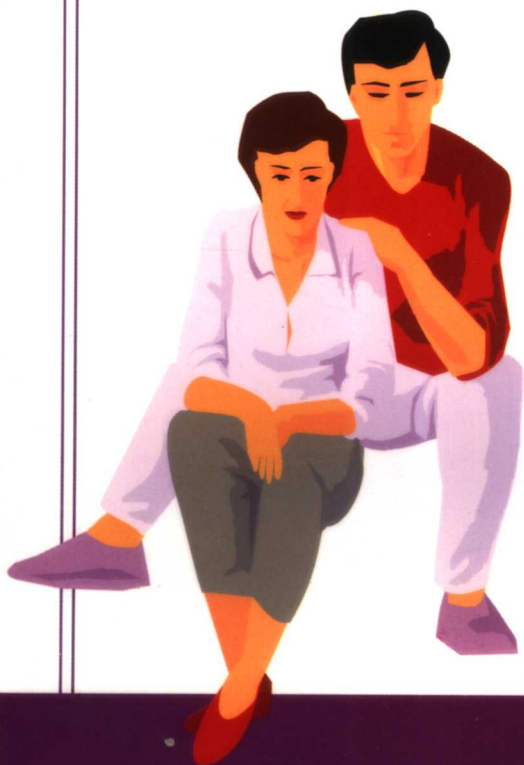


常见难治病家庭保健丛书

风湿病防治

蔡铁勇 编著



Fengshibing
Fangzhi



第二军医大学出版社

常见难治病家庭保健丛书

风湿病防治

编 著 蔡铁勇
插 图 钱铭源

第二军医大学出版社

内 容 提 要

本书从自我保健和家庭保健的角度出发,将风湿病的各种类型及相关病变予以归类,并系统地介绍了它们的发病原因、预防、治疗、康复方面的知识,内容清晰易懂,是一本方便、实用的家庭保健科普书籍。本书除供风湿病患者及其家属阅读使用之外,风湿专科医师亦可借鉴参考。

图书在版编目(CIP)数据

风湿病防治/蔡铁勇编. —上海:第二军医大学出版社,2004.5
(常见难治病家庭保健丛书)

ISBN 7-81060-381-7

I. 风... II. 蔡... III. 风湿病-防治 IV. R593.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 020651 号

风湿病防治

主 编 蔡铁勇

责任编辑 胡 青 清 泉

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 818 号 邮政编码:200433

电话/传真:021-65493093

全国各地新华书店经销

上海黎明印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:9.125 字数:229 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

印数:1~3 000

ISBN 7-81060-381-7/R·287

定价:17.00 元

前 言

什么是风湿病？风湿病仅仅只是风湿性关节炎、类风湿关节炎的统称？风湿病该如何治疗和预防？这些问题，恐怕在今天仍有很多人并不清楚。但是，风湿病又是一类极常见、发病率极高的疾病，认识不足或处理不当，有时会造成不良的后果。

风湿病是指包括所有不同原因引起的骨、关节、肌肉及相关软组织病变的一类疾患，某些风湿病可影响全身各个脏器，属于全身性疾患。这样的概念是由国际风湿病学组织确认的，是目前对风湿病最权威的认识。据此概念，约有 100 余种疾病属于风湿病范畴，其中较重要的有类风湿关节炎、系统性红斑狼疮、硬皮病、多发性肌炎、皮肌炎、痛风、骨关节炎、骨质疏松、干燥综合征、白塞综合征、血管炎等。

风湿病的治疗从我国目前状况来看，可用“极不规范”四个字来概括。不是滥用甾体激素（如强的松等），便是畏激素如虎，一概拒用；不是偏方、验方满天飞，便是完全否定中医药的科学性；不是千篇一律地用抗炎镇痛剂，便是搞多药大杂烩；对许多药物知其然，而不知其所以然；对药物的性能了解不全面，对不良反应知之更少；只知用药、手术，而不知有其他的治疗措施。不规范、不恰当的治疗可造成许多不良后果：如类风湿关节炎患者的关节变形，活动受限；强直性脊柱炎患者的无法抬头、不能直腰、变成驼背；系统性红斑狼疮患者的肾脏严重受到损害等等。

实际上，风湿病的预防较之治疗是远为重要的，但不少人对此了解得很少。举一个最常见的例子，比如痛风患者及其家属也许都知道要忌口，知道不能喝酒，不能吃肉，动物内脏更应忌讳，甚至小心到不吃任何豆制品。这是对的，但是他们不了解，喝鸡汤、肉汤、鱼汤甚至比吃鸡肉、猪肉、鱼肉更为有害；不知道蔬菜中的花

菜、黄豆芽、香菇、紫菜也能诱发痛风的发作。常常造成饮食是“严格”控制了,但痛风依然不断发作的后果。

当今年代,崇尚自我保健和家庭保健,因为人们在与疾病斗争的过程中,深深体会到自我保健和家庭保健的重要性,在防治风湿病方面也同样如此。为了让读者掌握一些有关风湿病预防、治疗、康复方面的知识,特写成本书。限于学识水平,本书内容可能存在一些谬误,恳请读者不吝指正。

蔡铁勇

2004年4月29日于上海

目 录

一、风湿病概说 / 1

1. 什么是风湿病 / 1
2. 风湿病的种类 / 2
3. 什么是结缔组织病和自身免疫病 / 3
4. 风湿病与遗传 / 5
5. 风湿病与感染 / 6
6. 风湿病与免疫反应 / 7
7. 怎样看有关风湿病的化验单 / 8
8. 中医对风湿病的认识 / 11
9. 风湿病的防治原则 / 12
10. 风湿病的饮食治疗 / 14

二、类风湿关节炎 / 18

1. 致残顽疾类风湿关节炎 / 18
2. 类风湿关节炎不是一种古老的疾病 / 19
3. 类风湿关节炎的重要特征 / 20
4. 类风湿关节炎是一种全身性疾病 / 21
5. 儿童会患类风湿关节炎吗 / 23
6. 老年人患类风湿关节炎有何特点 / 25
7. 类风湿关节炎的治疗原则 / 26
8. 怎样正确服用非甾体抗炎药 / 27
9. 抗疟疾药为何可用来治疗类风湿关节炎 / 30
10. 黄金能治疗类风湿关节炎吗 / 31
11. 雷公藤是一类什么性质的药物 / 31
12. 抗肿瘤药物与类风湿关节炎 / 33

13. 值得推荐的 γ -干扰素 / 34
14. 正清风痛宁治疗类风湿关节炎的效果 / 36
15. 类风湿关节炎如何判断预后 / 37
16. 类风湿因子不是诊断的惟一标准 / 38
17. 一种新的尝试: 用抗生素治疗类风湿关节炎 / 40
18. 什么是恶性类风湿关节炎 / 41
19. 类风湿关节炎患者如何运动锻炼 / 42
20. 类风湿关节炎患者易患癌症吗 / 44
21. 类风湿关节炎的特殊类型 / 46
22. 有关类风湿关节炎患者的性和生育问题 / 48

三、其他结缔组织病 / 51

1. 全身发干的疾病 / 51
2. 干燥综合征会影响内脏器官吗 / 52
3. 诊断干燥综合征为何要作下唇活检 / 54
4. 如何治疗干燥综合征 / 54
5. 性交困难和干燥综合征 / 55
6. 自身免疫之“王”——系统性红斑狼疮 / 57
7. 红斑狼疮会传染和遗传吗 / 58
8. 为何红斑狼疮青睐女性 / 59
9. 药物性红斑狼疮是怎么回事 / 60
10. 易被忽视的老年性红斑狼疮 / 61
11. 狼疮性精神症状 / 62
12. 盘状红斑狼疮 / 63
13. 系统性红斑狼疮皮肤损害的特点 / 65
14. 系统性红斑狼疮关节痛的特点 / 65
15. 什么是狼疮肾 / 66
16. 系统性红斑狼疮会影响心肺吗 / 68
17. 为什么说红斑狼疮是一种全身性疾病 / 69

18. 系统性红斑狼疮患者应作哪些检查 / 69
19. 系统性红斑狼疮一定要用激素吗 / 71
20. 怎样知道红斑狼疮又复发了 / 71
21. 红斑狼疮患者可否生育 / 72
22. 红斑狼疮与股骨头缺血性坏死 / 73
23. 红斑狼疮患者的饮食注意事项 / 75
24. 红斑狼疮的预后取决于哪些因素 / 75
25. 红斑狼疮患者能否晒太阳 / 77
26. 系统性红斑狼疮患者能否预防接种 / 78
27. 什么是风湿热 / 79
28. 风湿热与链球菌感染 / 79
29. 风湿热的五大症状 / 80
30. 怎样认识“ASO” / 83
31. 怎样诊断风湿热 / 83
32. 急性风湿热的治疗原则 / 85
33. 怎样预防风湿热 / 86
34. 什么是硬皮病 / 87
35. 硬皮病的首发症状——白指 / 88
36. 硬皮病的皮肤有什么特征 / 89
37. 硬皮病的关节和肌肉病变 / 90
38. 硬皮病患者吞咽困难是怎么回事 / 91
39. 硬皮病会影响心肺吗 / 91
40. 必须重视硬皮病的肾脏表现 / 92
41. 什么是硬皮病样综合征 / 93
42. 嗜酸性筋膜炎 / 94
43. 硬肿病 / 96
44. 硬皮病患者易得肿瘤吗 / 97
45. 治疗硬皮病的方法 / 97

46. “四不像”的疾病——混合结缔组织病 / 99
 47. 易被误诊的风湿性多肌痛症 / 101
 48. 风湿性多肌痛症的姊妹病——巨细胞动脉炎 / 103
 49. 什么是多发性肌炎和皮肌炎 / 105
 50. 肌肉病变是多肌炎、皮肌炎的主要表现 / 105
 51. 皮肌炎的皮肤损害有何特征 / 107
 52. 多肌炎、皮肌炎会有关节痛吗 / 107
 53. 与癌肿关系密切的皮肌炎 / 108
 54. 多肌炎和皮肌炎应作哪些检查 / 109
 55. 多肌炎、皮肌炎如何治疗 / 110
 56. “狐惑多变”的白塞病 / 111
 57. 白塞病是一种多器官疾患 / 112
 58. 白塞病和复发性口疮有何区别 / 114
 59. 如何治疗白塞病 / 115
 60. 白塞病是性病吗 / 116
 61. 常伴血癌的风湿病——司维特综合征 / 117
 62. 重叠综合征是怎么回事 / 118
 63. 怎样认识系统性血管炎 / 119
 64. 从无脉病谈大动脉炎 / 120
 65. 变化多端的结节性多动脉炎 / 122
 66. 与过敏有关的血管炎 / 123
 67. 与肉芽肿有关的血管炎——韦格纳肉芽肿 / 125
 68. 结节性脂膜炎 / 126
 69. 软骨发炎的疾患——复发性多软骨炎 / 128
 70. 与败血症相似的风湿病——成人斯蒂尔病 / 130
 71. 血液中的风湿病——血栓性血小板减少性紫癜 / 133
- 四、血清阴性脊柱关节病 / 135**
1. 什么是血清阴性脊柱关节病 / 135

2. 未定型脊柱关节病是一种什么病 / 135
3. 令人背驼的疾病——强直性脊柱炎 / 137
4. 强直性脊柱炎有何特征 / 137
5. 强直性脊柱炎与类风湿关节炎有何区别 / 139
6. 哪些人易患强直性脊柱炎 / 140
7. 怎样医治强直性脊柱炎 / 141
8. 什么是瑞特综合征 / 142
9. 哪些人易患瑞特综合征 / 143
10. 瑞特综合征的特点 / 144
11. 怎样诊断瑞特综合征 / 145
12. 如何治疗瑞特综合征 / 146
13. 反应性关节炎是怎么回事 / 146
14. 反应性关节炎的症状 / 147
15. 反应性关节炎的诊断要点 / 148
16. 如何治疗反应性关节炎 / 148
17. 银屑病和关节炎相关吗 / 149
18. 精神紧张与银屑病关节炎 / 151
19. 银屑病关节炎怎样治疗 / 152
20. 肠病与关节炎 / 153
21. 什么是多肌腱末端炎 / 156
22. 肠道吸收不良与关节炎 / 157
23. 感染过敏性关节炎 / 158

五、代谢病性骨关节病 / 161

1. 好发于老年人的骨性关节炎 / 161
2. 哪些人易患骨性关节炎 / 161
3. 骨性关节炎的临床表现 / 163
4. 骨性关节炎与类风湿关节炎的区别 / 165
5. 骨性关节炎的自我保护 / 166

6. 骨性关节炎用什么药物治疗 / 167
7. “酒肉病”——痛风 / 168
8. 哪些人易得痛风 / 169
9. 痛风是风湿病吗 / 170
10. 急性痛风有哪些症状 / 171
11. 高尿酸和痛风发作 / 172
12. 什么是痛风石 / 174
13. 痛风关节炎与类风湿关节炎的区别 / 175
14. 怎样诊断痛风性关节炎 / 176
15. 痛风为什么要分原发性和继发性两大类型 / 176
16. 急性痛风性关节炎如何治疗 / 178
17. 间歇期或慢性期痛风如何治疗 / 179
18. 怎样判断痛风的预后 / 182
19. 痛风可造成哪些肾脏损害 / 183
20. 痛风患者的饮食宜忌 / 186
21. 饮食控制后为什么仍有痛风发作 / 187
22. 哪些因素可诱发痛风 / 188
23. 假性痛风 / 190
24. 为什么会发生骨质疏松 / 191
25. 骨质疏松的表现 / 195
26. 骨质疏松可作哪些检查 / 195
27. 如何治疗骨质疏松 / 196
28. 如何防止骨质疏松 / 198
29. 糖尿病与骨关节病变 / 199
30. 高血脂会引起关节病吗 / 202
31. 甲状腺功能亢进症引起的关节病 / 202
32. 甲状腺功能减退症引起的关节病 / 203
33. 甲状旁腺疾病与关节病 / 204

34. 肢端肥大症与关节病 / 205
35. 皮质醇增多症与关节病 / 207
36. 血色病引起的关节病 / 207
37. 佝偻病、软骨病与关节病 / 209
38. 氟中毒性骨病 / 212
39. 肾性骨病 / 215
40. 我国重要的地方病——大骨节病 / 217

六、感染性关节炎 / 220

1. 什么是感染性关节炎 / 220
2. 老年人常见的化脓性关节炎 / 220
3. 与淋病相关的关节炎 / 222
4. 与动物传播相关的关节炎 / 222
5. 梅毒、雅司可引起关节炎吗 / 223
6. 养宠物引起的关节炎 / 224
7. 肝炎与关节炎 / 225
8. 与风疹相关的关节炎 / 226
9. 真菌可引起关节炎吗 / 226
10. 稻瘟病与关节炎 / 228
11. 发生在骨和关节上的结核 / 229
12. 蜱咬引起的关节炎——莱姆关节炎 / 233
13. 说说骨髓炎 / 235

七、损伤性骨关节病 / 238

1. 慢性损伤引起的骨关节病 / 238
2. 膝关节创伤 / 243
3. 足踝损伤 / 245
4. 颈椎病 / 246
5. 引起腰腿疼痛的原因有哪些 / 249

6. 颈肩腰背痛与情绪 / 252
7. 职业性肌肉骨骼损伤 / 253
8. 老人易患的强直性椎体肥厚症 / 255
9. 军人常见的腿痛——腓肌损伤 / 256
10. 困扰人的肩背痛 / 257

八、肌病 / 261

1. 重症肌无力 / 261
2. 周期性麻痹 / 262
3. 外伤性骨化性肌炎 / 263
4. 进行性肌营养不良 / 264
5. 寄生虫病性肌炎 / 266
6. 药物中毒性肌病 / 268
7. 酒精中毒性肌病 / 269
8. 代谢性肌病 / 269

九、肿瘤性骨关节病 / 272

1. 恶性肿瘤引致的风湿症候群 / 272
2. 肺癌与骨关节病变 / 275
3. 隐匿的骨瘤 / 276
4. 白血病关节炎 / 278
5. 骨髓瘤性关节病 / 279

一、风湿病概说

1. 什么是风湿病

风湿一词在西方古老的语言文字中,指的是流动的意思。当时认为人体内有4种体液,当体液出现不正常流动时,就会发生疼痛、炎症或其他病症。约200多年前,国外有一位医学家曾作过这样的描述:“风湿病是各种酸痛和疼痛的统称,这些情况虽然有完全不同的原因,但是没有特殊的命名。”显然,此种观点的影响一直延续到今天。后来有人将风湿病与关节炎作了联系,认为关节炎病变部位在关节,而确切地说风湿病是在全身。直到1940年才正式提出了风湿病学的名称。我国很早就有关于骨关节肌病的记载,称之为痹证。唐代名医孙思邈在《千金要方》一书里,进一步将痹证分为风痹、湿痹、寒痹、筋痹、皮痹、食痹、胞痹、周痹10种。现认为痹证实际上完全属于风湿病的范畴。

目前国际上将风湿病定义为:风湿病是指包括所有不同原因(或不明原因)引起的骨、关节、肌肉以及腱鞘、滑囊、筋膜、包囊等相关软组织病变的一类疾患。某些风湿病可影响全身多个脏器,属于全身性疾病。如发病率很高的类风湿关节炎,不仅可损害关节,而且也会累及心、肺、肾、眼等器官。根据这一概念,风湿病的范围是相当广的。关节炎属于风湿病,但风湿病不只是关节炎,其范围更为广泛。

国际上正式确认风湿病学的历史不长。1928年国际抗风湿



联盟成立,这是风湿病学的世界性学术组织;1953年英国高等学府成立了第一个风湿病学单位;1948年美国关节炎基金会成立,以后又独立设置了风湿病研究所。由此可见,风湿病学的研究机构还是非常年轻的。风湿病学在中国更是一门新兴的学科,1980年北京协和医学院首先成立了临床免疫学及风湿病专业组;1985年中华医学会风湿病学学会成立;现在全国一些地方相继设置了风湿病科或研究室。目前,国际上不仅对风湿病的概念有了明确的规定,而且十分重视该病的防治和有关知识的普及工作。我国的风湿病研究和临床起步晚,与先进国家相比,差距较大。我国目前绝大部分地区的医院无风湿病专科和相应的医师,大部分人包括一些医务人员对风湿病了解不多,以致大量病例被漏诊、误诊和误治。估计我国至少有5 000万以上的风湿性疾病患者,风湿性疾病由于它的广泛性、难治性和致残性,严重地影响着人们的健康。因此,普及有关风湿病的知识,提高风湿病的预防和治疗水平是十分重要的事情。



2. 风湿病的种类

风湿病是一组疾病的总称,其间约有百余种疾患,是医学领域中最为庞大的一类疾患。随着研究的深入及新成果的总结,风湿病的分类与命名在不断更新。美国风湿病学学会于1983年从疾病的病因学、组织学、病理学、生物化学、遗传学、免疫学以及临床医学等不同角度进行归纳分类,分为10类,这种归类目前仍然被医学界认可并采用。当然,随着医学的进展,这种归类及病种必然还会有新的发现。

10类风湿病包括:①弥漫性结缔组织病,如类风湿关节炎、幼年类风湿关节炎、系统性红斑狼疮、硬皮病、多发性肌炎与皮肌炎、坏死性血管炎及其他血管疾病、干燥综合征、脂膜炎、风湿性多肌痛症、白塞病、结节性红斑等。②血清阴性脊柱关节病,如强直性

脊柱炎、银屑病关节炎与慢性炎性肠病相关的关节炎等。③退行性关节病(骨关节炎、骨关节病)。④与感染有关的关节炎,如化脓性关节炎、反应性关节炎等。⑤代谢与内分泌疾病引起的风湿病,如痛风、假性痛风、糖尿病性骨关节病等。⑥与肿瘤相关的风湿性疾病,如滑膜瘤、滑膜肉瘤、转移性骨癌、多发性骨髓瘤等。⑦神经性疾病所致的骨关节病,如挤压性神经病变、神经原性关节病等。⑧伴有关节表现的骨、骨膜及软骨疾病,如骨质疏松症、骨软化、缺血性骨坏死、肋软骨炎、骨髓炎、骨炎、肥大性骨关节病、弥漫性特发性骨肥厚等。⑨非关节性风湿病,如肌筋膜疼痛综合征、下背痛及椎间盘病变、腱鞘炎、滑囊炎、腱鞘囊肿、筋膜炎、慢性韧带及肌肉劳损、红斑性肢痛症、雷诺病或雷诺现象、精神性风湿病等。⑩其他风湿病,如关节创伤、关节功能紊乱、复发性风湿症、结节性脂膜炎等。

在 10 大类风湿病中,较常见的病种有类风湿关节炎、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮、干燥综合征、骨关节炎、痛风、结节红斑、骨质疏松症等。对全身脏器有较多、较严重影响的病种有系统性红斑狼疮、硬皮病、坏死性血管炎、干燥综合征、白塞病、多发性骨髓瘤等。可引起关节变形,活动障碍的病种有类风湿关节炎、强直性脊柱炎、银屑病(牛皮癣)性关节炎、痛风关节炎等。绝大多数风湿病的发病均与炎症相关,如关节滑膜炎、心内膜炎、心包炎、心肌炎、间质性肺炎、肌炎、血管炎、肾炎等。有几种风湿病与遗传因素有较密切的相关性,如强直性脊柱炎、类风湿关节炎、系统性红斑狼疮等。



3. 什么是结缔组织病和自身免疫病

结缔组织受到侵犯的疾病称为结缔组织病。结缔组织构成了身体几乎各个组织、器官,可以说无处不在。如果将细胞比喻为建筑物中的砖头,那么结缔组织就好比是水泥浆。结缔组织按形态、

结构可分为固有结缔组织、软骨、骨和血液 4 大类;按纤维排列和纤维组成可分为疏松、致密、脂肪和网状结缔组织 4 大类。肌腱、韧带是规则的致密结缔组织,而皮肤的真皮网状层、眼球的巩膜为不规则的致密结缔组织。由于结缔组织含细胞少,代谢率低,因而属于不活泼组织。结缔组织分布的广泛性,决定了这类疾病临床表现的多样性,它常常是多器官、多系统损伤,因此也导致了治疗的艰巨性。

关节、肌肉、肌腱、韧带等也主要由结缔组织构成,所以也可称为结缔组织病。但习惯上把风湿性疾病中的弥漫性结缔组织病,如系统性红斑狼疮、类风湿关节炎、干燥综合征、血管炎称为结缔组织病。为区别起见,一般还冠以“弥漫”两字,称为弥漫性结缔组织病。

结缔组织病以往称为胶原病。目前的研究资料表明,这类疾病的病理过程主要累及结缔组织,尤其是血管组织,并非仅限于胶原蛋白,故胶原病一词不能确切地表示疾病的过程和本质,现已不再采用胶原病的名称。归纳起来,现在称结缔组织病的仅指具有全身性病变特征的一些疾病,最常见的、被称为古典型结缔组织病的有 6 种:类风湿关节炎、系统性红斑狼疮、皮肤炎或多发性肌炎、硬皮病、结节性多动脉炎和风湿热。此外,混合性结缔组织病、白塞病、干燥综合征等也属结缔组织病。

自身免疫病是指体内免疫系统失控,所产生的抗体和免疫细胞敌我不分,造成自身组织损伤的疾患。结缔组织病多具有自身免疫特征。

风湿病、结缔组织病和自身免疫病 3 类疾患大多互相重叠,其中以风湿病的范围最广,所有的结缔组织病均可纳入风湿病范畴,大部分的自身免疫病也是风湿病,但有些则难以纳入,如自身免疫性甲状腺炎等。简单地作个比喻,风湿病、结缔组织病和自身免疫病,就好比 3 条互相重叠的线段,有长有短,最长的线段是风湿病,

