

常见病综合防治丛书

类风湿关节炎

综合防治

赵书荣

李兴福

主编

山东科学技术出版社

常见病综合防治丛书

类风湿关节炎

综合防治

赵书荣 李兴福 主编

山东科学技术出版社

常见病综合防治丛书
类风湿关节炎综合防治

赵书荣 李兴福 主编

*

山东科学技术出版社出版

(济南市玉函路 16 号 邮编 250002)

山东科学技术出版社发行

(济南市玉函路 16 号 电话 2014651)

乳山教师进修学校印刷厂印刷

*

787mm×1092mm 1/32 开本 7 印张 140 千字

1998 年 6 月第 1 版 1998 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—10000

ISBN 7-5331-2159-7

R · 639 定价 8.00 元

内 容 简 介

本书系《常见病综合防治丛书》的一个分册。类风湿关节炎是一种常见病，致残率高，危害极大。

本书详细阐述了类风湿关节炎的病因、发病机理、临床表现及诊断技术等；详细介绍了类风湿关节炎的各种治疗方法，包括西医疗、中医治疗、中西医结合治疗等；还介绍了类风湿关节炎的非药物疗法，诸如心理、气功、针灸、推拿、刮痧、磁疗、食疗等。本书并以一定的篇幅介绍了类风湿关节炎的护理及治疗类风湿关节炎的单方、验方。

本书可供类风湿关节炎患者和基层卫生工作者参考。

《常见病综合防治丛书》

编 委 会

主 任 王为珍 贺迎昌
副主任 张尚忠 刘梅仕 吕敏和 甄娟兰
李国华 赵书荣 崔连群
编 委 (以姓氏笔画为序)
于桂兰 马秀华 王建伟 王建河
叶 芳 田萌子 刘 梅 刘梦华
张先河 迟兆富 李仁祧 苗 华
周连群 卓晶明 贺向群 徐巨林
高春义 董建文 傅淑花

总 主 编

贺迎昌

前 言

为了早日达到人人享有卫生保健的目标，普及常见病防治的知识和技能，我们编写了这套《常见病综合防治丛书》。本丛书每册述写1~2种疾病，旨在向广大读者全面、系统地介绍这些疾病的基本知识及其防治技能和措施。

本丛书面向广大患者和基层卫生工作者，首先介绍疾病的病因、症状、流行趋势、诊断标准和方法，然后详细列举中、西医对这些疾病的治疗措施，突出中国传统医学在这些疾病防治中的作用。

针灸、推拿、气功是中国传统医学宝库中的奇葩，千百年来，在我国人民与疾病的斗争中起着重要作用。本丛书各分册都以大量篇幅介绍了针灸、推拿、气功、食疗、刮痧、磁疗等传统中医疗法。用这些方法治病，安全简便，经济实惠，患者乐于接受。

当前，生物学模式向生物、心理和社会医学模式转变。近30年来，以高血压、心脑血管疾病、消化性溃疡和糖尿病等为代表的心身性疾病的发病率明显增高。鉴于这种情况，本丛书在各种疾病的病因、治疗、护理和预防等方面，对心理、情态、社会影响和生活方式等问题给予了高度重视，反复强调“精神内守，病从安来”，以先贤“其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”的警句作为心理疗法和安定情

绪的指导准则。

另外，我国古代医家早就提出“不治已病治未病”的正确主张。预防保健费用低、效果好。本丛书以充实的预防保健内容，突出了预防这一卫生工作的重要课题。

本丛书应山东科学技术出版社的约请编写，由山东医科大学及其附属医院、山东省立医院、山东省千佛山医院、山东中医药大学附属医院、山东省医学科学院和济南市传染病医院等单位的医护工作者合作完成。因学识经验欠丰，时间紧，成书仓促，缺点谬误之处祈求读者和同仁不吝赐教、大力斧正。

愿本丛书在防病治病和科普宣传教育中发挥作用，成为广大读者增进身心健康、延年益寿、提高生命质量的忠实朋友和顾问。

贺迎昌

1997年7月

目 录

滑膜关节的基本结构生理与功能

一、直接骨连结	(2)
(一) 膜性骨连结	(2)
(二) 软骨连结	(3)
(三) 骨性连结	(3)
二、间接骨连结	(3)
(一) 关节的解剖结构	(3)
(二) 关节的运动功能	(6)
(三) 关节的分类	(7)
(四) 关节的灵活性和稳固性的对立统一	(10)
(五) 关节的血管、淋巴和神经	(11)
(六) 关节的 X 线征象	(12)
三、人体重要的关节	(12)
(一) 肩关节	(14)
(二) 肘关节	(16)
(三) 手部的关节	(17)
(四) 髋关节	(20)
(五) 膝关节	(22)
(六) 踝关节	(25)
(七) 足部的关节	(25)

类风湿关节炎

一、类风湿关节炎的临床与诊断	(27)
----------------------	------

(一) 临床表现	(27)
(二) 病因	(38)
(三) 发病机理	(40)
(四) 病理解剖及病理生理	(43)
(五) 实验室检查	(51)
(六) 诊断	(65)
(七) 鉴别诊断	(66)
二、类风湿关节炎的治疗	(68)
(一) 药物治疗	(69)
(二) 局部治疗	(94)
(三) 并发症的治疗	(104)
(四) 生物制剂治疗	(107)
三、类风湿关节炎的护理	(116)
(一) 类风湿关节炎病情的动态观察	(116)
(二) 一般护理	(117)
(三) 对症护理	(118)
(四) 类风湿关节炎病人的膳食管理	(118)
(五) 类风湿关节炎的症状护理	(119)
(六) 类风湿关节炎的治疗性护理	(120)
(七) 类风湿关节炎的心理护理	(121)
(八) 类风湿关节炎的康复期护理	(122)
四、类风湿关节炎的中医诊断	(124)
(一) 四诊	(126)
(二) 辨证	(128)
(三) 类风湿关节炎活动期分型	(129)
(四) 类风湿关节炎缓解期分型	(130)
五、类风湿关节炎的中医治疗	(131)
(一) 中医治疗类风湿关节炎的法则	(131)

(二) 医药治疗类风湿关节炎的目的	(133)
(三) 中药治疗类风湿关节炎的方法、方药	(133)
(四) 中西医结合治疗类风湿关节炎	(137)
(五) 治疗类风湿关节炎的单方、验方	(143)
六、非药物治疗	(144)
(一) 心理治疗	(144)
(二) 气功治疗	(147)
(三) 手法治疗	(150)
(四) 全息疗法	(187)
(五) 物理疗法	(195)
七、营养、饮食调理与运动治疗	(204)
(一) 营养调理	(204)
(二) 药膳	(209)
(三) 慎用食物	(209)
(四) 运动疗法	(210)

滑膜关节的基本结构生理与功能

关节学的有关知识属人体的运动系统,运动系统由骨、骨连结和骨骼肌三部分组成,在神经系统调节和其他系统的配合协调下,对身体起着保护、支持和运动的作用。例如:颅腔和椎管内分别有脑和脊髓,胸廓保护着心脏、肺和肝、脾等重要内脏器官,骨盆则围护着盆腔和下腹部的脏器等。骨骼肌附着骨的表面,当其收缩时可牵引骨骼改变位置,产生各种运动。

骨与骨通过纤维结缔组织、软骨或骨组织相连,形成关节(骨连结)。关节的出现最初是以适应保护与支持功能为主,因而其形态结构向着坚韧、牢固方面分化,相对应的骨面之间有纤维或软骨直接相连,其间并无空隙存在,骨与骨之间最多只存在微弱活动。随着运动功能的多样化,骨与骨之间的结缔组织内逐渐出现腔隙,成为间接连结,即关节。其功能也在保护、支持的基础上,主要向运动功能转化。由此可见,骨连结的发展过程是:功能上从保护、支持到运动,从轻微运动到灵活运动;形态结构上是从无腔隙到有腔隙,即从直接连结到间接连接。人体骨的直接连结多位于颅骨、椎骨之间,以保护脑髓和支持体重;间接连结主要在于四肢骨之间,以适应机体的多种活动,尤以手骨间的连结达到了高度分化的程度。概括起来,人体的骨连结可分直接骨连结和间接骨连结两大类:

一、直接骨连结

直接骨连结根据骨间连接组织的不同，可分为膜性骨连结、软骨连结和骨性连结三种。

(一) 膜性骨连结

两骨之间以纤维结缔组织连结比较牢固，通常无活动性，其中又有骨缝连结和韧带连结两种形式。

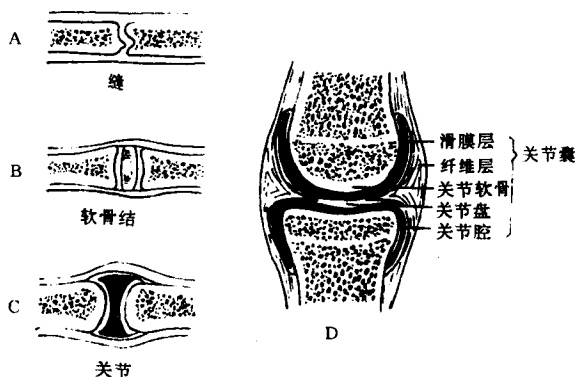


图1 骨连结的分类与构造

1. 骨缝连结

骨缝也可称缝关节，见图1A，只存在于各颅骨之间。骨边缘之间仅有结缔组织连骨衣及硬脑膜。锯齿缝为邻接二骨的锯齿彼此交错衔接而成；鳞状缝系两骨的边缘相互掩搭而成；直缝为两骨边缘相接而成。随着年龄增长，颅骨之间的缝韧带先后骨化，变为骨性结合。

2. 韧带连结

连结两骨的纤维结缔组织比较粗厚,有相当的强韧性,如椎骨之间的黄韧带和下肢的胫腓韧带。

(二) 软骨连结

两骨相对骨面之间借软骨相连,见图 1B。软骨既有弹性也有韧性,但连结强度不如膜性连结。根据软骨组织种类的不同,可分成透明软骨结合和纤维软骨结合,根据软骨在人体一生中的变化,又可分为:暂时性软骨结合,只存在于少年时期,骨化后成为骨性连结;永久性软骨结合,即骨间的软骨组织终生不骨化。

(三) 骨性连结

两骨之间以骨组织相连结,通常由膜性连结或暂时性软骨连结经过骨化而成。骨性连结很坚固,骨化后原相邻两骨连成一体,无活动性。

二、间接骨连结

间接骨连结又称为关节,构成关节的各骨骨面间有关节腔和滑液,以利于两骨间的活动。

(一) 关节的解剖结构

1. 关节的基本结构

典型关节的基本结构必须具有关节面关节囊、关节腔三部分,见图 1D。

(1) 关节面。通常多为一凹一凸相对应，凹面称为关节窝，凸面又叫关节头，关节面的表面都复有关节软骨，在软骨周边多有关节囊附着。关节软骨多数为透明软骨，它们紧贴关节面，其形态、厚薄根据关节的功能不同而各异，其厚度一般为2~7毫米。关节软骨具有承压的应力和弹性，呈海绵状结构，小孔隙能吸收大量滑液，其固体基质仅占总体积的60%，但能承受巨大的压力，如髋关节和膝关节走路时，关节软骨的负荷为体重的4倍；若从1米高处下跳，膝关节的负荷为体重的25倍。由于关节软骨表面覆有滑液，关节面之间的摩擦系数比冰在冰面上的摩擦系数还小得多，这一特性与润滑机理有关。因为软骨具有弹性，关节软骨在运动时有减轻冲击、吸收震荡的功能。关节软骨既无血管也无神经，其营养主要由滑液和关节囊滑膜层周围的动脉分支所供应。

(2) 关节囊。为结缔组织构成，附着于关节面周缘及其附近骨面上，密闭关节腔，可分为内、外两层。

①纤维层：为关节囊的外层，由致密的结缔组织构成，有丰富的血管和神经。纤维层的厚薄与关节的功能和作用相统一。下肢诸关节负重大而活动度相对较小，使纤维层坚韧紧张；运动幅度大而灵活的上肢各关节关节囊纤维层薄而松弛。关节囊纤维层局部增厚而形成韧带，可加强骨与骨之间的连结，并限制关节的过度运动；若纤维层很薄弱，甚至部分缺如，则形成关节囊的弱点，可能导致关节的脱位。另外，纤维层薄弱则关节囊内层也能向外呈囊状膨出，形成滑液囊。

②滑膜层：为关节囊的内层，平滑闪光，呈淡红色，薄而柔软，由疏松结缔组织构成，紧贴衬于纤维层的内层，并移行附着于关节软骨周缘。关节腔内的所有结构，除关节软

骨、半月软骨板以外，即便是通过关节腔的韧带、肌腱等均全部为滑膜所包裹。滑膜层内面常形成许多小突起或皱襞，分别叫做滑膜绒毛和滑膜皱襞，有时还可有脂肪垫（脂襞）。以上这些结构在关节运动过程中，当关节腔的形状、容积和压力改变时，可起填充和调节作用，同时也扩大了滑膜的面积，有利于滑膜的分泌和吸收作用。

滑膜分泌的滑液呈透明、淡红色，为蛋白状的粘液，略呈碱性。滑液在关节腔内含量不多，通常只有 0.13~2 毫升，人体的大关节内每次仅能抽出 0.5 毫升。滑液的质比量更为重要，主要在于其粘弹性、含透明质酸，这是乙酰氨基葡萄糖和葡萄糖醛酸的聚合物。在病理情况下，透明质酸减少，滑液粘弹性降低，润滑性能下降，这些变化被认为与骨关节炎、风湿性关节炎或类风湿关节炎有一定关系。滑液为关节提供了液体环境，对关节软骨面保持了一定酸碱度，保证了关节软骨、半月软骨板等软骨组织的新陈代谢，也增加润滑，减少摩擦，促进关节活动功能并减少关节面的破损。

（3）关节腔。为滑膜和关节软骨二者共同围成的密闭腔隙，其形状、大小各关节并不一致。关节腔内呈负压，这对维持关节的稳固性有重要作用。

2. 关节的辅助结构

关节的辅助结构系指某些关节为适应其特殊的运动功能的需要而分化形成的某些特殊结构。有以下几种：

（1）关节盘。是介于两关节面之间的纤维软骨板，多数为圆形，中央较薄，周缘部分变厚并附着于关节囊的内面，把关节腔分隔为两部分。膝关节内的关节盘呈半月形，叫半月板，由纤维软骨组织构成。因为关节盘把关节腔隔成两部分，

于是单关节变成双关节，使关节运动的形式和范围得以进一步扩大。另外，关节盘使两关节面相互之间能更好地适应，并缓和与减少外力的冲击和震荡。

(2) 关节孟缘。这一结构是附着在关节窝周缘的纤维软骨环，有加深关节窝并增大关节面的作用，如肩关节和髋关节等具有关节孟缘。

由直接骨连结到间接骨连结的过渡形式为半关节，如位于两侧耻骨之间的耻骨联合。耻骨联合面粗糙不平，紧贴骨面有一薄层透明软骨，软骨表面呈无数微小乳头状突起，与粗糙不平骨面之凹陷相适应。透明软骨之间尚有较厚的纤维软骨板，其中央有一矢状位的裂隙（女性出现率高），但腔内无滑膜组织。妊娠、分娩时，在激素的影响下，纤维软骨松软，致使两侧耻骨被轻度分离，骨盆腔得到暂时性扩大。

(二) 关节的运动功能

关节的运动功能同关节面的形状、大小密切相关，而关节面的形状和大小又是在机体长期活动中，于肌肉的作用下逐步获得、形成的。由此可知，运动功能以形态结构为基础，形态结构又以运动功能为主导，两者相互依存、相互制约，且不断向更高阶段演变分化。

关节所有的运动形式有 4 种：

1. 滑动运动

滑动运动也称摩动运动，为简单的一种运动形式，活动度微小，相对关节面基本形态一致。但用 X 线电影照相术可记录有一定程度的角度运动和旋转，所说平的关节面并非绝对平整，而存在微小的弧度，滑动运动功能每个动关节均具

有，其中在腕骨或跗骨之间的运动只限于滑动运动。

2. 角度运动

邻近两骨远离或靠拢，可产生角度增大或减小。通常有两种形式，即屈、伸及收、展，它们的运动轴线方向相互垂直。

(1) 屈、伸运动。关节沿额状轴（方向如额骨面一致）运动。成关节的两骨互相接近，角度减小时为屈；反之为伸。如肘关节的前臂骨与肱骨接近，角度减小为屈肘，反之为伸肘。

(2) 内收、外展运动。关节沿矢状轴运动使骨向正中面移动者，称内收；相反，称为外展。如手在腕关节的内收与外展运动。但是，手指的收、展是向中指的靠拢、离开运动；足趾的收、展则是各趾向第二趾的靠拢、离开运动。这是因为手的中指及足的二趾在生活中运动幅度最小的缘故。

3. 旋转运动

骨环绕垂直轴运动时称为旋转运动，骨的前面向内侧旋转时，称为旋内；相反，向外侧旋转时，则叫旋外，如肩关节的肱骨（上臂骨）可沿本骨的垂直轴进行旋内、旋外运动，有时运动骨也可沿着与骨纵轴不相平行的运动轴进行旋转，如手的旋前、旋后运动，即为桡骨围绕另一特定的运动轴旋转的结果。

4. 环绕运动

骨的上端在原位转动，下端则作圆周运动，全骨运动的结果如描绘一个圆锥的图形，这样的运动叫做环转运动。凡具有进行额状和矢状两轴活动的关节，都能作环转运动。

（三）关节的分类

关节可根据其构成、关节面的形状和运动轴的数目以及