否患有该种疾病、如何选择正确的治疗方法、怎样调节饮食、合理运动、日常生活注意事项和心理调整,从而活出健康、活出精彩。

本丛书的内容较为全面、细致,既有理论的阐述,又有具体方法的介绍,并引用新的、权威的观点及数据;形式方面,书中文、

图、表并茂，方便读者阅读理解。具有科学性、实用性、通俗性和新颖性，是一套难得的保健科普图书。

为更好地为大家服务，请您提出宝贵建议或咨询。我们的腾讯 QQ 号:512560243; 腾讯微信号:18610734968; 新浪博客和微博:
<http://blog.sina.com.cn/mekangbbs>。

编 者

2014 年 2 月

| 目 录

第一章

容易受伤的关节 ——类风湿关节炎导读

- 1 容易误导的病名 (2)
- 2 此“炎”症非彼炎症 (3)
- 3 同病不同名 (4)
- 4 倒霉的不仅仅是你 (5)
- 5 你了解关节吗 (7)
- 6 关节抗磨损的秘密 (10)
- 7 错误的认识比疾病更可怕 (11)
- 8 类风湿关节炎可以遗传吗 (14)
- 9 类风湿关节炎病人可以生育吗 (14)
- 10 关节痛应该想到的 (15)
- 11 类风湿关节炎并非成年人的专利 (15)

第二章

离真相还很远 ——类风湿关节炎病因探究

- 1 上帝遗留的未解之谜 (18)
- 2 类风湿关节炎的是如何发病的 (20)

- 3 类风湿关节炎的病理 (21)
- 4 类风湿关节炎易导致心血管事件 (23)
- 5 冷水浴一般不会引起类风湿关节炎 (24)

第三章

五花八门

——类风湿关节炎的临床表现

- 1 起病情况 (27)
- 2 关节表现 (29)
- 3 特殊关节表现 (34)
- 4 关节外表现 (34)
- 5 幼年类风湿关节炎有三种类型 (37)
- 6 畸形不可怕，可怕的是内脏损害 (39)
- 7 类风湿关节炎特殊类型 (39)
- 8 类风湿关节炎关节功能分级 (41)

第四章

不幸真的是你吗

——类风湿关节炎的诊断与检查

- 1 八成类风湿关节炎患者首诊“进错门” (43)
- 2 血常规和炎症指标 (43)
- 3 自身抗体检查 (44)
- 4 其他辅助检查 (46)
- 5 影像学检查 (47)
- 6 诊断标准 (49)

7	诊断贵在“早”	(50)
8	成人斯蒂尔病的诊断	(50)
9	幼年类风湿关节炎的诊断	(51)
10	拨云见日：鉴别各种关节炎	(52)
11	严重了吗	(56)
12	好转了吗	(56)
13	区别风湿性关节炎与类风湿关节炎	(57)

第五章

从容应对

——类风湿关节炎的治疗原则

1	治疗类风湿关节炎要明确病情	(60)
2	任其自然的后果	(61)
3	灵丹妙药只是个传说	(61)
4	一般性治疗	(63)
5	卸下心理包袱	(64)
6	诊治“三字经”	(65)
7	治疗“三步曲”	(65)

第六章

药到病自除

——类风湿关节炎主要靠药物治疗

1	四种药物共同治疗类风湿关节炎	(68)
2	一线药物是“治标”药物	(68)
3	治“本”药物	(77)

4	糖皮质激素 (GC)	(80)
5	植物药	(83)
6	药物治疗方案	(86)
7	生物制剂治疗带来新的治疗思路和途径	(86)
8	外科治疗	(89)
9	成人斯蒂尔病的治疗	(96)
10	幼年类风湿关节炎的治疗	(96)
11	老年类风湿关节炎的治疗	(98)
12	难治性类风湿关节炎的治疗	(99)
13	类风湿关节炎骨质疏松的治疗	(100)

第七章

备选疗法

——类风湿关节炎的其他治疗方法

1	理疗	(102)
2	电疗	(102)
3	水疗	(104)
4	磁疗法	(106)
5	激光治疗	(106)
6	作业疗法	(106)

第八章

管好嘴

——类风湿关节炎的饮食调养

1	类风湿关节炎的食疗原则	(109)
2	要不要忌口	(110)

- 3 对类风湿关节炎有益的食物 (111)
- 4 可能加重类风湿关节炎症状的食物 (112)
- 5 类风湿关节炎日常应少吃瘦肉 (113)

第九章

合理运动

——类风湿关节炎的康复锻炼

- 1 类风湿关节炎锻炼讲方法 (115)
- 2 不可因噎废食 (117)
- 3 务必保持的功能位置 (117)
- 4 运动方式 (118)
- 5 运动方案原则 (119)
- 6 用正确的方式使用关节 (120)

第十章

勿忘祖国瑰宝

——中医治疗类风湿关节炎

- 1 扶正与祛邪相结合 (122)
- 2 祛湿、祛瘀、活血通络 (122)
- 3 蛇类治疗类风湿关节炎 (122)
- 4 治疗痹证的中药制剂 (123)
- 5 针灸治疗 (124)
- 6 耳针疗法 (125)
- 7 穴位注射 (126)
- 8 熨敷疗法 (127)

- 9 火罐疗法 (127)
- 10 类风湿关节炎的注意事项 (128)

第十一章

三分治七分养

——类风湿关节炎的日常保养

- 1 防“湿”胜于防“寒” (131)
- 2 穿着 (131)
- 3 做家务也讲究“艺术性” (132)
- 4 加强锻炼，增强身体素质 (132)
- 5 注意劳逸结合 (132)
- 6 12招让你告别类风湿关节炎 (133)
- 7 类风湿关节炎患者怎样减轻关节疼痛 (135)
- 8 女性类风湿关节炎患者应注意细节呵护 (135)
- 9 类风湿关节炎容易“盯上”的人群 (136)
- 10 归宿 (137)

容易受伤的关节
——类风湿关节炎导读

第一章

1 容易误导的病名

如果单单从病名来讲，类风湿性关节炎好像是单纯的类似风湿的关节炎。然而，真实的情况是：类风湿关节炎除了侵犯关节外，还侵犯人体的多个器官和组织。

类风湿关节炎正式的医学定义是：类风湿关节炎是以对称性多关节炎为主要临床表现的异质性、系统性、自身免疫性疾病。这里包含了几层意思。

第一，类风湿关节炎以关节炎为主要临床表现，但不仅限于关节炎。

第二，类风湿关节炎的系统性是指该病可以侵犯人体的任何一个系统。

人体共有八大系统，包括：运动系统、神经系统、内分泌系统、循环系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、生殖系统。这些系统协调配合，使人体内各种复杂的生命活动能够正常进行。

第三，类风湿关节炎的异质性是指遗传背景不同、病因不同、发病机制也不同。

第四，类风湿关节炎是一种自身免疫疾病，也就是“自家人不认自家人”，身体内产生了针对自身的组织细胞的抗体，从而引起自身组织细胞的破坏和损伤。

从病理改变的角度来看，类风湿性关节炎是一种主要累及关节滑膜（以后可波及关节软骨、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。类风湿

自身免疫病分为两类：

● 器官特异性自身免疫病：组织器官的损害和功能障碍仅限于抗体或致敏淋巴细胞所针对的某一器官。例如，慢性淋巴性甲状腺炎、甲状腺功能亢进、胰岛素依赖型糖尿病。

● 系统性自身免疫病：由于抗原抗体复合物广泛沉积于血管壁等原因导致全身多器官损害，称系统性自身免疫病。例如，系统性红斑狼疮和类风湿关节炎。

性关节炎的全身性表现除关节病变外，还有发热、疲乏无力、心包炎、皮下结节、胸膜炎、动脉炎、周围神经病变等。

2 此“炎”症非彼炎症

关节炎泛指发生在人体关节及其周围组织的炎性疾病。例如，我们常说的化脓性关节炎就是其中的一种，它是由化脓性细菌引起的关节炎。而类风湿关节炎的“炎”并非是指我们常说的炎症。因为一般炎症是由病原体引起的，有明确的致病微生物，病原体包括细菌、病毒、微生物等病原微生物。

用常用的消炎药或者抗生素，无法根治类风湿关节炎，因为类风湿关节炎并没有明确的致病微生物。

我们都知道，肺炎是由于肺炎球菌或者病毒引起的，肺结核是结核杆菌引起的，感冒是由于流感病毒引起的。艾滋病是由于感染艾滋病病毒引起的。这些病都有明确的致病微生物。虽然现