

家庭医生轻图解丛书

类风湿关节炎

轻图解

积极治疗与康复很重要

东京都老人综合研究所所长

〔日〕 林泰史 主编

芮一峰 杉本一男 译



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

家庭医生轻图解丛书

类风湿关节炎

轻图解

积极治疗与康复很重要

东京都老人综合研究所所长

〔日〕 林泰史 主编

芮一峰 杉本一男 译

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

类风湿关节炎轻图解/(日)林泰史主编; 芮一峰, 杉本一男译. —广州: 广东科技出版社, 2017.2
(家庭医生轻图解丛书)
ISBN 978-7-5359-6504-2

I. ①类… II. ①林…②芮…③杉… III. ①类风湿性关节炎—防治—图解 IV. ①R593.22-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第066632号

Suupaa Zukai Kansetsu Riumachi

© Originally published in Japan in 2013 by HOUKEN Co.,Ltd.

All rights reserved.No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Asakura Publishing Co.,Ltd.
through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

广东省版权局著作权合同登记

图字: 19-2015-064

类风湿关节炎轻图解

LEIFENGSHI GUANJIEYAN QINGTUJIE

责任编辑: 李 莎 黎青青

责任校对: 陈素华

责任印制: 林记松

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州市友间文化传播有限公司

印 刷: 广州市至元印刷有限公司

(广州市番禺区南村镇金科生态园4号楼 邮政编码: 511442)

规 格: 889mm×1 194mm 1/32 印张5 字数120千

版 次: 2017年2月第1版

2017年2月第1次印刷

定 价: 33.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前言

阻止炎症，抑制疼痛，防止关节破坏加重

类风湿关节炎，是人体内的防御反应“免疫系统”突然有一天出现异常引起的疾病。异常的免疫系统，误认为正常的关节滑膜组织是异物，开始进行攻击，以致身体的各处关节的骨骼和软骨逐渐被破坏，出现浮肿、疼痛、手足变形、无法屈伸等，使生活中的各种日常动作受到影响，是非常痛苦的疾病。

即使目前医学日益发达，但仍不知道是何原因使免疫系统出现异常，因此这种疾病的根本原因尚不明确。换句话说，疾病无法预防，任何人都可能出现。

但我们称类风湿关节炎是“非常痛苦的疾病”，实际上是有一定前提的，比如“没能早些发现疾病”“没有进行适当的治疗”等。

近几年，类风湿关节炎的治疗方法有了很大的进步。在医生和患者共同努力下，已经可以尽可能地延缓疾病的发展速度。近 20 年，新型抗风湿药不断被研发出来，如果患者合理地使用药物已经可以做到较好地“抑制疾病的活动，恢复到看似好转的状态”。

因此，对已患上类风湿关节炎的患者重要的是早期发现，并尽可能地早期接受适当的治疗。

本书对 2010 年发表的类风湿关节炎最新诊断标准和现在最主流的有关药物（包括生物制剂）进行通俗易懂的解说，同时介绍一些从体操开始的康复理疗、保护关节的动作，以及如何更好地面对患病后的生活等。

虽然疾病的治疗方法不断改进，但患者本身也需了解疾病、处理疾病本身的重要性没有改变。

希望通过本书，可以让患者本人正确理解类风湿关节炎疾病，对患者的治疗、康复生活起到指南作用。

东京都康复理疗医院院长

林泰史

目 录

第1章

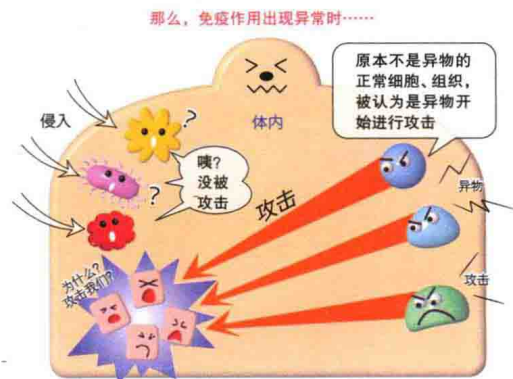
治疗方法的改变! 类风湿关节炎是什么样的疾病

类风湿关节炎的治疗进展 2

- 最新治疗药的出现, 治疗方法突破性的改变 2
- 如果早期发现、早期治疗, 有可能达到缓解症状 4

类风湿关节炎是什么样的疾病 6

- 原因不明的一种全身性自身免疫疾病 6
- 类风湿关节炎的发病机理 8
- 加重症状的细胞因子 10
- 发病的原因至今不明 12



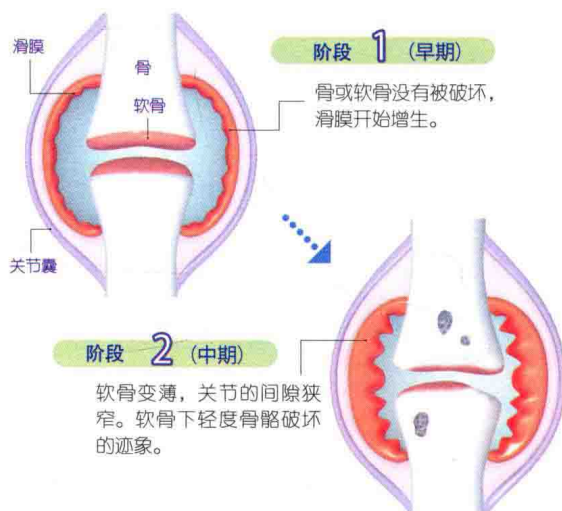
- 发病多见 30 ~ 50 岁的女性 14

类风湿关节炎的主要症状 16

- 疾病从手指关节僵硬、疼痛等症状开始 16
- 关节的状态——关节破坏的 4 个阶段 18
- 关节症状加重，关节变形 20
- 判定日常生活障碍的 4 个级别 22
- 关节以外的主要症状 24

特殊性类风湿关节炎 26

- 类风湿关节炎合并血管炎——恶性类风湿关节炎 26
- 小儿风湿病——青少年特发性关节炎 28



目标是减少症状，缓解疾病 30

● 确定治疗的具体目标 30

● 类风湿关节炎治疗后的3种缓解状态 32

column 可以寻求补充意见吗？ 34

第2章

类风湿关节炎的诊断和 4种基本治疗法

是不是类风湿关节炎？如果疑似…… 36

● 首先是回想一下自己的症状 36



●应该去哪个诊室呢？——风湿专科 38

●初诊时，应该如何叙述自己的症状 40

类风湿关节炎的诊断——欧美的新分类标准 42

●骨骼在没有出现异常之前，也可能诊断为类风湿关节炎 42

●评价疾病的活动性分数，设定治疗目标 44

类风湿关节炎的诊断——检查可以了解到什么 46

●血液检查可以得知①——免疫异常 46

●血液检查可以得知②——炎症反应 48

●影像检查可以得知——关节的状态 50



● 容易被误认为是类风湿关节炎的疾病 52

● 类风湿关节炎容易合并的疾病 54

患者积极参与治疗是很重要的 56

● 类风湿关节炎的 4 种治疗方法 56

● 好的生活习惯能控制疾病——基本治疗 58

● 保护关节的同时保持关节可活动范围——康复治疗 60

● 理解药物种类及有效方式的重要性——药物治疗 62

● 需要把握好最佳时间——手术治疗 64

column 为什么会有这么多种药物? 66



类风湿关节炎的实际治疗

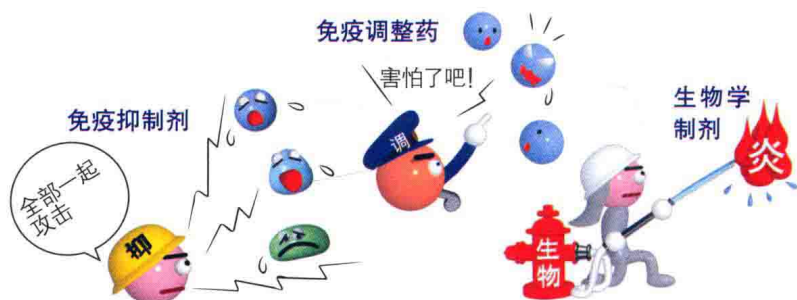
改良后的药物治疗和手术治疗

T2T——达成目标的治疗 68

- 自发性的处理疾病，可以提高治疗效果 68

药物治疗——与之前有什么样的变化 70

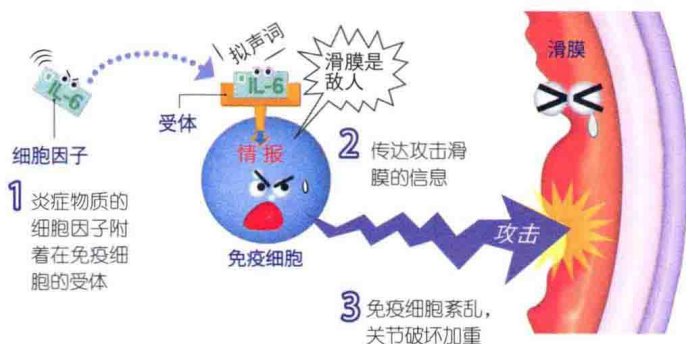
- 打开“机会之窗”到“缓解状态” 70
- 更改使用药物的方法——早期开始使用强效药物 72
- 抗风湿药①——第一选择是免疫抑制剂的甲氨蝶呤 74



- 抗风湿药②——需要了解药物特性 76
- 抗风湿药③——甲氨蝶呤 78
- 生物学制剂①——阻止细胞因子信息的传达 80
- 生物学制剂②——现在持续开发多种药物 82
- 抑制炎症和疼痛的有非甾体类抗炎药和激素类药 84
- 进行药物治疗法，需要了解药物可能带来的副作用 86

外科手术治疗的实际情况 88

- 不论任何手术，都是在药物抑制炎症的基础上进行 88
- 人工关节置换术①——多进行膝关节手术 90
- 人工关节置换术②——针对髋关节、小关节的手术 92



- 关节固定术、关节切除成形术、肌腱成形术 94
- 滑膜切除术——随着新药的研发，该手术出现减少趋势 96
- 手术前后生活的注意点 98
- **手术后的康复治疗 100**
- 康复治疗可以促进手术后功能的恢复 100
- column 如果被问到“是否愿意参加临床试验” 104

第4章

合理处理类风湿关节炎

如果诊断是类风湿关节炎…… 106

- 避免压力的同时，也不能完全不动 106
- 和医生详谈有关饮食的限制和保健品的摄取 108
- 如果生活情况或者康复治疗比较困难，请听取专科医生的建议 110

康复治疗 112

- 结合目标，设定康复治疗的程序 112
- 理疗包括消除疼痛的“物理疗法”和维持功能的“运动疗法” 114
- 维持提高关节功能的“风湿病体操” 116
- 作业疗法——改善生活中不经意的坏动作 120
- “自己帮助自己”的便利器具 124
- 使用辅助器具保护关节 126
- 享受静养的生活 128

类风湿关节炎和骨质疏松症 130

- 高龄者，尤其是闭经后的女性需要注意骨密度降低 130



类风湿关节炎和妊娠、分娩 132

- 可以分娩——计划分娩，调整用药，确保休假 132

不要一个人烦恼 134

- 来自患者之间的相互鼓励 134

手指、足趾关节名称 136

附录 医学名词解释 138

第1章

The first chapter

至今为止，说到类风湿关节炎，由于慢性的疼痛加上逐渐无法自由活动，被称为“不死癌症”。但是，随着现在新药的开发，治疗方法也有所改变，疼痛症状几乎可以消失，已经可以达到缓解状态。在这里，将向大家介绍有关类风湿关节炎的最新知识。

治疗方法的改变！ 类风湿关节炎是什么样的疾病

类风湿关节炎的治疗进展

最新治疗药的出现，治疗方法突破性的改变

类风湿关节炎，以前称为“慢性类风湿关节炎”。最开始的学术名为“风湿”，不含有“慢性”这个名词。但是，因为想到是伴随一生的疾病，所以很多人认为称为“慢性”也是理所应当。治疗方法包括口服止痛消炎药，但这只是对症治疗的方法。

但是，这些都是过去的事情了。20世纪90年代后期，新的治疗药逐步被研发，可以直接作用于患了类风湿关节炎的组织，阻止症状的加重。类风湿关节炎的治疗法也因此出现了突破性的改变。

药品名	
NSAIDs (非甾体类消炎药)	
激素类药	
抗 风 湿 药	免疫调节剂
	免疫抑制剂
	生物学制剂 (TNF阻断剂等)

