

中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书

总主编 陈达灿 杨志敏 邹旭 张忠德

类风湿关节炎

主编 黄清春

身体需要调养
疾病需要防治
健康需要管理



人民卫生出版社

中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书

类风湿关节炎

主 编 黄清春

副主编 何晓红 储永良

编 委 (以姓氏笔画为序)

王茂杰 邓兆智 杨俏雯

何晓红 夏 璇 徐侦雄

黄闰月 黄清春 储永良

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

类风湿关节炎 / 黄清春主编. —北京: 人民卫生出版社,
2015

(中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书)

ISBN 978-7-117-20329-6

I. ①类… II. ①黄… III. ①类风湿关节炎 - 中西医
结合 - 防治 IV. ①R593.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 034221 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数 据库服务, 医学教育 资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

类风湿关节炎

主 编: 黄清春

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 2.5

字 数: 35 千字

版 次: 2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-20329-6/R · 20330

定 价: 15.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》

编 委 会

总 主 编 陈达灿 杨志敏 邹 旭 张忠德

副总主编 李 俊 杨荣源 宋 苹 胡学军

编 委 (以姓氏笔画为序)

王小云 王立新 卢传坚 刘旭生

刘鹏熙 池晓玲 许尤佳 许银姬

李 达 李 俊 李 艳 杨志敏

杨荣源 吴焕林 何羿婷 何焯根

邹 旭 宋 苹 张忠德 张敏州

陈文治 陈达灿 陈 延 范冠杰

范瑞强 林 琳 胡学军 夏纪严

黄清明 黄清春 黄 燕 黄穗平

梁雪芳



出版说明

慢性病属于病程长且通常情况下发展缓慢的疾病。其中,心脏病、中风、慢性呼吸系统疾病和糖尿病等慢性病已经成为当今世界上最主要的死因,占有疾病死亡率的70%左右。究其原因,广大人民群众由于缺乏专业的防病治病知识,加重或贻误了病情,造成疾病的恶化,最终付出了生命的代价。其实,慢性病可防可控,并不可怕,可怕的是轻信不正确的医药学知识、了解错误的防病治病理论而盲目地接受治疗。如何做一个聪明的患者,正确指导自己科学调理身体,既需要积累一定的医药学知识,又应接受医务人员的专业建议,从而降低疾病进一步加重的风险,减轻慢性病所带来的危害。

正是为了提高广大人民群众科学防病治病的能力,缓解他们看病难、看病贵的难题,我们同广东省中医院共同策划了《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》。该丛书共32种,目前已经出版13种。丛书各分册均包括“基础知识导航”、“个人调理攻略”、“名家防治指导”、“药食

宜忌速查”、“医患互动空间”五个模块。其中,“基础知识导航”主要讲述该类慢性疾病的一些基本知识;“个人调理攻略”主要讲述疾病调理的方法,包括运动、饮食等,同时介绍了生活保健、锻炼等方面的知识,旨在用正确的科学的医学理论指导衣食住行;“名家防治指导”主要介绍了慢性病专业的、规范的医学治疗原则和方案,而这些方案疗效较好,均来自于临床名家大家;“药食宜忌速查”介绍了一些经常被大家忽视且不宜同服的药物或食物;“医患互动空间”根据广大病友意见,系统整理了防治该疾病具有共性的疑点难点,刊载了全国六大区治疗该疾病的权威专家,以方便全国的患者选择就诊。

该丛书“语言通俗、中西结合、药食共用、宜忌互参、图文并茂、通俗易懂、实用性强”,实为慢性病患者和亚健康人群的良好益友。

由于医药学知识不断发展变化,加之患者体质千差万别,书中可能存在一些疏漏或不足之处,恳请广大读者在阅读中提出宝贵意见和建议,以便我们不断修订完善。

人民卫生出版社

2014年12月



国医大师邓铁涛序

随着社会的发展、生活方式的改变及人口老龄化加快,人类疾病谱发生了深刻的变化,慢性病已经成为全人类健康的最大威胁。世间因病而亡、因病而贫、因病苦痛无法避免,时至今日全人类仍无法完全摆脱疾病的纠缠。而目前医学未能胜任帮助人们远离病痛之苦。因此,教导人们掌握防病御病之法,进行自我健康管理已经成为防控慢性病之上策。

目前,我国慢性病死亡病例占疾病总死亡病例已经高达 83.35%。其发病率与死亡率不断攀升,给家庭及社会造成了沉重的负担。全民健康是实现国家富强的基础,因此,慢性病不仅仅是我国一个重大的公共卫生问题,更是一个影响国家发展的问題。无论中西医工作者,在防控慢性病这一社会工程中都负有不可推卸的责任。

“治未病”理论是中医药养身保健、防病治病的精髓,认为疾病的防控应重视养生防病、有病早治、已病防变、病愈防复。如果能将中医药在整体观念指导下的辨证论治以及西医药辨病治疗有效



结合起来,我们对慢性病本质的认识和临床疗效的提高势必得到一个质的飞跃。坚持辨病与辨证相结合,在辨证论治理论指导下,各扬其长,是防控慢性病的最佳方向。

广东省中医院始终把“为患者提供最佳的诊疗方案,探索构建人类最完美医学”作为目标,在全国率先将“治未病”理论与慢病管理理念紧密结合,开展了中医特色的慢病管理工作,积累了丰富的中西医结合慢病防控经验。

有鉴于此,广东省中医院组织编写了《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》,全书基本涵盖目前常见多发的慢性病,内容丰富,语言通俗易懂,是一套能够指导民众防控疾病,提高自我健康管理水平的科普读本。相信本丛书的出版将为我国防控慢性病工作做出应有的贡献,故乐之为序。

邓铁涛
2013.9.29.



前言

类风湿关节炎曾经被称为“不死的癌症”，病程久，病情反复，需长期服药，如果不积极治疗，致残率很高，严重影响患者的生活质量，很多患者还合并抑郁、焦虑等心理疾患，再加上昂贵的医疗费用，为社会带来极大负担。类风湿关节炎在中国的发病率为 0.36%，女性发病率是男性的 2~3 倍。作为一名风湿免疫科医生，在临床上碰到类风湿关节炎的患者时，经常会先面临患者及家属的一大堆问题：什么是类风湿关节炎？类风湿关节炎是不是没得治了？类风湿关节炎是不是无法生育？这一连串让患者困惑的问题，医生也很难用简短的语言予以清楚回答。专科医生需要经过反复的解释、举例，患者才可能达到一知半解的程度。因为类风湿关节炎不像其他糖尿病、高血压、高血脂等常见病已有许多基本知识的普及。其实风湿免疫的很多疾病都比较复杂，非专科医师一般不能充分认识，类风湿关节炎就是风湿免疫性

疾病中最具代表性的一种疾病。由于我国风湿免疫学科起步较晚,风湿免疫科医疗人员的缺乏,导致许多地方医院里没有风湿免疫专科,患者无法在正规的风湿免疫科就诊,容易出现漏诊或误诊现象;而患者及家属对于该病的了解也甚少,不知道类风湿关节炎是一种什么病,甚至不知该看什么科?从而有病乱投医,出现滥用糖皮质激素,过度迷信民间偏方等现象,导致很多患者延误了疾病诊治的最佳时机,甚至出现糖皮质激素导致的严重不良反应。如能及时就诊于风湿专科医生,尽早控制病情,仍可以像正常人一样工作、生活、享受天伦之乐。为了在医生和患者之间寻找一座相互沟通的桥梁,我们特意编写了此书,指导类风湿关节炎患者的自我防治和日常管理。

本书为科普读物,书中我们主要以通俗易懂的语言向患者解释了类风湿关节炎的一些基本发病及治疗的知识,主要侧重点在未病先防和疑难解答方面,未病先防是中医理论的精华。书中通过饮食、锻炼、针灸等多种方法来提高免疫力,防病于未然;而专家答疑通过问答形式回答了平日我们临床上所遇到的类风湿关节炎患者经常提问



或困惑的一些问题。患者和亲属在阅读此书后,对疾病的病因、病情、起居饮食、体育锻炼、日常保健方面有一个全面、系统的了解,从而自己对疾病心中有数,并能帮助自己制定出更合理的、正确的治疗方案。由于笔者的水平有限,编写中难免有不当或谬误之处,在此敬请读者和同道不吝指正。

编 者

2014年10月



目 录

一、基础知识导航

- (一) 什么是类风湿关节炎?1
- (二) 类风湿关节炎如何自我诊断?1
- (三) 类风湿关节炎发病情况知多少?3
 - 1. 发病率3
 - 2. 类风湿关节炎的病因3
- (四) 类风湿关节炎有何危害?4
- (五) 类风湿关节炎的预后4
 - 1. 类风湿关节炎本身问题5
 - 2. 治疗药物的不规范5
 - 3. 预防的重视程度不够5

二、个人调理攻略

- (一) 日常注意事项8
 - 1. 注意心理康复8
 - 2. 注意饮食营养9

3. 注意康复锻炼	10
(二) 饮食调摄	11
1. 木瓜生姜蜂蜜粥	11
2. 防风薏苡仁粥	12
3. 川乌粥	12
4. 木瓜薏苡仁粥	13
5. 薏苡仁丝瓜粥	14
6. 附子鸡肉汤	14
7. 丝瓜豆腐汤	15
8. 薏苡仁橘羹	15
9. 土茯苓鸭肉汤	16
(三) 艾灸治疗	16
1. 颈肩部疼痛	17
2. 腰部酸痛	17
3. 四肢关节酸痛	17
(四) 自我按摩	17
1. 颈部酸痛	18
2. 肩部酸痛	18
3. 上肢酸痛	19
4. 背部强痛	20
5. 下肢酸痛	21

6. 足跟痛	21
(五) 运动疗法	22
(六) 常见误区	25
1. 饮食误区	25
2. 锻炼误区	25
3. 用药误区	26

三、名家防治指导

(一) 西医治疗	29
1. 非甾体消炎药	29
2. 慢作用药	29
3. 糖皮质激素	30
4. 生物制剂	30
(二) 中医治疗	31
1. 分型治疗	31
2. 中成药	34
3. 验方、便方	35
4. 针灸治疗、推拿治疗	36
(三) 康复治疗	37
1. 饮食调养	37
2. 生活起居, 避寒保暖	38



(四) 预防	39
--------	----

四、药食宜忌速查

(一) 中西药物相互作用	41
(二) 药物禁忌	41
1. 忌滥用糖皮质激素	41
2. 忌滥用民间单方、验方	42
3. 忌滥用抗生素	42
4. 忌滥用滋补药物	42
(三) 饮食宜忌	43
1. 宜	43
2. 忌	44
3. 饮食误区	45

五、医患互动空间

(一) 专家答疑	47
1. 类风湿关节炎稳定后可以停药吗?	47
2. 类风湿关节炎的治疗措施有哪些?	47
3. 糖皮质激素的副作用有哪些?	48
4. 什么情况下使用糖皮质激素?	48
5. 类风湿关节炎的复查如何进行?	49

6. 生物制剂是什么?	50
7. 类风湿关节炎患者怀孕需要注意 哪些?	50
8. 幼年类风湿关节炎治疗原则是什么?	51
9. 治疗类风湿关节炎的单方有哪些?	51
10. 中医对类风湿关节炎是如何认识的?	51
11. 如何进行类风湿关节炎中西医结合 治疗?	52
12. 如何预防类风湿关节炎的发作?	52
13. 药酒可以治疗类风湿关节炎吗?	53
14. 类风湿关节炎如何安排锻炼?	53
15. 类风湿关节炎如何进行心理调节?	53
(二) 名院名医	54
1. 东北地区	54
2. 华北地区	55
3. 华东地区	57
4. 华中地区	61
5. 西北、西南地区	62
6. 华南地区	64



一 基础知识导航

(一) 什么是类风湿关节炎?

类风湿关节炎是以对称性多关节炎为主要临床表现的系统性自身免疫性疾病,发病时可出现关节损害和关节外损害,可出现四肢关节对称性肿痛,伴有晨起僵硬感,主要可累及双手指间关节、掌指关节、双腕关节、双肘关节、双肩关节、双膝关节等,严重者还可出现血液、肺、心、肾等重要脏器的损害,如贫血、心包炎、心包积液、胸腔积液、间质性肺炎、肾淀粉样变、血管炎等关节外表现,类风湿关节炎在我国的发病率为 0.36%,女性比男性高 2~3 倍。

(二) 类风湿关节炎如何自我诊断?

有些患者经常出现手、肩、膝关节酸痛,反复发作,影响生活质量,那么如何进行自我诊断呢?目前根据 1984 年美国风湿病诊断标准较为简单,