

张梅红 谷万里 阴建军 [主编]

中老年疾病防治系列丛书

ZHONGLAONIAN JIBING FANGZHI

中老年

风湿病防治

F ZHONGLAONIAN
ENGSHIBING
FANGZHI



军事医学科学出版社

◆ 中老年疾病防治系列丛书 ◆

中老年风湿病防治

主 编 张梅红 谷万里 阴建军

副主编 (以姓氏笔画为序)

孙国剑 齐敬东 张鲁军

徐向孜 唐绍芬 崔宴医

编 委 (以姓氏笔画为序)

于秀梅 谷右天 李猷河

张艳峰 金维良 姬长祥



军事医学科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

中老年风湿病防治/张梅红,谷万里,阴建军主编.

-北京:军事医学科学出版社,2004

ISBN 7-80121-390-4

I.中… II.①张… ②谷… ③阴…

III.①中年人-风湿病-防治 ②老年人-风湿病-防治

IV.R593.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 079453 号

出 版:军事医学科学出版社

地 址:北京市海淀区太平路 27 号

邮 编:100850

联系电话:发行部:(010)66931034

66931048

编辑部:(010)66931127

传 真:(010)68186077

E-MAIL:mmsped@nic.bmi.ac.cn

印 刷:潮河印装厂

装 订:潮河印装厂

发 行:新华书店总店北京发行所

开 本:787mm×1092mm 1/32

印 张:9

字 数:162 千字

版 次:2004 年 8 月第 1 版

印 次:2004 年 8 月第 1 次

印 数:1-4000 册

定 价:13.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

内 容 提 要

风湿病是一类病因不甚明确、病程长、易复发的常见病。中老年风湿病发病率也在逐年增加,日益引起医学界的重视。本书主要介绍常见风湿病的基本知识,包括类风湿关节炎、骨关节炎、系统性红斑狼疮、干燥综合征、皮肤炎和多肌炎、系统性硬化症、痛风、肩周围炎、骨质疏松等;以通俗易懂的语言简述了各种疾病的病因、临床表现、诊断、中西医治疗、调护、康复健身锻炼、健康经验交流等。此外,考虑老年风湿病有其特殊之处,对其临床特点、预防、治疗和锻炼等适当进行阐释,与普通风湿病加以比较。本书可供中老年患者及其家属参考,对医护人员也有一定参考价值。

前 言



风湿病学作为一门新兴的独立学科,在世界范围内正在迅速崛起。20 世纪 80 年代以后中华医学会、中国中医药学会和中西医结合学会均相继成立了风湿病专业委员会,使我国对风湿病的研究进入系统化、纵深阶段。但与其他专科相比,我国风湿病学仍处于初级阶段。由于对风湿病知识宣传力度不够,有许多非专业医务人员对风湿病的认识仍较肤浅,广大群众对风湿病的了解更是片面或是一知半解。风湿病常识的匮乏导致病人乱求医、滥用药、终生残疾或危及生命的现象相当普遍,给家庭和社会带来诸多困难。

风湿病是内科常见病中的一大类疾病,中老年患者并不少见。由于老年人生理功能衰退,有的风湿病临床表现与年轻患者不同,也有的风湿病仅见于老年

人。加之老年人风湿病常与高血压、糖尿病和心脑血管病等并存,给老年风湿病的诊断与治疗带来了一定的困难。

几千年来,中医学和世界上其他传统医学一样,承担着人类的保健任务,使人类得以健康地繁衍生息,在现代医学迅猛发展的今天更是如此。历代医家在风湿病的认识、治疗方面积累了丰富的经验,值得后世借鉴。因此,一方面要揭露江湖游医以“祖传秘方”等招幌骗财害命的本质,另一方面也要正确看待中药在风湿病治疗中的作用。中西医结合防治风湿病,能够做到早期治疗,有效地控制病情进展,最大限度地发挥药效,减轻西药毒副作用,从而达到最佳治疗境界。

我们广泛收集国内外有关风湿病的研究资料,结合我们临床实践经验,编写了这本小书,目的在于尽可能地用简单易懂的语言把中老年常见的几种风湿病的中西医基本知识介绍给大家,解除患者及家属的恐惧悲观心理,帮助病人树立战胜疾病的勇气和信心,并指导他们与医务人员配合,做好功能锻炼与日常生活调护,最大程度地促进病情恢复,改善生活质量。同时,为提高对老年风湿病的认识,本书对常见老年风湿病的临床特点、诊断、预防和治疗中应注意的问题也适当加以阐释。

由于风湿病种类繁多及编者水平和经验有限,书中谬误在所难免,敬请读者批评指正。愿本书能成为广大中老年风湿病患者健康生活的忠实向导。

编 者

2004 年 1 月

目 录

第一章 风湿病总论	(1)
一、风湿病小知识	(1)
1. 什么是风湿病	(1)
2. 常见的风湿病有哪些	(1)
3. 风湿病的常见症状	(2)
4. 关节炎的主要特点	(4)
5. 风湿病常用检测方法	(5)
二、风湿病用药须知	(7)
1. 常用的抗风湿药物有哪些	(7)
2. 糖皮质激素的作用与不良反应	(8)
3. 老年风湿病治疗的特点	(9)
4. 中西医结合治疗风湿病值得提倡	(10)
三、风湿病的常用治疗方法	(10)
1. 饮食疗法	(11)
2. 针灸疗法	(11)
3. 推拿疗法	(12)
4. 心理疗法	(13)

四、饮食起居·····	(15)
1. 风湿病与食物超敏有关·····	(15)
2. 根据病情选择饮食·····	(15)
3. 正确对待饮食禁忌·····	(16)
4. 一般生活护理·····	(18)
五、健身锻炼·····	(19)
1. 功能锻炼很重要·····	(19)
2. 择时择地择形式去锻炼·····	(20)
3. 正确利用和保护关节·····	(21)
六、健康经验交流·····	(23)
1. 风湿病患者就诊常识·····	(23)
2. 老年风湿病人用药十忌·····	(24)
第二章 类风湿关节炎·····	(27)
一、类风湿关节炎小知识·····	(27)
1. 帮您认识类风湿关节炎·····	(27)
2. 类风湿关节炎的常见病因·····	(27)
3. 类风湿因子的诊断价值·····	(28)
4. 类风湿关节炎的诊断标准·····	(29)
5. 晨僵是病变活动的重要指征·····	(29)
6. 关节肿痛是类风湿关节炎必现症状·····	(30)
7. 类风湿结节见于活动期·····	(31)
8. 类风湿关节炎易侵犯的部位·····	(31)
9. 类风湿性关节炎活动性指标·····	(32)
10. 类风湿性关节炎临床缓解的标准·····	(33)

11. 老年类风湿性关节炎的特点	(33)
二、类风湿关节炎用药须知	(34)
1. 抗风湿药的分类	(34)
2. 常用的非甾体类抗炎药有哪些	(35)
3. 慢作用抗风湿药有哪些	(37)
4. 类风湿关节炎早期治疗宜使用慢作用药	(40)
5. 几种联合治疗方案	(41)
6. 老年人需要个体化治疗方案	(42)
7. 治疗类风湿关节炎的常用方剂	(43)
8. 治疗类风湿关节炎的常用中成药	(45)
三、常用疗法	(47)
1. 饮食疗法	(47)
2. 针灸疗法	(48)
3. 中药外治疗法	(50)
4. 推拿疗法	(51)
5. 物理疗法	(52)
四、饮食起居	(53)
1. 忌口不宜多	(53)
2. 劳逸要结合	(54)
3. 护理宜细致	(55)
五、健身锻炼	(56)
1. 介绍一种关节操	(56)
2. 正确体位疗法	(57)
3. 牵伸训练	(58)

六、健康经验交流	(58)
1. 注意保暖、防潮湿	(58)
2. 类风湿患者要重视家庭护理	(59)
第三章 骨关节炎	(61)
一、骨关节炎小知识	(61)
1. 什么是骨关节炎	(61)
2. 中老年易患骨关节炎	(61)
3. 骨关节炎的受累部位	(62)
4. 骨关节炎的常见病因	(62)
5. 骨关节炎有哪些特点	(63)
6. 不同部位原发性 OA 的特有表现	(65)
7. 如何判定得了骨关节炎	(66)
8. 骨关节炎应当与哪些疾病鉴别	(67)
二、骨关节炎用药须知	(68)
1. 治疗骨关节炎的常用药物	(68)
2. 治疗骨关节炎的常用方剂	(69)
3. 治疗骨关节炎常用的中成药	(71)
三、常用疗法	(72)
1. 饮食疗法	(72)
2. 针灸疗法	(74)
3. 中药外治疗法	(75)
4. 推拿疗法	(76)
5. 物理疗法	(77)
四、饮食起居	(78)

1. 保持适宜的体重	(78)
2. 劳逸结合护关节	(78)
3. 简易缓解疼痛法	(79)
五、健身锻炼	(79)
1. 生命在于运动	(79)
2. 医疗体育锻炼	(81)
3. 推荐一组关节锻炼方法	(81)
六、健康经验交流	(82)
1. 正确看待骨关节炎	(82)
2. 合理应用关节	(83)
第四章 系统性红斑狼疮	(85)
一、红斑狼疮小知识	(85)
1. 什么是红斑狼疮	(85)
2. 红斑狼疮会传染吗	(86)
3. 红斑狼疮会遗传给后代吗	(87)
4. 诱发红斑狼疮的药物	(88)
5. 环境因素对红斑狼疮的影响	(89)
6. 老年系统性红斑狼疮发病特点	(89)
7. 系统性红斑狼疮的皮肤损害有哪些表现	(90)
8. 系统性红斑狼疮的关节和肌肉病变	(91)
9. 系统性红斑狼疮的肾脏损害	(91)
10. 系统性红斑狼疮的心脏损害	(92)
11. 系统性红斑狼疮的肺和胸膜病变	(92)
12. 系统性红斑狼疮的精神、神经系统表现	(93)

13. 系统性红斑狼疮的胃肠道症状	(94)
14. 自身抗体检查	(94)
15. 皮肤狼疮带试验(LBT)的价值	(95)
16. 老年系统性红斑狼疮的临床表现特点	(95)
17. 老年系统性红斑狼疮的实验室检查特点	(96)
18. 如何诊断系统性红斑狼疮	(97)
19. 老年系统性红斑狼疮的早期诊断线索	(98)
20. 系统性红斑狼疮病情活动性的评估	(99)
21. 什么是狼疮危象	(100)
二、用药须知	(100)
1. 轻型系统性红斑狼疮的药物治疗	(100)
2. 重型系统性红斑狼疮的药物治疗	(101)
3. 老年系统性红斑狼疮的药物治疗特点	(103)
4. 狼疮缓解后激素如何减量	(104)
5. 系统性红斑狼疮的中药治疗	(105)
三、常用疗法	(108)
1. 饮食疗法	(108)
2. 针灸疗法	(109)
3. 中药外治疗法	(109)
4. 物理疗法	(109)
四、饮食起居	(110)
1. 系统性红斑狼疮病人应注意自我保护	(110)
2. 红斑狼疮病人的饮食忌口	(111)
3. 红斑狼疮病人日常饮食须知	(112)

4. 狼疮性肾炎如何注意饮食	(113)
5. 顺应四时, 顺时摄养	(114)
五、健身锻炼	(115)
六、健康经验交流	(116)
1. 为什么狼疮病人要长时间正规用药	(116)
2. 激素不可骤停	(117)
第五章 多发性肌炎和皮肌炎	(118)
一、多发性肌炎和皮肌炎小知识	(118)
1. 帮您认识多发性肌炎和皮肌炎	(118)
2. 多发性肌炎和皮肌炎的发病人群	(119)
3. 多发性肌炎和皮肌炎的肌损害有哪些	(119)
4. 皮肌炎的皮肤损害	(120)
5. 多发性肌炎和皮肌炎的肺部损害	(121)
6. 多发性肌炎和皮肌炎的关节病变特点	(121)
7. 多发性肌炎和皮肌炎的消化道病变	(122)
8. 多发性肌炎和皮肌炎与恶性肿瘤的相关性	(122)
9. 常用的实验室检查	(122)
10. 多发性肌炎和皮肌炎的诊断标准	(124)
11. 需与皮肌炎相鉴别的疾病	(124)
12. 与多肌炎相鉴别的疾病	(125)
13. 中医学对多发性肌炎和皮肌炎的认识	(126)
二、用药须知	(127)
1. 常用西药	(127)
2. 常用方剂	(130)

3. 常用的中成药	(131)
三、常用疗法	(132)
1. 饮食疗法	(132)
2. 针灸疗法	(133)
3. 中药外治疗法	(135)
四、饮食起居	(135)
1. 保持良好心态	(135)
2. 注意饮食护理	(136)
3. 注意避免日晒	(136)
4. 注意预防感染	(136)
5. 劳逸适度	(137)
五、健身锻炼	(138)
1. 老年患者的肌力训练	(138)
2. 中年患者应该选择什么运动项目	(139)
六、健康经验交流	(139)
1. 首先要有信心和毅力	(139)
2. 必须坚持长期正确合理的治疗	(140)
3. 减停激素要慢	(140)
4. 预防各种感染	(140)
5. 日常生活调理	(141)
第六章 干燥综合征	(142)
一、干燥综合征小知识	(142)
1. 什么是干燥综合征	(142)
2. 原发性干燥综合征的局部表现	(142)

3. 口干燥症有哪些具体表现	(143)
4. 干燥性角结膜炎的表现	(144)
5. 干燥综合征的皮肤表现	(144)
6. 干燥综合征的系统损害	(144)
7. 干燥综合征的神经、精神症状	(145)
8. 干燥综合征需做哪些检查	(145)
9. 干燥综合征的鉴别诊断	(146)
10. 干燥综合征的关节症状	(147)
11. 可继发干燥综合征的疾病	(147)
二、干燥综合征用药须知	(149)
1. 西医治疗方案与原则	(149)
2. 常用中药方剂	(150)
3. 常用的中成药	(151)
三、常用疗法	(152)
1. 饮食疗法	(152)
2. 针灸疗法	(153)
3. 导引疗法	(154)
四、饮食起居	(154)
1. 饮食宜忌	(154)
2. 眼部护理应注意的问题	(155)
3. 口腔护理须知	(156)
4. 全身治疗的护理	(157)
五、健身锻炼	(158)
六、健康经验交流	(158)

第七章 系统性硬化症	(160)
一、系统性硬化症小知识	(160)
1. 什么是系统性硬化症	(160)
2. 系统性硬化症的发病人群	(160)
3. 发病原因	(161)
4. 系统性硬化症的分型	(161)
5. 雷诺现象为早期症状	(161)
6. 系统性硬化症的皮肤改变	(162)
7. 系统性硬化症的关节肌肉病变	(162)
8. 系统性硬化症累及胃肠道的表现	(163)
9. 系统性硬化症累及肺部的表现	(163)
10. 系统性硬化症累及肾脏的表现	(164)
11. 系统性硬化症侵犯心脏的表现	(164)
12. 系统性硬化症的实验室检查	(165)
13. 系统性硬化症的诊断标准	(165)
14. 硬皮病与其他疾病的鉴别	(166)
15. 系统性硬皮病的预后	(167)
16. 中医学对本病的认识	(167)
二、用药须知	(168)
1. 常用西药	(168)
2. 内脏损害及其他对症处理	(172)
3. 雷诺现象的治疗	(174)
4. 常用中药方剂	(175)
三、常用疗法	(177)