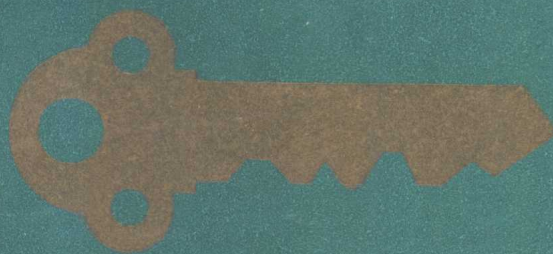


金钥匙丛书 ①

风湿性疾病 的自我调理

曾庆余〔中〕 凯特·洛列〔美〕 主编



华夏出版社

风湿性疾病的自我调理

曾庆余〔中〕

主编

凯特·洛列〔美〕

•

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号)

新华书店经销

北京市人民文学印刷厂印刷

•

787×1092毫米32开本 7.25印张 144千字 插图2

1991年8月北京第1版 1991年8月北京第1次印刷

印数1—6590册

ISBN7-80053-914-8/R·070

定价:3.95元

序 一

风湿性疾病是一类慢性病，又属多见病，为致残的重要原因之一。但从总的病人数来看，致残和预后不良者毕竟属于少数，而且除某些病情比较严重，进展十分迅速者外，不少致残或者预后不良的病例，都与不懂得自我调理，或对本身疾病认识不足，治疗不够积极或者耽误了时机有关。业已证明，文化程度较高者风湿病预后一般较文化程度低者好，其重要原因之一，就是文化程度较高的病人对其所患疾病有较好的了解，懂得较多的自我调理的方法，与医生的配合也较好。因此，向病人介绍有关风湿性疾病的基本知识，使他们掌握自我调理的方法，以便对自己所患的疾病有所了解，并在日常生活中应用包括药物在内的自我调理方法，对解除他们的思想负担、减轻疾病造成的痛苦以及争取良好的预后、降低致残率，无疑十分重要。

本人承李嘉诚先生赞助，于1988年在斯坦福大学医学院学习，有幸结识了斯坦福大学关节炎中心主任Halsted Holman教授和病人教育研究室主任、高级研究员Kate Lorig博士，对他们致力的病人教育工作颇感兴趣。在两位教授的帮助下，参加了他们的病人教育学习班，学习了他们指导病人自我调理的方法，受益匪浅。深感自我调理对我国患者来说，也是不可或缺的东西。

离美前, Kate Lorig博士建议和她编写一本适合国人应用的《风湿性疾病的自我调理》。自度涉猎未深, 本难胜任, 但考虑对我国广大风湿病患者或有裨益, 因此不揣拙劣, 欣然承诺。并借此机会, 对李嘉诚先生热爱桑梓、关心家乡建设的崇高精神谨致敬意!

本书的读者对象主要是病人, 也许包括基层广大的非专科医生, 以及需要帮助风湿病患者的医务工作者和非专业人员, 如病人家属等。考虑到不同的文化程度和对医学理解的深浅, 文字力求浅显, 并尽量使用图解。本书致力于普及, 但与一般科普读物应有不同, 因为病人教育是一项专门的学问。因此, 我们在努力做到通俗易懂的同时, 尽量注意其科学性和系统性。

本书包括三大部分。第一部分为风湿病学基本知识, 对常见风湿病逐一介绍, 以便病人“对号入座”。第二部分介绍常用的风湿病化验, 指导病人如何对待各种化检及其结果, 以冀消除患者各种不必要的疑虑, 配合医生进行各种必要的检查, 避免不必要的检查。第三部分介绍风湿病的治疗, 包括药物和各种调理的方法, 其中某些方法, 如体育锻炼、减轻疼痛、解除抑郁等, 不但为很多病人所未闻, 可能也是不少临床医生所忽视的内容, 因此作者力图使读者易于理解和应用。

中国是有数千年文化的文明古国, 中医不但为中国人民所喜闻乐见, 而且为全世界人民所重视, 仅就作者肤浅的介绍, 已引起有关美国同道的兴趣。Kate Lorig教授也希望本书一定要有中医部分, 因此特请中国协和医科大学北京协和医院中医科前主任张育轩教授为本书撰写中医的自我调理部分。张教授是我国最早的西医学习中医的专家之一, 50年代

就参加卫生部举办的西医离职学习中医班，以后曾随名中医任应秋、李重人、陈慎吾等老前辈学习，专门从事中西医结合的医、教、研工作30多个春秋。他的力作为本书增色不少。

病人教育是一门新的科学，笔者寡闻陋见，谬误难免。谨祈广大读者、同仁不吝赐教，以祈更好战胜痼疾，造福于世！

曾庆余
1990年春



序 二

世界各地的人们虽然在语言、肤色，乃至饮食习惯等方面存在千差万异，但也有好多情况是那么的类同。不幸的是，风湿病就是这种类同之一。世界上无论哪个地方的人都可以得这种病。它常影响到骨骼、关节和肌肉等。在西方，早在《圣经》中就有了关于风湿病的记载。许多名人，如艺术家雷诺尔(Renoir)就患有这种病。同样，在中国古代的医学名著《黄帝内经·素问》(2697B.C.)中，也描述了风湿病一类的疾患。

另一件东西方共同的事是有关风湿病的治疗。不管病人是住在北京、华盛顿，或者巴黎，风湿病日复一日的治疗主要是靠病人自己的调理。遗憾的是，迄今尚无令人满意的疗法。但是即使如此，我们还是能够采取多种办法来对付病魔，使每个人的生活更加美好。为此，我们将在本书介绍由民间自己发现的各种与风湿病斗争的方法，其中包括锻炼、冷疗、热疗、按摩、针灸，以及处理疼痛、抑郁、失眠等有关技术。值得注意的是，如果您希望这些方法达到预期的效果的话，则必须持之以恒，也就是使之成为您日常生活中的一部分，如同吃饭和睡眠一样不可或缺的东西。

12年来，我们在美国、加拿大、新西兰和澳大利亚教会

了数千名风湿病患者掌握了这些方法。使我们感到十分荣幸的是，汕头大学医学院曾庆余医生作为访问学者，于1988年来斯坦福大学访问。曾医生在美国期间给我们介绍了在中国治疗风湿病的许多方法。作为回敬，我们也向他介绍了我们的一套风湿病自我调理的方法。本书的出版就是这种分享的结果。

本书介绍了现在在美国风湿病患者经常使用的各种自我调理的方法以及在中国长期应用的一些治疗方法。我们希望这种合作有益于中、美两国人民。看来国际间的学者交流已扩展为友谊，并共同为帮助患者战胜风湿病而努力。当您开始进行自我调理时，让我们祝诸位健康幸福。

高级研究员 凯特·洛列(Kate Lorig)



斯坦福大学医学院
斯坦福，加利福尼亚，
美国
1989年

(王世中译)

目 录

序一.....	1
序二.....	4

第一部分 风湿病学基本知识

一、和风湿病作斗争.....	1
(一)什么是风湿病.....	2
(二)要不要看医生.....	3
(三)风湿病的病理.....	4
1.了解关节的结构.....	4
2.理解您的风湿病.....	5
二、常见风湿病.....	6
(一)与滑膜炎有关的风湿病.....	6
1.类风湿性关节炎.....	7
2.儿童类风湿性关节炎和风湿性关节炎.....	13
3.系统性红斑狼疮.....	15
4.牛皮癣性关节炎.....	18
(二)退行性关节病和骨质疏松.....	20
1.骨性关节炎(骨质增生).....	20
2.神经源性关节病.....	23
3.骨质疏松.....	25

(三)附着性关节病	27
1.强直性脊柱炎	28
2.莱特(Reiter)病	31
(四)结晶性关节炎	34
1.痛风	34
2.假痛风	38
(五)感染性关节炎	40
1.葡萄球菌性关节炎	40
2.结核性关节炎	41
3.淋球菌性关节炎	42
4.其他感染性关节炎	43
(六)炎症性肌病	44
1.多发性肌炎和皮肌炎	44
2.风湿性多肌痛	47
(七)局灶性病变	48
1.滑囊炎	49
2.腕管综合征	49
3.冻肩	50
4.腰腿痛	51
(1)腰椎间盘突出症	51
(2)腰椎管狭窄症	52
(3)腰椎滑脱症	52
(4)急性腰扭伤	53
(5)慢性腰损伤	53
(6)腰、骶椎先天性缺陷	54
(7)马尾神经痛	54
(8)脊柱其他感染性、退行性疾病	54
(9)脊柱外疾患	54

(八)非关节性风湿病	55
1. 纤维组织炎	56
2. 精神性风湿病	56
3. 抑郁性风湿病	58

第二部分 风湿性疾病的实验室检查

一、血液化验	61
(一)血液常规检查	61
1. 血红蛋白(Hb)	61
2. 红细胞(RBC)	61
3. 白细胞(WBC)	62
4. 血小板	62
(二)急性时相反应	62
1. 血沉	62
2. C反应蛋白	63
(三)血液生物化学	63
1. 血尿酸	63
2. 血清磷酸肌酸激酶	64
3. 醛缩酶	64
4. 尿素氮	64
(四)血清免疫学检查	65
1. 蛋白电泳	65
2. 抗链球菌溶血素“O”测定	65
3. 免疫球蛋白	66
4. 补体	66
5. 循环免疫复合物	67
6. 类风湿因子	67

7. 抗核抗体	68
8. 抗DNA抗体	68
9. 抗RNP抗体	69
10. 抗Sm抗体	69
11. 狼疮细胞	69
(五) HLA分型试验	70
二、尿检查	70
(一) 尿常规	70
(二) 24小时尿检查	71
三、关节液检查	71
四、组织学检查	71
(一) 皮肤活检	71
(二) 肌肉活检	72
(三) 滑膜活检	72
(四) 类风湿结节	72
(五) 颞动脉活检	72
(六) 肾组织活检	73
五、放射学检查	73
(一) X光平片	73
1. 手相	74
2. 髌髁关节相	74
3. 颈椎相	74
4. 腰椎相	74
(二) X线造影术	75
1. 脊髓X线造影术	75
2. 椎间盘X线造影术	75
3. 关节X线造影术	75

(三)电子计算机断层摄影(CT)	76
------------------------	----

第三部分 风湿性疾病的治疗

一、日常生活中应注意的事	78
(一)调动机体抵抗力	78
(二)运动和休息	79
二、风湿病人的运动	80
(一)运动的类型	80
(二)锻炼的原则	81
1.时间	81
2.运动前的准备	81
3.锻炼的方法	83
4.应避免的事	84
5.判断是否运动过度	84
(三)伸展运动(维持正常活动的锻炼)	85
1.手	86
2.腕	88
3.肘	90
4.肩	91
5.髋	93
6.膝	96
7.踝和足	97
8.颈项	99
9.腰背	100
(四)静力锻炼	104
1.手	105
2.腕	106

3. 肘	108
4. 肩	106
5. 髌	107
6. 膝	109
7. 踝和足	110
8. 颈	110
9. 背和腹	111
10. 颌	113
(五) 耐力锻炼	114
1. 锻炼前应该做的几件事	114
2. 常见的耐力锻炼	116
(1) 步行	116
(2) 游泳	117
(3) 骑自行车	117
(4) 上下楼梯	117
(六) 小结	118
三、疼痛的处理	120
(一) 放松法	121
(二) 雅克布逊(Jacobson)渐进性放松法	122
1. 各肌群放松法	122
2. 全身渐进性放松法	122
(三) 放松反应	123
1. 基本条件	124
2. 激发放松反应	124
(四) 指导性意象	125
(五) 主动性意象	126
(六) 呼吸运动	127

(七)感觉分离	128
(八)分散注意力	128
(九)更新感觉	129
(十)“我能做到”	129
(十一)刺激皮肤	130
1.热疗和冷疗	130
2.按摩	132
(十二)注意事项	132
四、睡眠不适的处理	133
(一)床铺	133
(二)姿势	133
(三)安眠药	134
(四)失眠	134
五、精神抑郁和其他问题的处理	135
(一)抑郁	135
(二)其他问题	138
1.疼痛	138
2.晨僵	140
3.发热	141
4.乏力	141
5.恐惧	142
6.性问题	143
六、饮食和营养	143
(一)人体需要哪些营养成分	144
(二)什么是“好的营养”	144
(三)怎样才能得到人体需要的营养	145

1. 考虑每日总能量的需要	145
2. 注意食物的多样化和合理搭配	148
3. 调整不合理的饮食习惯	150
4. 维生素和矿物质的补充	150
(四) 风湿病人的饮食	151
1. 控制体重	151
2. 控制食盐	154
3. 避免便秘	154
(五) 如何评价“保健食品”或“膳食疗法”	155
(六) 如何对待临床试验结果	157
七、药物治疗	158
(一) 非甾体抗炎药(NSAID)	159
1. 水杨酸类	160
2. 吲哚类	161
3. 丙酸衍生物	163
4. 喜康类	165
5. 灭酸类	165
6. 吡唑酮类	166
(二) 改变病情药(DMARD)	167
1. 金制剂	168
2. 青霉胺	170
3. 抗疟药	171
4. 雷公藤多甙	173
5. 柳氮磺胺吡啶(SASP)	174
6. 氨甲蝶呤(MTX)	175
7. 环孢菌素A	176
8. 硫唑嘌呤	176

9. 环磷酰胺	177
10. 苯丁酸氮芥	178
(三) 抗痛风药	178
1. 秋水仙碱	179
2. 别嘌吟醇	179
3. 丙磺舒(羧苯磺胺)	180
(四) 肾上腺皮质激素	181
(五) 镇痛药	184
1. 扑热息痛	184
2. 可待因	185
3. 度冷丁	185
八、药物副作用的处理	185
(一) 皮疹	186
(二) 恶心和呕吐	187
(三) 耳鸣	188
(四) 头痛与眩晕	189
(五) 其他必须注意的问题	190
九、中医调理	191
(一) 中医对风湿性疾病的认识	191
1. 痹证的概念	191
2. 痹证的病因病机	191
3. 痹证的分类	192
4. 痹证的辨证和用药	192
(二) 痹证(风湿性疾病)的自我调理	194
1. 避免风寒湿病邪的再次侵袭	194
2. 生活起居要有规律	195
3. 饮食宜忌	195

4. 保持乐观愉快的情绪	196
5. 锻炼与按摩	197
6. 保健气功	197
(三) 痹证的简易中医治疗	198
1. 关节局部治疗	198
(1) 热敷	198
(2) 拔火罐	199
(3) 艾灸	200
(4) 搽药	200
(5) 贴膏药	200
2. 内服药物治疗	201
(1) 中成药	201
(2) 单方	203
(3) 验方	204
(四) 小结	204
十、建立良好的医-患关系	205
(一) 选择医生	205
(二) 和医生交流	206
(三) 风湿病患者普遍存在的问题	208
(四) 对外科治疗的看法	212