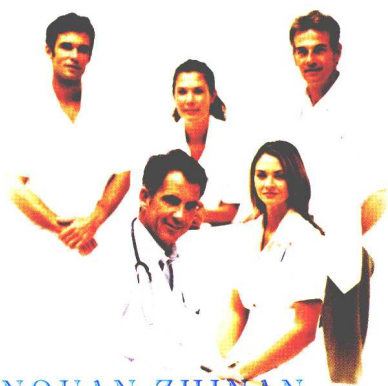
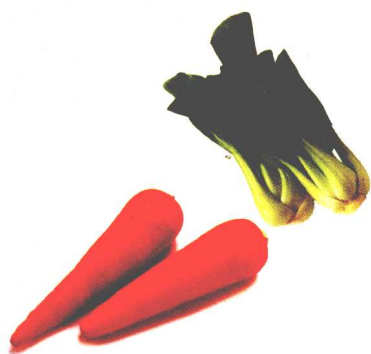




JIANKANG SHENGHUO WANQUAN ZHINAN

健康生活完全指南 类风湿关节炎

编著 蔡铁勇 董东 朱旭英 杨玉宣

健康丛书



上海文化出版社

健康生活完全指南

类风湿关节炎

主编 尹学兵

编著 蔡铁勇 董 东 朱旭英 杨玉宣

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康生活完全指南:类风湿关节炎/尹学兵主编. - 上海:

上海文化出版社, 2007

(健康丛书)

ISBN 978 - 7 - 80740 - 145 - 2

I. 健… II. 尹… III. 类风湿关节炎 - 防治

IV. R593.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 041357 号

责任编辑 张 磊

版式设计 汤 靖

封面设计 许 菲

书 名 健康生活完全指南——类风湿关节炎

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.slcm.com

邮政编码 200020

经 销 新华书店

印 刷 上海交大印务有限公司

开 本 890 × 1240 1/32

印 张 5.75

字 数 119,000

版 次 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1—5,100 册

国际书号 ISBN 978 - 7 - 80740 - 145 - 2/R·77

定 价 15.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021 - 54742994

□ □ □ □

→ 一片树叶尚有脉络可寻,然而,类风湿关节炎的病因却一直与我们打着太极拳。虽然我们不能用空穴来风来比喻它的成因,然而,尽管一百多年以前,已经提出类风湿关节炎这个病名,而且此后世界各国对本病的病因也作了大量的探索和研究,但是对于它的成因,至今,我们仍然很遗憾,还不能给出一个清晰的定论。

→ 随着近年对其病因学的深入研究,我们只能说其发病受内分泌、代谢、营养、地理、职业、心理和社会环境等因素影响,但并不能认定是直接的病因。一般认为与该病有关的因素有:感染因素、遗传因素、自身免疫因素、环境因素、内分泌因素。

→ 从总体上来说,类风湿关节炎和高血压、糖尿病一样,是在遗传易感性的基础上,由外界因素促发的一类疾病,现无根治的方法。所谓根治,就是去除病因,治愈疾病,而类风湿关节炎的病因尚不清楚,更谈不上去除了。有些病人看到一些晚期类风湿关节炎病人,因关节畸形、强直,生活不能自理,顾虑很重,这是不必要的。只要医患之间积极配合,做到早期诊断、科学治疗,并且持之以恒,一般都能控制病情,可以正常地工作、生活。

CONTENTS 目录

认识指南

有人把类风湿关节炎比喻为洪水猛兽,因为其来者不善,且不依不饶,有“致残顽疾”之称……

- 类风关是一种现代病 [003]
- 类风关是怎么一回事 [004]
- 类风关与风湿的区别 [005]
- 关节痛不等于类风关 [006]
- 类风关与哪些因素有关 [007]
- 哪些情况下易患类风关 [009]
- 类风关会传染吗 [010]
- 类风关会遗传吗 [010]
- 头颈部的关节会不会受影响 [010]
- 女性绝经状态可使类风关进展增快 [011]
- 类风关患者易患癌症吗 [012]
- 类风关可以根治吗 [013]

预防指南

类风湿关节炎是一种难治的、具有致残性的全身性风湿病患,由于目前尚缺乏根治性的治疗措施,因而预防就显得越发重要。

- [017] 如何正确预防类风湿
- [019] 双手晨僵应警惕
- [020] 关节肿痛早就诊
- [020] 哪些女性群体需重点预防
- [021] 出现何种情况应该看医生
- [022] 哪类脂肪可以缓解类风湿症状
- [022] 关节病变时会发出何种声音
- [024] 类风湿病人会有精神障碍吗
- [025] 为什么说手部关节是最主要的病变部位
- [026] 类风湿会不会损害脊柱
- [027] 口服避孕药可以降低类风湿患病率
- [027] 人工关节是何种材料制成的
- [028] 人工关节置换术的疗效如何
- [029] 人工关节的寿命有多长
- [030] 置换人工关节病人该注意什么

病症指南

足和踝是类风湿关节炎的多发部位,一些病人的首发症状常表现为足踝部的功能障碍……

- [033] 类风湿的发病特点
- [035] 类风湿的判断标准
- [037] 类风湿的发病方式
- [038] 类风湿病情的分级与分期标准
- [039] 儿童会患类风湿吗
- [041] 老年人患类风湿有何特点

关节疼痛可能是哪些疾病的早期信号 [042]

踝部肿胀是否要紧 [044]

类风关的足部损害有什么特点 [044]

什么是恶性类风湿关节炎 [045]

类风关的特殊类型 [047]

类风关患者需要手术治疗吗 [049]

怎样正确评价类风关的手术治疗 [050]

类风关病人术前应做哪些准备工作 [051]

什么是滑膜切除术 [053]

检验指南

拿到化验单时,你会不会一脸的迷茫,因为根本看不懂化验单上的一些数据或术语?

类风关常见实验室检查项目解疑 [057]

用药指南

目前各国医学专家们达成了一项共识,那就是无论哪一种关节炎,都应该运用辅助治疗,以控制疼痛症状,提高关节活动能力。这也符合中医“急则治标,缓则治本”的原则。

类风关的用药提醒 [067]

类风关的治疗原则 [067]

治疗类风关常用药类 [069]

- [069] 何为非甾体抗炎药
- [071] 怎样合理使用非甾体类抗炎镇痛药
- [074] 哪些情况下不能用药
- [074] 认识药物的配伍使用
- [075] 类风关合理用药原则
- [076] 抗疟疾药为何可用来治疗类风关
- [077] 黄金真能治疗类风关吗
- [078] 雷公藤是什么性质的药物
- [080] 抗肿瘤药物与类风关的关系
- [081] 值得推荐的 γ -干扰素
- [083] 儿童类风关怎样用药
- [083] 类风关如何判断预后
- [085] 用抗生素能治疗类风关吗
- [086] 中医是如何医治关节炎的
- [089] 治疗关节炎的常用中成药有哪些
- [092] 类风关临床缓解标准
- [092] 哪些药物治疗骨质疏松较有效
- [093] 治疗类风关不可自行减药
- [094] 基因疗法治疗类风关可信吗
- [096] 类风关治疗有何新进展

生活指南

在一般人的观念中,治疗类风湿关节炎往往集中在冬季,一旦入夏病情缓解即停止用药,以致治疗不彻底,病情不断反复和加重。殊不知,夏季是治疗此病的最好时机……

- 让情绪的天空每天都是晴天 [101]
- 患者家属怎样配合医生治疗 [102]
- 类风关病人要念好“三字经” [103]
- 类风关病人为何常贫血 [104]
- 类风关与天气变化有何关系 [105]
- 类风关患者的衣食住行 [107]
- 类风关患者过夏须知 [108]
- 类风关患者过冬须知 [109]
- 女孩冬天穿裙子会冻出类风关 [109]
- 类风关患者娱乐须知 [110]
- 治疗类风关不可听信偏方 [110]
- 类风关患者怎样过好性生活 [112]
- 类风关患者婚育须知 [113]

药膳指南

传统的中医学认为,药食同源,日常饮食中适当辅以药膳,对类风关患者而言有百益而无一害。

药膳粥 [117]

薏苡仁黄鳝粥/黑豆红糖粥/狗肉粥/鸡爪洋葱粥/核桃米粥/桂枝粥/芝麻粥

药膳汤 [119]

附片当归生姜汤/猪肉辣椒根汤/猪肚杜仲汤/羊肉木瓜汤/杜仲牛膝汤

药膳茶 [120]

芪参茶/川芎茶/金银菊花茶/玄参麦冬茶/杜仲防风痹痛茶/血藤独活风湿茶

饮食指南

很多人认为类风湿关节炎病人并不是营养缺乏症,因此,往往忽略了对其在饮食方面的关注,其实,中医学认为,医食同源,食物用得适当也可以对病人的康复起很大作用……

- [125] 关节炎病人的饮食误区
- [125] 关节炎病人,什么要少吃
- [126] 关节炎患者,什么能吃
- [130] 类风关患者冬天可以进补吗
- [131] 骨关节炎饮食须知
- [132] 风湿性关节炎饮食须知
- [133] 类风关饮食须知
- [135] 哪些豆蔬对类风关患者有益
- [136] 哪些果品对类风关患者有益
- [137] 能缓解类风关症状的食物
- [138] 能加剧类风关症状的食物

运动指南

很多人错误地认为,关节有问题,就要少动。也有人因为关节炎引起关节僵硬、疼痛,自然而然地将运动量降到最低,认为休息可以使炎症缓解,运动则使炎症加剧。事实上,急性发作时休息固然重要,但长期休息,会导致关节更僵硬、更疼痛……

- [143] 类风关患者的运动原则
- [143] 类风关患者如何运动
- [146] 从老人怕下床说“运动”

类风关急性发作时不宜运动 [147]

自我调护与功能锻炼方法 [148]

晨练及散步方法 [149]

关节炎病人的床上运动 [150]

护理指南

中医认为不通则痛,痛的地方,通过推拿针灸,可以达到活血化瘀、通经活络的目的,从而使病痛得以缓解……

治疗类风关,关键看头两年 [153]

治疗类风关时为何还要治骨质疏松 [153]

类风关怎样进行康复治疗 [155]

类风关的推拿治疗 [155]

类风关针灸的疗法 [157]

穴位注射治疗类风关效果好 [158]

类风关熏洗疗法 [159]

类风关外敷疗法 [160]

类风关热烫疗法 [161]

类风关的物理疗法 [162]

自我保健按摩注意事项 [163]

老年类风关的治疗注意事项 [164]

宜忌指南

对于骨关节病,除了明显的外伤、肿瘤应该去骨科就诊外,一般情况下宜

看风湿专科。忌用铁锅烧菜,因为饱和的铁蛋白与游离的铁能促使类风湿关节炎的发作……

- [167] 宜每日步行 1 小时
- [167] 宜护膝关节
- [167] 宜做“蹲功”
- [167] 宜伏天晒太阳
- [168] 宜看风湿专科
- [168] 宜少量饮药酒
- [169] 宜少食糖和盐
- [169] 宜食蜂王浆
- [169] 宜食海产品
- [170] 宜食鱼油
- [170] 忌用铁锅烧菜
- [170] 忌食刺激性强的食品
- [171] 忌偏食
- [171] 忌大量吸烟
- [171] 忌发作时运动

认识指南

有人把类风湿关节炎比喻为洪水猛兽,因为其来者不善,且不依不饶,有“致残顽疾”之称……

研究表明,类风湿关节炎发病20年后,约有19%的患者将严重伤残,即使已获得控制的患者,10~20年内关节功能仍会逐渐减退,X线检查显示骨质依然发生进行性恶化。因而称它为“致残顽疾”并非夸张。



● 类风关是一种现代病

有人把类风湿关节炎(简称类风关)比喻为洪水猛兽,因为其来者不善,且不依不饶。世界卫生组织决定,从2000年起,每年10月12日为“世界关节炎日”。由此可见国际社会对关节炎的重视程度。

那么,这种病在人类历史上是从什么时候开始出现的呢?

英国一位风湿病医师,在研究了大量古代的骨骼遗物和考古学记录后,声称类风湿关节炎是一种现代病,古代的人很少罹患这种可致人残废的疾病,这是一个崭新的发现。

由于类风湿关节炎的特殊关节骨质改变,如关节侵蚀、破坏,关节腔狭窄、骨质疏松(在病变关节附近)等,容易通过X线摄片检查得到证实,因而通过对古代尸骨的分析研究,可以大致了解该病在各个历史时期的发病情况,这就给研究提供了许多宝贵的资料。所有的资料几乎都显示,随着人类历史的演变,类风湿关节炎的发病率逐渐上升,长期以来人们认为,这是一种由于体内免疫系统调节障碍所造成的疾病,但很少想到它会随时间和地理环境而发生变化。

通过古生物病理学的研究,人们尽管能找到诸如牛皮癣关节炎、莱特氏综合征(一种具有眼睛、生殖器损害和关节炎三大特征的疾病)等疾病的古尸骨,却很少或者没有发现类风湿关节炎的相应诊断线索。

一般类风湿关节炎的X线摄片具有显著的特征,如关节间隙呈现全部性狭窄,骨质像被虫咬过那样的侵蚀性破坏,关节脱位、半脱

位,关节畸形或强直,而在古尸骨上却很少见到这些变化。因而一些风湿病专家、考古学和古生物学的专家认为,类风湿关节炎很可能是一种传染病,到了近代才发展到了流行的程度。

不少研究报道指出,类风湿关节炎与某些微生物,如病毒、支原体(一种较病毒大,较细菌小的微生物)的侵袭有关。微生物入侵人体后会引起免疫系统功能障碍,生成一些会破坏关节滑膜等组织的自身抗体、免疫复合物,造成多种病理变化。

自然,对类风湿关节炎的确切病原尚难下定论,不能说它是一种传染病,只是指出某些微生物有可能参与发病。

类风湿关节炎发病率很高,据国外统计,轻型患者,包括只有一次发作者,约占全世界总人口的 2.5%。我国的发病情况大致相同,现粗略估计,全国患类风湿关节炎的人数约在两千万以上,重症的也有两百余万人。类风湿关节炎是致残的重要原因,因为该病可使关节功能减退。研究表明,类风湿关节炎发病 20 年后,约有 19% 的患者将严重伤残,即使已获得控制的患者,10 ~ 20 年内关节功能仍会逐渐减退,X 线检查显示骨质依然发生进行性恶化。因而称它为“致残顽疾”并非夸张。

● 类风关是怎么一回事

类风湿关节炎是一种广泛且顽固、以关节炎症为主的慢性疾病。

这一慢性顽疾最常侵犯的部位首先是四肢小关节,如指节肿大,膝、踝、腕、肘等关节肿痛;其次是肌肉、肺、皮肤、血管、神经、眼睛等。它早期表现为游走性关节疼痛、肿胀和活动困难;晚期则表

现为关节僵硬和畸形,功能丧失,是主要致残性疾病之一。

在类风湿关节炎患者中,有一小部分患者发病后,有自发缓解趋势。然而,病情反复发作、时轻时重的患者还是占大多数,甚至有一小部分患者病情会愈加严重,出现发热、口眼干燥、贫血、血管炎、淋巴肿大、类风湿皮下结节、巩膜炎、肺纤维化……

所以,面对类风湿关节炎,无论是患者还是患者的家属,都不可掉以轻心,一定要谨慎为之。用我们医生的话说,这就像是在进行一场持久战的围猎行动,既是体能的较量,也是意志和心态的较量,必须全面考虑。

● 类风关与风湿的区别

“类风关”是一种慢性、进行性、以全身多个关节(尤其是手、足关节)出现对称性肿胀、疼痛为主要表现的一种自身免疫性疾病,常伴有明显的晨僵,部分患者还累及内脏器官。所谓自身免疫性疾病,是指由于体内免疫功能在各种内因、外因作用下发生紊乱而引起的一系列疾病。此类疾病病种繁多,可分为十大类、一百余种,类风湿关节炎是其中比较常见的一种。“类风湿关节炎”这一病名是1858年由英国医生加罗德首先使用的。简称“类风关”,英文缩写 RA。

而“风湿”并不是指一种病,主要是以骨、关节、肌肉、韧带、滑囊、筋膜疼痛为主要表现的一大类疾病的总称。我国最常见的且危害性最大的风湿病有风湿热、强直性脊柱炎、骨性关节炎、痛风等。祖国医学认为,风湿就是风寒湿气侵袭人体,闭阻经络,致使气血运