

健康之路丛书

JIAN KANG ZHI LU CONG SHU



苏冠群 主编

类风湿性关节炎

诊疗与护理

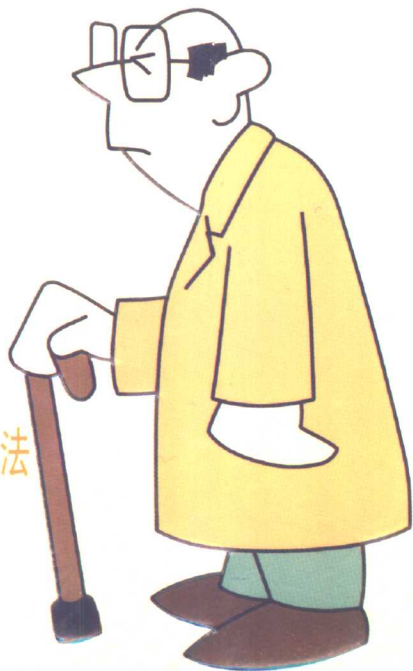


揭示类风湿成因
诠释“类风湿因子”



介绍纳米人工关节
“动静相兼”对付类风湿
明了行之有效的治疗手段
掌握可操作的预防措施
教习类风湿性关节炎护理方法
真正为患者排忧解难

难



内蒙古科学技术出版社
中国家庭健康工程推荐

类风湿性关节炎

诊疗与护理

主 编 苏冠群

副主编 李秀兰

编 著 张 弘

李利宁

白 洁

陈明轩

菅 波

栗国评

许 倩

赵静芳

裴欣茹

江百年



该书荣获“中国家庭健康工程”
优秀图书推荐奖

类风湿性关节炎诊疗与护理

苏冠群 主编

出版发行/ 内蒙古科学技术出版社

地 址/ 赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话/ (0476)8224848 8231924

经 销/ 全国各地新华书店

邮 编/ 024000

排 版/ 中山书店电脑中心

责任编辑/ 东 昌

印 刷/ 赤峰地质宏达印刷有限责任公司

开 本/ 850×1168 1/32

印 张/ 6.5

字 数/ 120千

印 数/ 5001-9000册

版 次/ 2002年10月第1版

印 次/ 2002年10月第2次印刷

ISBN 7-5380-1037-8/R·258 定价:12.00元



三字导读

类风湿	关节炎	因不明	病难缠
染病痛	举步艰	心肝肾	受牵连
做检查	慎诊断	巧鉴别	防误判
保健康	防为先	调心理	要锻炼
不偏食	营养全	换季节	防湿寒
因病宜	定方案	树信心	战疾患
中西药	勿用偏	对症治	不能烦
针灸法	拔火罐	物理疗	热光电
熏洗法	蜂蚁兼	必要时	手术添
善保养	身体健	干事业	做贡献





目 录

■ 关节的常识

- 关节的类型1
- 关节的组成2
- 身体各部位的关节4

■ 风湿、关节炎和类风湿性关节炎

- 风湿病7
- 关节炎9
- 类风湿性关节炎10

■ 类风湿性关节炎的病因

- 西医对类风湿性关节炎的认识18
- 祖国传统医学对类风湿性关节炎病因的认识21
- 近年来对类风湿性关节炎发病机制的探索24

■ 类风湿性关节炎的症状和危害

- 风湿病的病理改变28
- 类风湿性关节炎的病理表现30
- 类风湿性关节炎病变的特点32
- 典型类风湿性关节炎和非典型类风湿性关节炎41
- 类风湿性关节炎的其他症状43
- 类风湿性关节炎的危害46

■ 类风湿性关节炎的检查诊断

- 类风湿性关节炎的检查58
- 类风湿性关节炎与相关疾病的鉴别72
- 类风湿性关节炎活动性的判断78
- 类风湿性关节炎复发的判断79
- 幼年类风湿性关节炎的判断79



■ 类风湿性关节炎的预防措施

- 心理预防84
- 运动预防86

类风湿性关节炎诊疗与护理



●起居预防	89
●饮食预防	90
●发作的预防	94

■ 类风湿性关节炎的治疗方法

●治疗原则和目的	97
●精神疗法	97
●运动疗法	99
●饮食疗法	102
●西药疗法	104
●中药疗法	122
●针灸疗法	130
●热熨疗法	132
●拔火罐疗法	134
●药棒疗法	135
●熏洗疗法	136
●物理疗法	137
●生物疗法	142
●手术疗法	145

■ 类风湿性关节炎的保养

●精神保养	149
●用药保养	152

●日常生活保养	155
●运动保养	156
●饮食保养	160

■ 释疑网站

●祖国医学如何辨证论治风湿性关节炎？	163
●急性风湿病和慢性风湿病有什么区别？	164
●中医如何认识类风湿性关节炎的内外因？	165
●类风湿性关节炎常会出现哪些病变？	166
●为什么说类风湿性关节炎是自身免疫性疾病？	167
●类风湿因子阳性就能确诊类风湿性关节炎吗？	169
●类风湿性关节炎能治愈吗？	170
●治疗类风湿性关节炎如何具体选择用药？	171
●类风湿性关节炎为什么要采取综合治疗？	172



类风湿性关节炎诊疗与护理



●类风湿性关节炎如何进行关节内治疗？	173
●类风湿性关节炎关节外的病变如何治疗？	174
●类风湿性关节炎还有哪些疗法？	175
●什么是磨火疗法？	177
●在什么情况下类风湿性关节炎患者的关节症状会加重？	178
●类风湿性关节炎患者如何进行增强肌力的运动？	179
●类风湿性关节炎患者如何保持休息和运动的协调？	180
●类风湿性关节炎患者如何进行适当的锻炼？	181

■ 最新医疗资讯

●2000年制定健康新标准	182
●几种新型无痛注射法	183
●好发于中老年妇女的非关节性风湿痛	184
●淋菌会引发关节炎	185
●类风湿性关节炎治疗新药	186
●抗氧化治疗类风湿	186

- 动静相兼对付“类风关” 188
- 新法治疗类风湿骨关节病 188
- 风湿灵新药 189
- 纳米类人工骨造福人类 189

■ 病友谈病

- 省时、省钱的自我保健法——干浴... 190
- 使用“火功舒通宁”效果好 191
- 康复要把好衣食住行关 191



类风湿性关节炎诊疗与护理



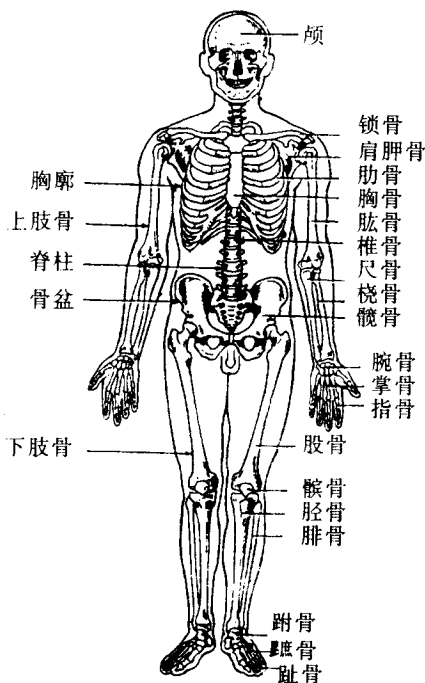
关节的常识

人的身体结构包括许多相对独立的系统,运动系统是其中之一。运动系统包括骨、骨连接和骨骼肌三部分,它们在神经系统的支配下对身体起着运动、支持和保护的作用。运动系统占成人体重的60%。

■ 关节的类型

说到运动,不能不说到关节。

骨与骨之间的连接装置叫关节。骨骼系



人体骨骼

统的骨以不同的方式互相连结。按照构成关节诸骨之间交界部分的组织类别的特点,分为3种类型,即纤维关节、滑膜关节及软骨关节。在各种关节疾患中,受侵犯的主要是动关节。

纤维关节:两骨之间由致密纤维组织连结,骨之间无间隙,因而活动很少或者不能活动,所以又叫不动关节。各块头颅骨之间的连结就属于不动关节。

软骨关节:在软骨关节,骨之间的空隙由透明软骨或纤维软骨所占据,连结点可有微小的活动范围,因此又叫微动关节,如椎间盘、耻骨联合就属于软骨关节。

滑膜关节:这些关节都有关节腔,因而活动自如,所以又叫动关节。构成滑膜关节的各骨关节面之间并不直接接触,表面为软骨所覆盖,骨端包有关节囊,有的还有韧带包绕,内层为疏松结缔组织,即滑膜。因关节软骨周围覆有滑膜,故又称滑膜关节。几乎所有的四肢关节以及身体绝大多数关节都属于滑膜关节。

还有一种关节即骶髌关节,其结构较特殊,关节的骶骨面上覆有透明软骨,髌骨面则覆盖着纤维软骨,而该关节的下1/3或1/2表面又有滑膜附着。因此,骶髌关节的上半部分为软骨连结的微动关节,下半部分则为滑膜关节。

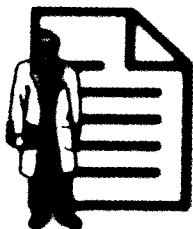
■ 关节的组成

由于人体大部分关节属滑膜关节,易患类风湿关节炎的也主要是这类关节。

构成关节的主要部分有:

关节软骨

关节软骨,是覆盖在关节表面的很薄的一



类风湿性关节炎诊疗与护理



层软骨,它的特点是细胞比较少,而细胞间物质相对占优势。这种细胞不断增殖直至生长停止,此后在正常情况下不再分裂。正常关节软骨没有血管、淋巴管及神经。组织的营养主要从浸润在表面的滑膜液中取得,其次是依靠穿过骨内板血管的血液里的基质的扩散。关节软骨覆盖于关节面上,具有很好的弹性,有减少摩擦、缓冲震荡与冲击力的作用。

关节囊

关节囊是包绕动关节相对的两个骨端的结缔组织膜囊,密封关节腔。关节囊可分为两层,外层为纤维层,由致密结缔组织构成,厚而坚韧,在维持关节的牢固性和稳定性方面起主要作用;内层为滑膜层,薄而柔软,由血管丰富的疏松结缔组织构成,覆盖纤维囊的内面形成环绕滑膜腔的囊。滑膜也包绕越过关节的肌腱、韧带及半月板等关节内结构的游离缘。滑膜形成皱褶围绕着关节软骨的边缘,但不覆盖软骨的关节面。

关节腔

关节腔是关节囊与关节面围成的一个组织空间或缝隙。关节腔在正常情况下含少量很粘稠的液体(即滑膜液),使关节保持湿润和滑润。各种关节炎症时,可有大量滑膜液产生。关节腔平时呈负压状态,以增强关节的稳固性。

韧带

韧带是由致密纤维结缔组织形成,其胶原纤维平行排列密集为束状,所形成的结构能够承担很大的单方向的牵扯应力。人体依靠韧带将内脏和内脏之间加以连结,并将内脏器官固定在一定的位置上。同样,在全身各个关节部位附着的韧带,对增强骨间的连结、维持关节的稳定性和防止关节过度活动都有重要作用。外伤或慢性关节炎症都可对韧带造成不良影响。

滑膜

滑膜或者叫关节内层,覆盖关节纤维囊(或者叫关节外层)的内面,形成环绕滑膜腔的囊。滑膜也包绕越过关节的肌腱、韧带及半月板等关节内结构的游离缘。滑膜形成皱褶围绕着关节软骨的边缘,但不覆盖软骨的关节面。滑膜还覆盖于腱鞘和滑囊的内面。在肉眼看来滑膜是一个比较光滑的表面,有数目不等的绒毛、皱褶和脂肪垫突入滑膜腔,接近囊的附着处为数较多。在显微镜下观察,滑膜由几层细胞、纤维结缔组织及脂肪组织所组成。滑膜腔在正常情况下,含少量很粘稠的液体(滑膜液),使关节保持湿润和润滑。

滑液

滑液就是关节液,是滑膜分泌的一种具有高度粘稠性的液体,它可以润滑和营养关节软骨。正常滑液清亮、粘稠、无色透明或呈浅黄色,可以拉成细丝,不会自凝成块。关节有炎症时,滑液量大量增多,粘稠性降低。如膝关节滑液可以从正常时的不足5毫升增加到数十毫升或上百毫升。

关节的正常位置,主要依靠关节囊、关节周围的肌肉与韧带等组织保持其稳定性,不至于发生关节脱位或半脱位。一旦发生关节炎症,并侵犯关节周围的这些软组织,就容易发生关节移位。

■ 身体各部位的关节



椎关节

相邻椎骨之间借助椎间盘、韧带和关节相连结。

椎关节中关节突关节,由相邻椎骨上、下

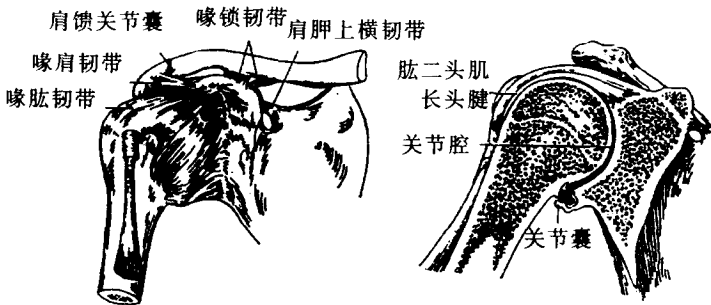
类风湿性关节炎诊疗与护理



关节突构成,可作微量运动。腰骶关节由第5腰椎的下关节突与骶骨上关节突构成,钩椎关节在下5个颈椎体之间,由椎体上面侧缘的钩状突与上位椎体下面两侧缘的陷凹构成,关节周缘有滑膜囊包绕。

胸关节

胸廓由全部胸椎,胸骨和12对肋借助关节和韧带连结而成。12对肋头的关节面与12个胸椎的肋凹构成肋头关节;肋结节的关节面与胸椎横突的肋凹构成肋横突关节。第一对肋软骨与胸骨直接连结;第2~7对肋软骨与胸骨侧级相应的切迹形成胸肋关节。

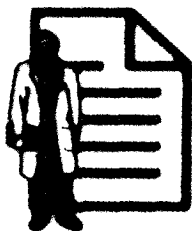
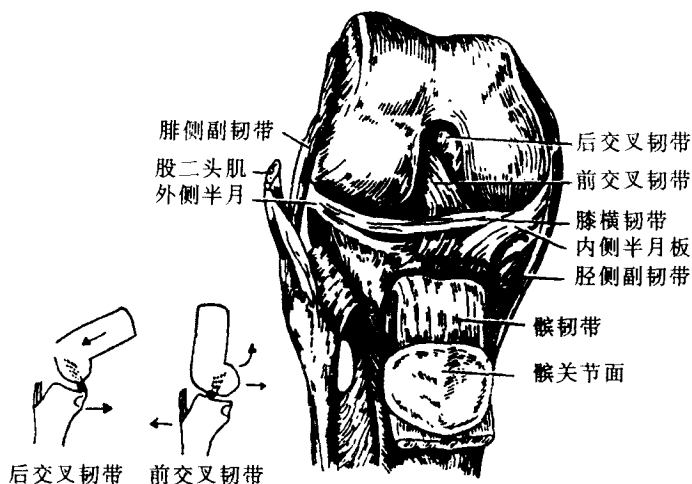


肩关节(前面、冠状切面)

上肢关节

上肢关节比较复杂,大致由以下部分构成:

上肢与躯干连结的唯一关节为胸锁关节,是由锁骨内侧端与胸骨柄相应的切迹构成。肩锁关节是由肩胛骨肩峰的关节面与锁骨外侧的关节面构成。肩关节由肱骨头与肩胛骨的关节盂构成,肩关节可作多样而较大幅度的运动。肘关节由肱骨下端和桡尺骨上端构成,包括肱尺关节、肱桡关节和桡尺近侧关节3部分。手关节包括桡腕关节、腕骨间关节、腕掌关节、掌骨间关节、掌握关节和手指骨间关节等。



膝关节(示内部结构)

类风湿性关节炎诊疗与护理



下肢关节

下肢关节主要由以下几部分构成：

由髌、髌两骨的耳状关节而构成的髌髌关节,由于关节囊紧张,并有坚强的韧带进一步加强稳固性,运动范围极小。由股骨头与髌臼构成的髌关节,髌关节的运动与肩关节类似,可做环状运动,但运动范围较肩关节要小。膝关节为人体最大、最复杂的关节,由股骨内、外侧髌、胫骨内、外侧髌和髌骨共同构成。膝关节的运动主要是绕额状轴作屈、伸运动,在屈膝状态下,又可作旋内和旋外运动。足关节包括距小腿(踝)关节、跗骨间关节、附跗关节、跖骨间关节、跖趾关节和足趾间关节构成。

风湿、关节炎和类风湿性关节炎

风湿、关节炎与类风湿性关节炎是三个既有关连又有区别的,互相独立的概念。

■ 风湿病

风湿病是一种常见的反复发作的急性或慢性全身性结缔组织病。它可侵犯心脏、关节、皮肤、浆膜、血管、脑、肺、肾及虹膜睫