



常见病家庭简便自疗丛书
Changjianbingjiaotingjianbianziliaocongshu

关节炎

简便自疗

主编 秦洪云 谢英彪

Guanjieyan
Jianbianziliao

欢迎阅读军医版精品图书
军医版精品常见病家庭简便自疗丛书会送给您
简便实用的治疗方法
最新最权威的治疗方案



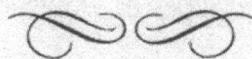
人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病家庭简便自疗丛书

关节炎简便自疗

GUANJIEYAN JIANBIAN ZILIAO



主 编	秦洪云	谢英彪		
编 者	王辉文	艾 国	华 清	
	刘乃维	陈国秋	陈珈珖	
	陈素勤	周琮棠	郭苏梅	
	蔡树涛			



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

关节炎简便自疗/秦洪云,谢英彪主编. —北京:人民军医出版社,2007.3

(常见病家庭简便自疗丛书)

ISBN 978-7-5091-0305-0

I. 关… II. ①秦…②谢… III. 关节炎-诊疗-问答
IV. R684.3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 031140 号

策划编辑:崔晓荣 闫树军 文字编辑:郁 静 姜 平 责任审读:黄栩兵
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:后勤指挥学院印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:10.75 字数:218千字

版、印次:2007年3月第1版第1次印刷

印数:0001~6000

定价:28.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



秦洪云 东南大学附属中大医院康复医疗科主任医师。兼任国际物理医学与康复医学学会会员，江苏省医学会物理医学与康复医学专业委员会副主任委员，江苏省康复医学常务理事等职。承担东南大学临床医学院本科生与生医系双学位班教学工作。擅长心脑血管疾病、骨关节炎疾病的康复治疗及临床各科急性炎症与疼痛的物理治疗。参与多次科研项目，发表学术论文16篇，申请专利5项。



谢英彪 现任南京中医药大学三附院教授、主任医师。兼任国际药膳食疗学会副会长兼江苏分会会长，南京养生康复学会主任委员，南京自然医学会常务理事，江苏省科普作家协会理事，南京科普作协副理事长。擅长诊治胃肠道病及疑难杂病。已出版专著8部，科普著作百余部，获优秀图书奖、科技进步奖16项。



内 容 提 要

作者以问答形式简要介绍了关节炎的基本知识、类型、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医治疗及预防等知识,重点介绍适合读者自我治疗关节炎的简便方法,并对关节炎防治中的一些误区提出了作者的观点和忠告。本书是一部全面反映关节炎自我调养和自我治疗的科普读物,内容融汇中西,文字简洁明了,科学性、实用性和可读性强,不仅帮助、指导关节炎患者掌握科学、全面的自疗技能,也可作为基层医护人员的参考读物。

《常见病家庭简便自疗》丛书编委会

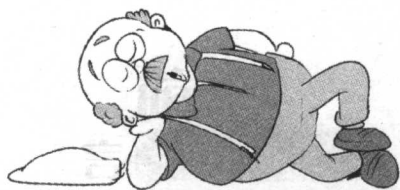
主 编	谢英彪	游国龙		
副主编	杨家强	侯 俊		
编 委	谢英彪	游国龙	杨家强	侯 俊
	丁义山	毛荣康	叶 辉	孙剑秋
	刘孔江	刘欢团	陈大江	林傲梵
	杭柏亚	周建中	黄建魁	秦洪云
	唐暮白	曹树平	傅关孺	夏崇才

前

Preface 言

俗话说：“久病成良医。”患者在不断进出医院和与疾病抗争的过程中，通过学习掌握了一定的医学知识，对某些常见病和慢性病有了一定的认识和了解，为自我保健、自我治疗打下了基础。然而，个人的积累毕竟有限或失于片面，为了能使患者获得更全面、更科学的自我保健、自我治疗的知识和技能，我们力邀各科专家，倾情奉献这一套《常见病家庭简便自疗》丛书。

本丛书包括《高血压病简便自疗》、《血脂异常简便自疗》、《糖尿病简便自疗》、《脂肪肝简便自疗》、《感冒简便自疗》、《头痛简便自疗》、《消化性溃疡简便自疗》、《便秘简便自疗》、《痔简便自疗》、《疲劳综合征简便自疗》、《失眠简便自疗》、《前列腺炎与前列腺增生简便自疗》、《关节炎简便自疗》、《骨质疏松症简便自疗》、《肩周炎简便自疗》、《颈椎病简便自疗》、《腰腿痛简便自疗》、《妇科病简便自疗》、《男科病简便自疗》、《脱发简便自疗》共 20 分册。各分册均包括患者须知、导医解读、自我调养、自我治疗、走出误区、防患未然六部分，依次介绍了相关疾病的热点、难点问题，传递了专家的权威观点，给您提供一个关心自己、关爱家人健康的平台。在这套丛书中，您可以了解一些常见病和慢性病的基本知识、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医临床治疗的基本方法等内容；在这里您可以找到各种各样的饮食、运动、起居调护的方法，按自身疾病的具体情况选择非处方药物治疗



和许多简便实用的非药物治疗法，并在日常生活中予以实践。此外，具有丰富临床经验和保健知识的作者们也对疾病防治中出现的一些误区提出了忠告。当然，我们也会提醒您在什么情况下需要去医院就诊，发生什么情况时应当得到医护专业人员的帮助。

现在越来越多的人在采用自疗方法。但是，自疗中的误区应当引起大家的注意。其实，不管是到医院看病，还是在家服药自疗，都要讲究科学用药，才能真正治好病。自我药物治疗只适用于症状轻微、病因明确单一的疾病，病因复杂、病情重笃时切不可贸然用药，不然酿成大“疾”则后悔晚矣。

本丛书是一套老百姓买得起、读得懂、学得会、用得上的家庭医疗自助全书，是广大读者及慢性病患者解决看病贵、看病难的良师益友。可教您和家人有病早知道，有病早就医，小病自己治，大病少花钱，无病早预防。最后，祝愿每位读者珍爱生命，以健康的身体来实现自己的人生目标！

谢英彪 游国龙

2006年8月



目录

Contents



1 患者须知

人体骨骼是如何连接起来的 / (3)

关节有哪些基本结构 / (4)

关节分为哪几类 / (7)

滑液怎样润滑关节 / (8)

关节的功能有哪些 / (9)

什么是关节的功能位置 / (10)

什么是关节的辅助结构 / (11)

关节是如何维持其稳定性的 / (12)

什么是关节炎 / (13)

关节炎有哪些信号 / (14)



温馨提示：哪些人易患骨关节炎 (15)

如何自测骨关节炎 / (15)

什么是风湿性关节炎 / (17)

什么是类风湿关节炎 / (18)

类风湿关节炎的发病原因是什么 / (20)

什么是斯蒂尔病(幼年类风湿关节炎) / (20)

什么是银屑病关节炎 / (22)

什么是系统性红斑狼疮性关节炎 / (23)

Contents

什么是血友病性关节炎 / (24)

什么是感染性关节炎 / (25)

什么是痛风性关节炎 / (27)

什么是结核性关节炎 / (28)

什么是神经性关节炎 / (30)

什么是骨性关节炎 / (30)



友情提示：膝关节增生性骨关节炎的原因有哪些 (32)

为何中老年人易患膝骨关节炎 / (33)

半月板损伤会引起膝痛吗 / (35)

Part 2 导医解读

怎样诊断关节炎 / (41)

看医生之前需要做哪些准备 / (41)

病史对关节炎的诊断有何帮助 / (42)

为什么要做体格检查 / (44)

关节检查的常用方法有几种 / (44)

什么是关节穿刺术与关节液检查 / (46)

关节镜有什么用处 / (47)

滑液检查有何意义 / (48)

什么是 CT 和磁共振成像 (MRI) / (50)



X线检查有多大作用 / (51)

治疗关节炎有何特效药 / (52)



真情提示：哪些药物能引起药物性关节痛和关节炎 (54)

人工关节究竟能用多少年 / (55)

如何正确对待滑膜切除术 / (56)

风湿性关节炎有何病理变化 / (58)

风湿性关节炎有何临床表现 / (59)

风湿性关节炎实验室检查 / (61)

如何诊断风湿性关节炎 / (62)

如何治疗风湿性关节炎 / (63)

风湿性关节炎如何理疗 / (65)

中医如何治疗风湿性关节炎 / (66)

类风湿关节炎有何病理变化 / (67)

类风湿关节炎有何临床表现 / (68)

类风湿关节炎患者的关节有何具体受累表现 / (70)

类风湿关节炎患者的关节外有何表现 / (72)

类风湿关节炎有哪些实验室检查 / (74)

如何诊断类风湿关节炎 / (75)

类风湿关节炎的治疗目的是什么 / (76)

类风湿关节炎如何治疗 / (78)

类风湿关节炎患者服用雷公藤要注意什么 / (83)

Contents

- 类风湿关节炎如何药物治疗 / (84)
- 中医如何治疗类风湿关节炎 / (85)
- 如何用中成药治疗风湿性关节炎 / (87)
- 类风湿关节炎患者如何理疗 / (89)
- 类风湿关节炎患者如何手术治疗 / (90)
- 斯蒂尔病(幼年类风湿关节炎)有哪些临床表现 / (91)
- 怎样诊断斯蒂尔病(幼年类风湿关节炎) / (92)
- 如何治疗斯蒂尔病(幼年类风湿关节炎) / (93)
- 银屑病关节炎有何临床表现 / (97)
- 如何诊断银屑病性关节炎 / (99)
- 银屑病性关节炎 X 线和实验室检查有何变化 / (100)
- 怎样治疗银屑病性关节炎 / (101)
- 系统性红斑狼疮性关节炎有何病理变化 / (103)
- 系统性红斑狼疮性关节炎有何临床表现 / (104)
- 系统性红斑狼疮性关节炎要做哪些实验室检查 / (106)
- 如何诊断是否患有系统性红斑狼疮 / (107)
- 系统性红斑狼疮性关节炎的治疗原则是什么 / (108)
- 如何治疗系统性红斑狼疮性关节炎 / (109)
- 血友病性关节炎有何临床表现 / (111)
- 血友病性关节炎患者要做哪些实验室检查 / (111)
- 如何诊断血友病性关节炎 / (112)
- 如何治疗急性血友病性关节炎 / (112)



- 如何治疗慢性血友病性关节炎 / (114)
- 痛风性关节炎有何病理变化 / (114)
- 痛风性关节炎有何临床表现 / (115)
- 痛风性关节炎患者要做哪些实验室检查 / (117)
- 如何诊断痛风性关节炎 / (117)
- 痛风性关节炎和风湿性关节炎有何不同 / (118)
- 痛风性关节炎和类风湿性关节炎有何不同 / (119)
- 痛风性关节炎最易误诊为哪些关节病 / (121)
- 痛风性关节炎如何治疗 / (121)
- 足部痛风性关节炎如何治疗 / (126)
- 中医如何治疗痛风 / (127)
- 需行手术治疗的痛风性关节炎 / (128)
- 感染性关节炎有何临床表现 / (129)
- 感染性关节炎要做哪些实验室检查 / (130)
- 如何诊治感染性关节炎 / (131)
- 中医如何诊治感染性关节炎 / (132)
- 结核性关节炎有何临床表现 / (134)
- 结核性关节炎如何做实验室检查 / (135)
- 结核性关节炎如何诊治 / (136)
- 神经性关节病有何临床表现 / (137)
- 神经性关节病如何诊断 / (138)
- 神经性关节病如何治疗 / (139)

Contents

- 骨关节炎早期有哪些症状 / (139)
- 骨关节炎有哪些诊断标准 / (140)
- 骨关节炎如何做实验室检查 / (142)
- 什么是膝骨关节炎 / (142)
- 如何诊治膝骨关节炎 / (143)
- 骨性关节炎如何药物治疗 / (144)
- 什么是腕骨关节炎 / (148)
- 什么是脊椎骨关节炎 / (149)
- 什么是指骨关节炎 / (150)
- 为什么骨关节炎要尽快治疗 / (150)
- 怎样治疗骨关节炎 / (152)
- 半月板损伤如何治疗 / (154)

Part 3 自我调养

- 为什么关节炎会预报天气 / (159)
- 日常生活中如何保护关节 / (160)
- 关节炎患者如何自我调养 / (161)



友情提示：关节炎患者如何选择衣着 (162)



友情提示：关节痛患者如何起床 (162)



饮用咖啡会增加患类风湿关节炎的危险吗 / (163)

关节炎患者运动和饮食应注意什么 / (164)

关节炎患者如何饮食调养 / (164)



友情提示：关节炎患者为何要少吃油 (166)



友情提示：关节炎患者为何不宜用铁锅 (167)



友情提示：关节炎患者为何要补铜 (167)



友情提示：妇女吸烟容易患关节炎 (168)

风湿性关节炎患者如何调养 / (169)

风湿性关节炎如何过冬 / (170)

风湿性关节炎患者为何要防湿 / (171)

风湿性关节炎患者如何注意饮食 / (173)

类风湿性关节炎患者如何调养 / (174)

类风湿性关节炎患者食物有何禁忌 / (176)

类风湿性关节炎患者能生育吗 / (176)

痛风患者要注意什么 / (178)

吃火锅能诱发痛风病吗 / (179)

痛风患者饮水应注意哪些事项 / (181)

Contents

- 痛风患者的饮食原则是什么 / (182)
- 痛风患者如何选择食物 / (185)
- 痛风性关节炎患者为何要保持大便通畅 / (187)
- 骨关节炎患者如何调养 / (188)
- 骨关节炎患者要注意什么 / (190)
- 骨关节炎患者如何调理饮食 / (190)
- 为什么说膝骨关节炎功能锻炼不能少 / (191)
- 骨关节病患者如何正确运用人体力学的原理 / (193)

Part 4 自我治疗

- 维生素能治关节炎吗 / (199)
- 能缓解关节炎症的食物有哪些 / (200)
- 关节炎患者如何进行作业疗法 / (201)
- 关节痛如何冷敷治疗 / (202)
- 如何运动止关节痛 / (204)
- 盆浴时如何做伸展收缩运动 / (207)
- 对关节炎患者有用的运动形式有哪些 / (209)
- 关节炎患者如何活动手关节 / (210)
- 关节炎患者如何活动腕关节 / (211)
- 关节炎患者如何活动肘关节 / (211)
- 关节炎患者如何活动肩关节 / (212)



- 关节炎患者如何活动髋关节 / (213)
- 关节炎患者如何活动膝关节 / (214)
- 关节炎患者如何活动踝和足关节 / (215)
- 关节炎患者如何活动颈项关节 / (216)
- 关节炎患者如何活动腰背关节 / (216)
- 关节炎患者如何做静力锻炼 / (218)
- 关节炎患者如何做手、腕、肘的静力锻炼 / (218)
- 关节炎患者如何做肩的静力锻炼 / (219)
- 关节炎患者如何做髋的静力锻炼 / (220)
- 关节炎患者如何做膝的静力锻炼 / (221)
- 关节炎患者如何做踝和足的静力锻炼 / (221)
- 关节炎患者如何做颈的静力锻炼 / (222)
- 关节炎患者如何做背和腹的静力锻炼 / (222)
- 关节炎患者如何做下颌的静力锻炼 / (223)
- 关节炎患者常用的耐力锻炼有哪些 / (223)
- 关节炎患者如何给自己制定合理的锻炼计划 / (225)
- 关节炎患者如何在工作中锻炼自己 / (226)
- 艾灸对关节炎患者有何好处 / (226)
- 药浴对关节炎有何好处 / (227)
- 如何热敷治疗关节炎 / (228)
- 如何用负重锻炼来减轻关节炎疼痛 / (229)
- 关节炎患者如何做关节体操 / (230)