

附
自由搭配
新食谱

缓解疼痛
药物·手术·康复·生活·饮食疗法

食·医·养

一本拿下 类风湿

著者 龟田综合医院类风湿教育住院项目 / 成田和子
译者 栗 智

类风湿的治疗与饮食疗法

江苏凤凰科学技术出版社

食·医·养

一本拿下

类风湿

著者 龟田综合医院类风湿教育住院项目 / 成田和子

译者 栗智

类风湿的治疗与饮食疗法

江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一本拿下类风湿 / (日) 龟田综合医院类风湿教育住院项目, (日) 成田和子著; 栗智译. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.6

(食·医·养系列)

ISBN 978-7-5345-8361-2

I. ①—… II. ①日… ②成… ③栗… III. ①类风湿性关节炎—治疗②类风湿性关节炎—食物疗法 IV. ①R593.220.5 ②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 150652 号

RIUMACHI NO CHIRYOU TO SEIKATSURYOUHOU

© 2006 by Yuji Hidaka & Kazuko Narita

Original Japanese edition published in 2006 by Nitto Shoin Honsha Co.,Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co.,Ltd.

Through Beijing GW Culture Communications Co.,Ltd.

合同登记号 图字: 10-2010-084 号

食·医·养系列

一本拿下类风湿

著	者	龟田综合医院类风湿教育住院项目	成田和子
译	者	栗智	
责任编辑	孙荣洁		
责任校对	郝慧华		
责任监制	刘钧		

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经	销 凤凰出版传媒股份有限公司
印	刷 南京新世纪联盟印务有限公司

开	本	718mm × 1000mm	1/16
印	张	10.5	
字	数	168千字	
版	次	2015年6月第1版	
印	次	2015年6月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5345-8361-2
定 价	26.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



前言 3

第1章 类风湿关节炎是一种怎样的病 11

所谓类风湿关节炎① 12

- 在关节部位引发炎症并破坏关节功能且原因不明的女性多发病 12
- 类风湿，是因在肌肉与骨骼等部位患病，从而引发手、脚处疼痛的一种疾病 12
- 如果进行早期治疗，病情可以得到有效控制 12

所谓类风湿关节炎② 13

- 病情发展趋势从小关节到大关节并呈左右对称性 13
- 一旦感觉关节僵硬就应及早就医 13

关节为什么会痛 14

- 请不要强忍疼痛，而是要接受可以彻底消除疼痛的治疗 14
- 关节的构造是什么样 14
- 炎症引起关节变形的阶段 15
- 了解炎症为何会导致疼痛的机制 16
- 类风湿关节炎的病情发展类型多样 17
- 关节一旦遭受破坏就无法复原 17

类风湿是全身性疾病 19

- 在慢性发展的炎症部位产生的炎症物质会损伤血管和内脏 19
- 血管自身引发炎症进而给内脏带来不良影响 19

类风湿的病因 20

- 一种与自身免疫异常、遗传、环境等因素密切相关的疾病 20
- 自身免疫疾病的作用机制 20
- 也受遗传和性别等因素影响 20

类风湿的诊断 21

- 通过自身症状的感受过程与检查结果进行综合诊断 21

类风湿关节炎诊断的基础是问诊和诊查	21
不要忽视早期对关节的自身症状感受	22
诊断的基础是在问诊中所收获的信息	22
难以诊断的时候要进行过程观察	23
类风湿的早期诊断	24
●病发后一年内类风湿的发现与诊断标准	24
为了及早进行诊断与治疗	24
类风湿的检查①	25
●通过血液检查和影像检查进行类风湿诊断和了解病情发展状况	25
血液检查——诊断和了解炎症的发展程度	25
通过血沉和CRP——了解关节炎的程度	26
其他的血液检查——诊断与了解肝、肾功能	26
影像检查——了解关节的损坏程度	26
类风湿的检查②	27
●为诊断与了解副作用而进行的关节液检查和尿检	27
关节液检查——首先了解关节液的状态	27
尿检——了解肾脏功能是否正常	28
容易误诊的病	29
●关节疼痛的疾病种类超过200种	29
关节疼痛并变形的疾病	29
同属于胶原病的其他类似疾病	29
青少年类风湿关节炎	30
●16岁以下的女孩多发，因症状不同分为三种病例	30
希望早期发现、早期治疗	30
什么样的人容易患病	32
●遗传与环境等因素的综合，中年女性多发	32



类风湿关节炎是遗传病吗	32
因年龄增加、各种压力等综合因素而发病	32

类风湿是胶原病吗 33

- 胶原病的代表性疾病——类风湿 33
 - 胶原病是一种什么样的疾病 33
 - 作为胶原病的并发症也会引起类风湿 33
- 专栏 ● 瑜伽对类风湿有益吗 34

第2章 最新的类风湿治疗方法 35

治疗的精神准备① 36

- 就算症状消失，仍旧要坚持不懈地继续治疗 36
 - 事先理解类风湿的治疗目的 36
 - 类风湿的治疗必须坚持不懈 37

治疗的精神准备② 38

- 边与医生保持良好的关系，边沉着面对疾病 38
 - 与类风湿关节炎打交道的精神准备 38
 - 同将与您长期打交道的医生保持良好的关系 39

治疗方针 40

- 对应个人症状，组合应用药物、手术、物理等治疗方法 40
 - 类风湿治疗的四大支柱 40

药物治疗 41

- 对应体质与症状，区别使用三类药物 41
 - 控制炎症，减轻疼痛，抑制自身免疫 41
 - 非甾体类消炎镇痛药，控制疼痛与炎症 42
 - 甾体类消炎镇痛药，虽然能够迅速治疗炎症与疼痛…… 44
 - 抗类风湿药作用于免疫，控制病情发展 45

新药物治疗 48

● 控制细胞活素作用的生物药	48
借助基因重组技术新药诞生	48
手术治疗	50
● 改善关节功能，再造关节	50
对应症状 从多种手术方式中选择适用的一种	50
新疗法	54
● 控制疼痛和炎症的多种新疗法	54
把关节功能改善剂注入关节内	54
去除活化白细胞	54
康复治疗	56
● 接受专家的指导，进行正确有效的复健	56
目的是强化肌肉力量，确保肢体可动范围	56
强化下半身，活动会变得轻松起来	57
类风湿的并发症	57
● 由于疾病本身和药物的副作用，在全身脏器引起并发症	57
即便自身没有感觉到症状 也要定期接受检查	57
在各个部位的并发症症状	57
减轻症状的精神准备	60
● 以适度的距离感沉着面对疾病	60
考虑如何分散压力	60
了解疾病与治疗	61
● 专栏 ● 有关类风湿和温泉治疗的效果	61

第3章 改善症状的康复治疗

63

运动治疗

64



- 活动身体，过上更加舒适的生活 64
 - 为了保护关节，运动是必要的 64
 - 运动的种类，主动运动和静止性运动 64
 - 在家中每日进行两次锻炼 65

日常的动作 71

- 不妨回顾一下，有没有做给关节增加额外负担的举动 71
 - 从平时起就养成保护关节的行为习惯 71
 - 确认是否给关节增添了额外负担 71

适宜生活的住所 76

- 以放眼将来的长远眼光准备能够轻松生活的环境 76
 - 对房间各处下功夫改造的要点 76

自助用具 79

- 借助有利于关节的自助用具，过上更舒适的生活 79
 - 使用后会方便很多的种种自助用具 79
 - 使用前尝试并确认 80

护具（夹板）治疗 83

- 减轻关节变形和疼痛的护具 83
 - 使用减轻疼痛和手指变形的夹板护具 83

物理治疗 84

- 加温降温，缓解疼痛和浮肿 84
 - 物理治疗的种类和可期待的效果 84
 - 疼痛时究竟是要加温还是要降温 86

选择适宜鞋子和衣服的治疗 87

- 选择与自己的脚匹配的鞋子和服装轻松出行 87
 - 选择对应脚部变形的鞋子 87
 - 选择容易活动关节的服装 88

事先确认初次去的场所是否有何不便

88

第4章 搭配自由的菜单和饮食疗法

89

- 充分摄取维生素·矿物质的样板菜单 90
- 摄取优质蛋白质的样板菜单 92
- 对肠胃温和易消化的样板菜单 94
- 主菜、副菜、再来一道的菜单 96
 - 主菜：红烧芝麻沙丁鱼 / 副菜：煮萝卜干 / 再来一道：醋拌裙带菜粉丝 96
 - 主菜：味烧青花鱼 / 副菜：小油菜炖油炸豆腐 / 再来一道：清汤秋葵裙带菜 98
 - 主菜：猪肉香菇卷 / 副菜：酸奶色拉 / 再来一道：土豆西红柿汤 100
 - 主菜：泡公鱼 / 副菜：焯拌茼蒿 / 再来一道：秋葵拌纳豆 102
 - 主菜：日式汉堡 / 副菜：芝麻醋拌土豆色拉 / 再来一道：西兰花蛋花汤 104
 - 主菜：炖北海道红鲤 / 副菜：什锦卤汁豆腐 / 再来一道：山药子叶拌梅子肉 106
 - 主菜：素烧大马哈鱼 / 副菜：滑子菇萝卜泥 / 再来一道：南瓜纳豆汤 108
 - 主菜：烤鸡块 / 副菜：咸鳕鱼子拌莲藕 / 再来一道：卷心菜火腿咖喱汤 110
 - 主菜：酒蒸真鲷 / 副菜：黄芥末蛤仔拌小油菜 / 再来一道：酒糟汤 112
 - 主菜：醋拌竹荚鱼刺身 / 副菜：豆腐拼盘 / 再来一道：甜醋拌海蕴 114
 - 主菜：煮鲷鱼萝卜泥 / 副菜：芝麻拌菠菜 / 再来一道：芜菁拌梅子肉 116
 - 主菜：沙丁鱼煮梅干 / 副菜：芝麻酱拌芋头魔芋 / 再来一道：糖醋白菜 118
 - 主菜：芡汁打鸡柳 / 副菜：山药汁炸茄子 / 再来一道：西红柿洋葱咖喱汤 120
 - 主菜：芝麻酱浇金枪鱼 / 副菜：小油菜炒樱花 / 再来一道：海带山药泥羹 122
 - 主菜：香熘鳕鱼片 / 副菜：拍山药拌秋葵 / 再来一道：豆腐蛋花汤 124
 - 主菜：萝卜煮鲷鱼 / 副菜：菠菜拌海苔 / 再来一道：烧拌青椒香菇 126
 - 主菜：萝卜汁煎猪里脊肉 / 副菜：阴阳煮土豆 / 再来一道：生菜拌裙带菜 128
 - 主菜：沙丁鱼卷小葱 / 副菜：蕨菜煮胡萝卜 / 再来一道：萝卜泥汤 130
 - 主菜：蔬菜鸡肉炖豆奶 / 副菜：萝卜醋拌柿子 / 再来一道：咸海带拌青椒 132
 - 主菜：豆酱煮青花鱼 / 副菜：白甜酱拌羊栖菜 / 再来一道：青梗菜炖口蘑 134
 - 主菜：混炒苦瓜豆腐 / 副菜：芝麻拌四季豆胡萝卜 / 再来一道：清汤素面 136
 - 主菜：朝鲜烧牛肉 / 副菜：裙带菜蛋花汤 / 再来一道：朝鲜辣腌黄瓜 138
 - 主菜：南卤汁鸡柳 / 副菜：烧煮南瓜青椒 / 再来一道：咖喱炒豆芽 140
 - 主菜：香草煎扇贝 / 副菜：清煮柠檬卷心菜 / 再来一道：青椒炒杂鱼 142
- 改善类风湿的食材 蛋白质 144
- 改善类风湿的食材 维生素·矿物质·纤维素 148



饮食疗法的要点	153
●以容易消化吸收优质蛋白质、维生素、矿物质类的烹饪方式进行饮食	153
通过饮食 打造出可以对抗药物副作用的体质	153
类风湿饮食的要点	153
一天样板菜单的制作法	157
●专栏●增强钙质吸收率的食物	162

本书中能量1千卡=4.184千焦

食·医·养



一本拿下

类风湿

著者 龟田综合医院类风湿教育住院项目 / 成田和子

译者 栗 智

类风湿的治疗与饮食疗法

江苏凤凰科学技术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

一本拿下类风湿 / (日) 龟田综合医院类风湿教育住院项目, (日) 成田和子著; 栗智译. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.6

(食·医·养系列)

ISBN 978-7-5345-8361-2

I. ①—… II. ①日… ②成… ③栗… III. ①类风湿性关节炎—治疗②类风湿性关节炎—食物疗法 IV.

①R593.220.5 ②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 150652 号

RIUMACHI NO CHIRYOU TO SEIKATSURYOUHOU

© 2006 by Yuji Hidaka & Kazuko Narita

Original Japanese edition published in 2006 by Nitto Shoin Honsha Co.,Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co.,Ltd.

Through Beijing GW Culture Communications Co.,Ltd.

合同登记号 图字: 10-2010-084 号

食·医·养系列

一本拿下类风湿

著 者 龟田综合医院类风湿教育住院项目 成田和子

译 者 栗 智

责任编辑 孙荣洁

责任校对 郝慧华

责任监制 刘 钧

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 南京新世纪联盟印务有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16

印 张 10.5

字 数 168千字

版 次 2015年6月第1版

印 次 2015年6月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-8361-2

定 价 26.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

随着炎症机理的阐明，类风湿关节炎的治疗取得了划时代的进步。各种新药不断问世，越来越多的患者得以过上正常生活。

但是另一方面，类风湿发病的机制尚未明确。也就是说，类风湿关节炎仍旧是一种病因不明的难治之症。

因此，目前还没有可以根治的药物，目前的药物都是一些普通治疗药，只能做到减轻症状，控制病情发展。直到最近，总算出来了一种可以把症状控制到近于康复程度的药物，也许在不久的将来，“类风湿可治”的时代就会来临。

但是，即使症状减轻了，仍旧有必要继续坚持治疗。并且，即便是相同的药物，效果也因人而异，有可能对别人有效，但对您却并无效果。因此，我们正在考虑由医生根据患者的具体情况，酌情更换药物，增减剂量，甚至改变药物搭配，寻找真正适合该患者的治疗方法。

我们的医疗团队由医生、护士、康复保健治疗师、营养师等组成，我们的目标是建立针对患者个人症状、生活环境和为患者量身定制的治疗方法。

为此，我们也恳请患者抱着参与到自身治疗中来的心态。而以往的情况通常是，医生认为“患者什么都不知道也无所谓，只需相信医生，一切交给他好了”；患者自身也会觉得“治病的事交给医生就是了”。

但是，现在不同了。我们希望患者也能够同我们的医疗团队一道，全力以赴投入疾病的治疗。为此，要做的第一步就是，要充分了解类风湿疾病。

有时，患者由于急于早日康复，又受到民间偏方的蛊惑等，再加上药效没有达到原先的期望，患者会产生焦虑情绪。这种压力积聚，会加重类风湿病情，形成恶性循环。

希望患者在同疾病斗争中，在同我们的医疗团队长期打交道的过程中，对自身的症状和治疗方法存在疑问或者感到不安的时候，逐一向我们咨询。压力可能会导致您的身体向更坏的方向发展，我们希望尽早协助您消除压力。

因此，我们也希望您能够了解类风湿是一种怎样的病，并认真考虑应该如何去面对。

如果本书能够给您提供帮助，实乃笔者之荣幸。



前言 3

第1章 类风湿关节炎是一种怎样的病 11

所谓类风湿关节炎① 12

- 在关节部位引发炎症并破坏关节功能且原因不明的女性多发病 12
- 类风湿，是因在肌肉与骨骼等部位患病，从而引发手、脚处疼痛的一种疾病 12
- 如果进行早期治疗，病情可以得到有效控制 12

所谓类风湿关节炎② 13

- 病情发展趋势从小关节到大关节并呈左右对称性 13
- 一旦感觉关节僵硬就应及早就医 13

关节为什么会痛 14

- 请不要强忍疼痛，而是要接受可以彻底消除疼痛的治疗 14
- 关节的构造是什么样 14
- 炎症引起关节变形的阶段 15
- 了解炎症为何会导致疼痛的机制 16
- 类风湿关节炎的病情发展类型多样 17
- 关节一旦遭受破坏就无法复原 17

类风湿是全身性疾病 19

- 在慢性发展的炎症部位产生的炎症物质会损伤血管和内脏 19
- 血管自身引发炎症进而给内脏带来不良影响 19

类风湿的病因 20

- 一种与自身免疫异常、遗传、环境等因素密切相关的疾病 20
- 自身免疫疾病的作用机制 20
- 也受遗传和性别等因素影响 20

类风湿的诊断 21

- 通过自身症状的感受过程与检查结果进行综合诊断 21

类风湿关节炎诊断的基础是问诊和诊查	21
不要忽视早期对关节的自身症状感受	22
诊断的基础是在问诊中所收获的信息	22
难以诊断的时候要进行过程观察	23
类风湿的早期诊断	24
● 病发后一年内类风湿的发现与诊断标准	24
为了及早进行诊断与治疗	24
类风湿的检查①	25
● 通过血液检查和影像检查进行类风湿诊断和了解病情发展状况	25
血液检查——诊断和了解炎症的发展程度	25
通过血沉和CRP——了解关节炎的程度	26
其他的血液检查——诊断与了解肝、肾功能	26
影像检查——了解关节的损坏程度	26
类风湿的检查②	27
● 为诊断与了解副作用而进行的关节液检查和尿检	27
关节液检查——首先了解关节液的状态	27
尿检——了解肾脏功能是否正常	28
容易误诊的病	29
● 关节疼痛的疾病种类超过200种	29
关节疼痛并变形的疾病	29
同属于胶原病的其他类似疾病	29
青少年类风湿关节炎	30
● 16岁以下的女孩多发，因症状不同分为三种病例	30
希望早期发现、早期治疗	30
什么样的人容易患病	32
● 遗传与环境等因素的综合，中年女性多发	32



类风湿关节炎是遗传病吗	32
因年龄增加、各种压力等综合因素而发病	32

类风湿是胶原病吗 33

● 胶原病的代表性疾病——类风湿	33
胶原病是一种什么样的疾病	33
作为胶原病的并发症也会引起类风湿	33
● 专栏 ● 瑜伽对类风湿有益吗	34

第2章 最新的类风湿治疗方法 35

治疗的精神准备① 36

● 就算症状消失，仍旧要坚持不懈地继续治疗	36
事先理解类风湿的治疗目的	36
类风湿的治疗必须坚持不懈	37

治疗的精神准备② 38

● 边与医生保持良好的关系，边沉着面对疾病	38
与类风湿关节炎打交道的精神准备	38
同将与您长期打交道的医生保持良好的关系	39

治疗方针 40

● 对应个人症状，组合应用药物、手术、物理等治疗方法	40
类风湿治疗的四大支柱	40

药物治疗 41

● 对应体质与症状，区别使用三类药物	41
控制炎症，减轻疼痛，抑制自身免疫	41
非甾体类消炎镇痛药，控制疼痛与炎症	42
甾体类消炎镇痛药，虽然能够迅速治疗炎症与疼痛……	44
抗类风湿药作用于免疫，控制病情发展	45

新药物治疗 48

● 控制细胞活素作用的生物药	48
借助基因重组技术新药诞生	48
手术治疗	50
● 改善关节功能，再造关节	50
对应症状 从多种手术方式中选择适用的一种	50
新疗法	54
● 控制疼痛和炎症的多种新疗法	54
把关节功能改善剂注入关节内	54
去除活化白细胞	54
康复治疗	56
● 接受专家的指导，进行正确有效的复健	56
目的是强化肌肉力量，确保肢体可动范围	56
强化下半身，活动会变得轻松起来	57
类风湿的并发症	57
● 由于疾病本身和药物的副作用，在全身脏器引起并发症	57
即便自身没有感觉到症状 也要定期接受检查	57
在各个部位的并发症症状	57
减轻症状的精神准备	60
● 以适度的距离感沉着面对疾病	60
考虑如何分散压力	60
了解疾病与治疗	61
● 专栏 ● 有关类风湿和温泉治疗的效果	61

第3章 改善症状的康复治疗

63

运动治疗

64