

◆ 医学专家特别推荐科学调治方案

专家强调：疾病要“三分治，七分养”。

风湿病^人

生活宜忌 与 饮食调治

王文芝 刘明君 编著

ShiBing
Feng



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

◆ 医学专家特别推荐科学调治方案
专家强调：疾病要“三分治，七分养”。

风湿病_人

生活宜忌 饮食_与调治

王文芝 刘明君 编著

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

风湿病人生活宜忌与饮食调治/王文芝等编著. — 哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2007.8

ISBN 978-7-80699-745-1

I. 风... II. 王... III. 风湿病—防治 IV.R593.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 055881 号

责任编辑:李毅男 孟 飞

装帧设计:大田文化

风湿病人生活宜忌与饮食调治

王文芝 刘明君 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码:150040 电话:0451-82159787

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

黑龙江新华印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 13 字数 175 千字

2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80699-745-1

定价:19.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-82129292

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

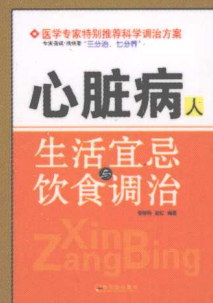
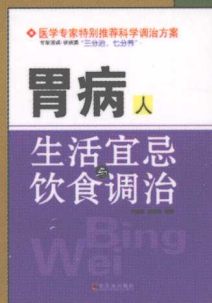
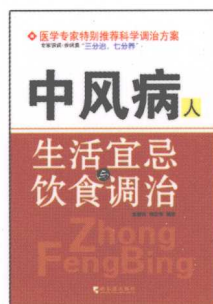
健康生活 一本通

- 风湿病的分类
- 风湿病及其症状
- 风湿性关节炎及其表现
- 多发性肌炎与皮肌炎及其表现
- 系统性红斑狼疮及其表现
- 强直性脊柱炎忌与哪些病症相混淆

- 硬皮病的诊断标准
- 夏季要严防风湿病
- 更年期女性要严防风湿病
- 预防骨性关节炎应注意的事项
- 类风湿性关节炎患者宜晨练
- 骨性关节炎患者应合理运动锻炼
- 风湿性关节炎患者饮食调养原则
- 多发性肌炎与皮肌炎患者饮食调养原则
- 系统性红斑狼疮患者饮食调养原则
- 硬皮病患者饮食调养原则

责任编辑：李毅男 孟 飞

装帧设计：大田文化



编著人员具体撰写篇目：

王文芝编写“治疗用药宜忌”、“风湿病人的饮食调养”、“风湿病调养药膳”，共计 10 万字；

刘明君编写“认识风湿病”、“检查诊断宜忌”、“预防护理宜忌”、运动健身宜忌，共计 7 万字。



PREFACE

风湿病人生活宜忌与饮食调治

前言



每个人都渴望远离病痛的折磨，然而，“人吃五谷杂粮，兼有七情六欲”，再加上现代快节奏的生活，日益激烈的竞争，让人们的身心超负荷运转。因此，各种新老疾病找上门来。其中让人尤为头痛的，就是风湿病，俗称“不死的癌症”。

风湿病，即我国古代中医所谓的“痹症”。中医认为，“痹症”是由风、寒、湿、热等外邪侵袭人体导致经络闭阻，气血运行不畅所引起。现代医学所指的风湿病，是泛指影响骨关节及周围组织的全身性结缔组织疾病。其主要侵犯对象为关节、皮肤、筋膜、血管、神经及心脏、肾脏、脑等组织器官，其中尤以关节和心脏的损害最为常见和显著。因此，现代医学上的风湿病不是一种单一的疾病，而是一大类病因不同而又有着共同病征的疾病总称。最常见的风湿病有类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、骨关节炎、银屑病关节炎、系统性红斑狼疮等。

迄今为止，人们对大部分风湿病的病因、发病机制尚

未完全明了,不少病种病程冗长,病情迁延,反复发作,很难根治,从而严重影响了人们的身心健康。但风湿病并不是不治之症。据专家临床实践表明,若患者在接受正规治疗的同时,注意日常的衣食住行,并配以科学的康复锻炼,就可以有效控制病情,远离病痛的折磨。因此,患者及其家属了解相关的病理知识及如何进行家庭调治则势在必行了。

基于以上原因,我社特邀请专家编写了《风湿病生活宜忌与饮食调治》一书,旨在让患者对风湿病有一个科学的认识,知道如何就诊,如何进行自我调治,从而在与疾病斗争的过程中多一些主动,多一份从容。

全书共分三部分,第一部分“认识风湿病”,全面而重点突出地阐释了风湿病的相关知识以及疑难问题,并对临床常见的风湿病的发病机理和病理特征进行了详细介绍。

第二部分以宜忌的方式,针对常见风湿病的预防与治疗的具体措施,给予了相应的解答。内容广泛,针对性强,涉及风湿病预防与诊疗的方方面面,包括检查诊断、治疗用药、预防护理、运动健身等。

第三部分为饮食调养篇。根据常见风湿病的不同病理特征,提供了相应的饮食调养原则,并附配了主食、副食、粥点、汤羹及茶饮等具体食谱和药膳。

本书集中医两千年对风湿病的临床经验之精华,结合最新的西医治疗手段,将预防与治疗有效结合,让关注自身健康、热爱生活的人们从此远离病痛的侵扰,走上健康的生活之路。



目录 Contents

认识风湿病 1

风湿病及其症状 / 2

风湿病的分类 / 2

风湿病的分期 / 3

风湿病的发病机理 / 4

风湿病的发病原因 / 5

中医对风湿病的认识 / 6

风湿热及其表现 / 7

风湿性关节炎及其表现 / 9

类风湿性关节炎及其表现 / 9

强直性脊柱炎及其表现 / 11

骨性关节炎及其表现 / 12

银屑病关节炎及其症状 / 13

多发性肌炎与皮肌炎及其表现 / 14

系统性红斑狼疮及其表现 / 15

硬皮病及其表现 / 17

● 风湿病人的诊疗调护宜忌 19

● 检查诊断宜忌 / 20

风湿热的诊断标准 / 20

风湿热忌与哪些病症相混淆 / 20

风湿性关节炎的诊断标准 / 21

风湿性关节炎忌与哪些病症相混淆 / 22

类风湿性关节炎的诊断标准 / 22

类风湿性关节炎忌与哪些病症相混淆 / 23

强直性脊柱炎的诊断标准 / 24

强直性脊柱炎忌与哪些病症相混淆 / 24

骨性关节炎的诊断标准 / 25

骨性关节炎忌与哪些病症相混淆 / 25

银屑病关节炎的诊断标准 / 25

银屑病关节炎忌与哪些病症相混淆 / 26

多发性肌炎与皮肌炎的诊断标准 / 26

多发性肌炎忌与哪些病症相混淆 / 27

皮肌炎忌与哪些病症相混淆 / 28

系统性红斑狼疮的诊断标准 / 28

系统性红斑狼疮忌与哪些病症相混淆 / 29

硬皮病的诊断标准 / 30

硬皮病忌与哪些病症相混淆 / 31

● 治疗用药宜忌 / 32

风湿病患者宜及早就医 / 32

风湿病患者忌走入治疗心理误区 / 32

风湿病的常用中成药 / 33

风湿病的常用偏验方 / 42

风湿病的常用西药 / 81

治疗风湿病的其他疗法 / 96

● 预防护理宜忌 / 112

夏季要严防风湿病 / 112

更年期女性要严防风湿病 / 113

风湿病患者要注意保护关节 / 113

风湿病患者宜多参加娱乐活动 / 114

预防风湿热应注意的事项 / 115

风湿性关节炎患者日常应注意的事项 / 115

类风湿性关节炎患者日常应注意的事项 / 116

护理幼年类风湿性关节炎患者应注意的事项 / 117

预防强直性脊柱炎应注意的事项 / 118

强直性脊柱炎患者日常应注意的事项 / 118

预防骨性关节炎应注意的事项 / 119



银屑病关节炎患者日常应注意的事项 / 120

多发性肌炎与皮肤炎患者日常应注意的事项 / 120

系统性红斑狼疮患者日常应注意的事项 / 121

硬皮病患者日常应注意的事项 / 122

● 运动健身宜忌 / 123

风湿病患者急性卧床期锻炼保健法 / 123

女性风湿性关节炎患者宜做有氧运动 / 123

类风湿性关节炎患者宜进行康复锻炼 / 124

类风湿性关节炎患者康复锻炼时应注意的事项 / 125

类风湿性关节炎患者宜晨练 / 125

类风湿性关节炎患者防治晨僵宜用运动法 / 125

类风湿性关节炎患者宜常做关节活动操 / 126

强直性脊柱炎患者宜做医疗体操 / 126

强直性脊柱炎患者宜练习气功和太极拳 / 128

强直性脊柱炎患者应注意日常生活锻炼 / 129

骨性关节炎患者应合理运动锻炼 / 129



● 风湿病人的饮食调养 131

● 饮食调养原则 / 132

风湿热患者饮食调养原则 / 132

风湿性关节炎患者饮食调养原则 / 132

类风湿性关节炎患者饮食调养原则 / 133

强直性脊柱炎患者饮食调养原则 / 134

骨性关节炎患者饮食调养原则 / 135

银屑病关节炎患者饮食调养原则 / 135

多发性肌炎与皮肌炎患者饮食调养原则 / 136

系统性红斑狼疮患者饮食调养原则 / 136

硬皮病患者饮食调养原则 / 137

● 风湿病调养药膳 / 138

一、调养主食 / 138

二、调养副食 / 141

三、调养粥点 / 153

四、调养汤羹 / 165

五、调养茶饮 / 195



认识风湿病



认识风湿病

风湿病是人体正气亏虚、营养失调、感受六淫之邪，或日久正虚，
内生痰浊、瘀血、毒热，从而正邪相搏，
使经络、肌肤、血脉、筋骨乃至脏腑气血闭阻，
而致肢体疼痛、麻木、肿胀、变形、僵直等。



风湿病及其症状

现代医学所指的风湿病,主要从临床角度出发,凡表现为关节疼痛、局部肿胀、运动功能障碍,不论病因如何,全部列入风湿类疾病的范畴,统称为风湿病。其主要症状有:

1.关节疼痛:不同的风湿病其关节受累的部位及疼痛的性质不一样。风湿性关节炎表现为膝、髋、踝、肘、肩、腕等全身大关节游走性疼痛;类风湿性关节炎主要表现为腕、掌、指、趾等小关节对称性、持续性疼痛;强直性脊柱炎主要表现为髋、骶、膝、踝等关节非对称性、持续性疼痛;骨关节痛主要表现为膝关节单侧或双侧疼痛,休息后减轻。风湿病的关节酸胀、疼痛具有随天气季节变化的特点。

2.晨僵:患者晨起或休息较长时间后,常感到关节、肢体、腰部等受累部位有僵硬感及疼痛感等。关节呈胶黏样僵硬感,活动后方能缓解或消失。此症在类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、骨性关节炎中最为突出。可持续数小时,在其他关节炎中则持续时间较短。

3.关节肿胀和压痛:肿胀,因骨质增大造成肿胀,按起来如骨样坚硬,不能移动;因关节内或关节周围软组织增生肥厚而造成的肿胀,与健康组织对照手感不同;因积液或积血造成的肿胀有波动感。压痛,一些功能性疾病往往没有明显的压痛点或压痛很轻,通过压痛点常可以比较准确地找到病变部位。压痛程度可反映病变的轻重。

4.关节畸形和功能障碍:指关节非正常的外形和活动范围受到限制,如膝关节不能完全伸直,手指的掌指关节尺侧偏斜,关节半脱位等。这些改变都与软骨和骨遭破坏有关,在类风湿性关节炎中最为常见。

风湿病的分类

按照美国风湿病学会1983年提出的议案,风湿病可分为10大类,



包括100多种疾病。此方案目前已经被广泛采用。

1.全身性结缔组织病:包括风湿性关节炎、类风湿性关节炎、风湿热、系统性红斑狼疮等。

2.脊柱关节炎:包括强直性脊柱炎、赖特综合征、银屑病关节炎、肠病性关节炎等。

3.骨性关节炎:也称为骨关节病、退行性关节病、肥大性关节炎、增生性关节炎。

4.感染性风湿病:是指各类病原体侵入关节引起的关节炎症,临床多见且比较严重的是细菌性关节炎。

5.代谢与内分泌疾病伴发的风湿性疾病:常见的如痛风、淀粉样变性、肢端肥大症等。

6.肿瘤:包括原发性和继发性肿瘤。

7.神经血管疾病:包括Charcot关节(即神经病变性关节炎)、压迫综合征、反射性交感神经营养障碍、雷诺氏病等。

8.骨与软骨疾病:包括骨质疏松、骨软化等。

9.关节外疾病:包括关节旁损害,如滑膜炎、腰损伤等。

10.其他疾病:包括药物性损害、类肉瘤病、间歇性关节积液等。

上述十大类疾病中,以前三类最为多见。因此,通常所说的风湿类疾病主要指全身性结缔组织病、脊柱关节炎和骨关节病。

20 风湿病的分期

风湿病的基本病变包括炎症的一般变化和具有特征性的“风湿小体”,按照病变发生过程可以分为以下三期:

1.变性渗出期:结缔组织中胶原纤维分裂、肿胀、形成玻璃样和纤维素样变性。本期可持续1~2个月,恢复或进入第二、三期。

2.增殖期:本期会在上述病变的基础上出现风湿病特有的体征,即出现固有病变风湿性肉芽肿或风湿小体,这被认为是判断风湿病的依据,并且是风湿活动的指标。小体中央有纤维素样坏死,其边缘



有淋巴细胞和浆细胞浸润,并有风湿细胞。风湿细胞呈圆形、椭圆形或多角形,具有明显的核仁,有时会出现双核或多核,形成巨细胞。到后期风湿细胞会变成梭形,状如纤维细胞,进入硬化期。此期约持续3~4个月。

3.硬化期:纤维细胞减少,纤维组织增生,在肉芽肿部位形成瘢痕组织。由于本病常常反复发作,上述三期病理改变可交错存在。第一期及第二期中常伴有浆液的渗出与炎症细胞的浸润,这种渗出性病变在相当大的程度上决定着临床上的各种显著症状的产生,在关节和心包中的病理变化以渗出性为主,而瘢痕的形成则主要限于心膜和心肌,尤其是瓣膜。

风湿病的发病机理

风湿病的发病机理至今尚未明了,一般认为与遗传因素、药物因素、感染因素、内分泌因素等有密切关系。例如免疫机制在风湿和风湿痛中发挥了重要作用。风湿和风湿痛的组织损害是由于体内免疫调节功能紊乱造成的。很多风湿痛和风湿性疾病正因为宿主免疫系统功能异常或出现自身抗原,产生免疫性病理作用,直至自身组织损害。风湿和风湿痛出现的组织损伤是由于体内自身免疫反应介导的炎症过程引起的。介导方式有两种:一种为免疫复合物介导的免疫病理机理,即由免疫复合物介导的炎症作用而导致的组织损伤;另一种为细胞介导的免疫病理机理,即由细胞免疫介导的炎症作用而造成的组织损伤。由于上述两种组织损伤分别独立发生时的生物效应均为炎症性损伤,所以,两种同时发生时,其生物效应仍为炎症性损伤。

感染是本病的重要发病机理。细菌的局部感染,使关节肿胀、损害,是细菌性关节炎的主要病因。风湿热是感染了溶血性链球菌而致的全身性结缔组织疾病;类风湿性关节炎有学者认为是持续的微生物感染所引起的,如感染了衣原体、分枝杆菌、肠道细菌、EB病毒等均