

● 当代医圣 裘法祖院士倾情主编

● 百名医学专家联手打造

远离

类风湿性关节炎

刘汴生 尚桂莲 编著
田莹 刘建华



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

远离类风湿性关节炎

- 当代医圣裘法祖院士倾情主编
- 百名医学专家联手打造

刘汴生 尚桂莲 编著
田莹 刘建华



风湿免疫科
内分泌科

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

远离类风湿性关节炎/刘汴生等编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2008.1

(《非常健康 6+1》丛书)

ISBN 978-7-5345-5701-9

I. 远… II. 刘… III. 类风湿性关节炎-防治 IV. R593.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第161716 号

非常健康 6+1

远离类风湿性关节炎

编 著 刘汴生 尚桂莲 田 莹 刘建华
责任编辑 王 云
助理编辑 林 茂 徐小卫
责任校对 郝慧华
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京水晶山制版有限公司
印 刷 南京大众新科技印刷有限公司

开 本 787 mm × 1 092 mm 1/32
印 张 5
字 数 52 000
版 次 2008 年 1 月第 1 版
印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5701-9
定 价 9.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

让医学归于大众

裘法祖



二〇〇七
立秋

《非常健康 6+1》丛书

编审委员会

主任委员 裘法祖 冯友梅

执行主任委员 龚树生 梁勋广
曾尔亢 张揆一

副主任委员 秦惠基 刘汴生
李国光 周作新
郭国际 张世蔚
高柏成 孙学东

出版人 黎雪

策划人 李纯 徐祝平

序

身体健康、心理和谐是现代人们追求良好生活质量的基础。随着经济社会的发展,社会人口结构的变化和人们生活方式的改变,已带来了许多新的健康问题,因此,人们的健康意识越来越强,对健康知识的渴求更加迫切。让大众更多地接受健康的新观念,了解医学的新知识,既可以预防不少疾病的发生,又可以使许多疾病得以早期发现,早期获得有效的治疗。

记得 60 年前,在 1947 年初上海出版了一本颇负盛名的《科学大众》,该刊的主编邀请我和我的同级同学,已故的内科学家过晋源教授担任该刊的医学顾问,并在刊内开辟了一个《医学问答》专栏。《医学问答》刊出了两期后,询问医学和疾病问题的读者来信竟如雪花般飘来,复不胜数。由此启发了我们,群众是多么需要医学科学知识,乃于 1948 年 8 月创办了中国现代第一本医学通俗刊物,命名为《大众医学》。我们提出了“让医学归于大众”这个口号,到了今天这个口号仍然是很响亮的,始终站在时代的前沿。

要贯彻“让医学归于大众”这个目的,必须把医学知识准确地转化为通俗易懂的语言,要用深入浅出的词句表达出来,也就是既要有贴近生活、轻松而趣味化的形式,但又不失

科学的正确性和严谨性。让大众掌握较多的医学知识,知道如何预防疾病,如何早期认识疾病的各种症状,从而达到“最好的医生是自己”这个目的。

《非常健康 6+1》系列医学科普丛书就是为了“让医学归于大众”编写的。全书共 36 册,全面而翔实地阐明了常见疾病的预防和早期发现疾病的症状或感觉。读了这部系列医学科普丛书,掌握了较多的医学知识,也就掌握了自我健康管理技能,将使“最好的医生是自己”成为事实。

最后,我怀着十分欣幸的心情,祝贺《非常健康 6+1》系列医学科普丛书的问世,相信她将给广大读者带来健康和幸福!

袁法祖

中国科学院院士

中华医学会外科学分会终生名誉主任委员

2007 年中秋

引 言

类风湿性关节炎是一种病因不明的慢性进行性加重的疾病,以小关节对称性出现肿胀、疼痛为主要特征,可以使多个系统受到损害,危害很大,是造成人体残疾的罪魁祸首之一,预计我国约有 500 万类风湿性关节炎病人。

我们曾经遇到一位 30 多岁的病人,经常有头痛脑热,手指关节疼痛,他认为是“小毛病”,没有放在心上。一段时间后,两个手的手指小关节开始发炎,又肿又痛,关节附近还长了几个小疙瘩。由于关节反复发炎,疼痛难忍,病人十分痛苦。后经医院检查,确诊为类风湿性关节炎。因为没有及时治疗,关节出现了变形,活动发生障碍,从而降低了生活质量和劳动能力。

本书将帮助你对类风湿性关节炎有一个明确了解,及早发现,及时实施规范的诊断和治疗,提高自我保健意识,让健康和轻松的生活永远围绕着你!

自 测 题

请自测以下的问题,以提高对类风湿性关节炎的认识。

1. 类风湿性关节炎的诊断标准:

(1) 早晨起床后,用手握拳,手指关节发生僵硬,或其他关节发生僵硬,叫做“晨僵”。每次晨僵 1 小时以上,持续 6 周以上。

(2) 出现 3 个或 3 个以上的关节肿胀,持续至少 6 周。

引
言

(3) 腕关节、掌指关节或近侧指间关节肿胀 6 周或 6 周以上。

(4) 对称性关节肿胀、发炎。

(5) 出现类风湿结节(关节附近有小疙瘩)。

(6) 手的 X 线照相具有典型的类风湿关节改变者(包括糜烂和骨质脱钙)。

(7) 类风湿因子阳性。

以上 7 项,如有 4 项为阳性,就可能得了类风湿性关节炎。(根据美国风湿协会 1989 年修订的诊断标准,现在我国通用此标准)

2. 幼年性类风湿性关节炎诊断标准(美国风湿协会 1989 年修订)

(1) 发病年龄在 16 岁以下。

(2) 一个或几个关节炎,表现为关节肿胀或积液,以及具备以下两种以上体征:关节活动受限、关节活动时疼痛或触痛及关节局部发热。

(3) 病程在 6 周以上。

(4) 根据起病最初 6 个月的临床表现确定临床类型:

① 多关节型为受累关节 5 个或 5 个以上。② 少关节型为受累关节 4 个或 4 个以下。③ 全身型为间歇发热,类风湿皮疹、关节炎、肝脾肿大及淋巴结肿大。

(5) 除以上症状外的其他类型关节炎。

如果只有典型发热和皮疹,而不伴随关节炎者,应考虑可能为全身型类风湿性关节炎。如果合并关节炎,可确定为关节炎型类风湿性关节炎。

目 录

第一部分 类风湿性关节炎的概念、性质和诊治

一、类风湿性关节炎是怎么回事 / 003

- (一) 类风湿性关节炎是什么样的病 / 003
- (二) 关节痛就是关节炎吗 / 004
- (三) 类风湿性关节炎与风湿性关节炎是一回事吗 / 005
- (四) 类风湿性关节炎是怎么回事 / 007
- (五) 我们的关节结构是什么样的 / 008
- (六) 类风湿性关节炎的关节发生了什么改变 / 009
- (七) 类风湿性关节炎为什么又叫“死不了的癌症” / 010

二、类风湿性关节炎是怎么得的 / 011

- (一) 感染作怪,关节遭殃 / 011
- (二) 类风湿性关节炎与遗传因素的关系 / 012
- (三) 类风湿性关节炎与内分泌因素的关系 / 013
- (四) 类风湿性关节炎的诱发因素 / 013
- (五) 类风湿性关节炎发病与天气有关 / 014
- (六) 吸烟与类风湿性关节炎发病的关系 / 015
- (七) 类风湿性关节炎发病与糖代谢失调有关 / 016

三、你有这些类风湿性关节炎的症状吗 / 017

- (一) 类风湿性关节炎的临床表现 / 017

目
录

- (二) 类风湿性关节炎好发的关节有哪些 / 019
- (三) 晨起,关节不“听话”——晨僵 / 019
- (四) 类风湿性关节炎还有哪些关节容易发病 / 020
- (五) 类风湿性关节炎形形色色的表现 / 021
- (六) 关节肿胀和疼痛分类 / 023
- (七) 类风湿性关节炎病人的临床特点是什么 / 024
- (八) 怎样区分类风湿性关节炎的严重程度 / 025
- (九) 类风湿性关节炎能损伤内脏吗 / 027
- (十) 什么是恶性类风湿性关节炎 / 033
- (十一) 幼年型类风湿性关节炎有哪些表现 / 034
- (十二) 长期关节病不可忽视结核风湿症 / 035
- (十三) 别把骨关节炎当成类风湿性关节炎 / 036
- 四、怎样知道自己是否患类风湿性关节炎 / 037
 - (一) 类风湿性关节炎的诊断标准是什么 / 037
 - (二) 什么是类风湿因子 / 038
 - (三) 类风湿性关节炎要做哪些化验检查 / 039
 - (四) 类风湿性关节炎要做哪些特殊检查 / 040
- 五、类风湿性关节炎的分期 / 042
 - (一) 急性期(类风湿早期) / 042
 - (二) 亚急性期(类风湿中期) / 043
 - (三) 慢性期(类风湿晚期) / 044
 - (四) 缓解稳定期 / 044

六、类风湿性关节炎的治疗 / 045

- (一) 规范治疗、不留遗憾 / 045
- (二) 类风湿性关节炎的早期治疗 / 046
- (三) 类风湿性关节炎的联合用药 / 047
- (四) 个体化治疗方案 / 048
- (五) 非甾体抗炎镇痛类药物 / 049
- (六) 免疫抑制剂类药物 / 050
- (七) 激素的应用 / 051
- (八) 云克 / 052
- (九) 其他药物 / 053
- (十) 类风湿性关节炎的外科治疗 / 054

第二部分 如何照料类风湿性关节炎病人

一、把温暖送入病人心中 / 057

二、类风湿性关节炎病人要注意保暖 / 058

三、处处关心病人的生活 / 059

- (一) 防潮湿、忌受寒 / 059
- (二) 注意病人的休息和运动 / 060
- (三) 帮助病人保护好关节 / 061
- (四) 为病人准备好“护膝” / 062
- (五) 衣服要舒适、轻巧、容易穿脱 / 062

目 录

- 四、鼓励病人做适当的工作和家务 / 063
- 五、改造小家居,让病人更方便 / 063
- 六、照顾好家中的重症病人 / 064
- 七、重症病人的监护和护理 / 065
- 八、类风湿性关节炎病人不必“谈虎色变” / 067
- 九、对类风湿性关节炎不能轻视 / 068
- 十、类风湿性关节炎病人不要自行选药 / 069
- 十一、教育类风湿性关节炎病人做好自我管理 / 069

第三部分 类风湿性关节炎病人的生活起居

- 一、类风湿性关节炎病人生活起居应注意
哪些 / 073
 - (一) 活动要有度 / 073
 - (二) 饮食要有节 / 074
 - (三) 诱因要避免 / 074
- 二、四季防风寒湿邪侵袭 / 075

- 三、注意保护受损的关节 / 076
- 四、日常生活中保护关节的方法 / 078
- 五、保持良好心态,战胜类风湿性关节炎 / 079
- 六、类风湿性关节炎病人可以怀孕吗 / 080
- 七、怎样做才能保证胎儿的健康 / 081

第四部分 类风湿性关节炎病人的饮食与营养

- 一、饮食调养对类风湿性关节炎病人非常重要 / 085
- 二、多选用增强免疫功能的食物 / 086
- 三、食物宜清淡,富于营养 / 087
- 四、粗细结合,不偏食 / 088
- 五、注意忌嘴 / 089
- 六、对类风湿性关节炎病人有害的食物 / 090
- 七、对类风湿性关节炎病人有益的食物 / 091
- 八、类风湿性关节炎病人饮食六不宜 / 092

目
录

第五部分 类风湿性关节炎病人的运动锻炼

一、坚持骨关节锻炼,防止关节僵硬 / 097

(一) 关节活动操,每天不可少 / 097

(二) 如何进行日常生活活动训练 / 098

(三) 类风湿性关节炎病人的功能锻炼 / 099

二、晨练和散步是病人康复的好方法 / 100

三、重视康复锻炼 / 102

四、适度进行康复运动 / 103

五、体疗的作用 / 104

六、体疗的方法 / 105

七、温水沐浴是一种理想的康复形式 / 106

八、坚持做体疗操 / 108

九、类风湿性关节炎不同时期的锻炼 / 109

十、坚持进行按摩 / 111

十一、生活、精神调理与锻炼 / 112

十二、类风湿性关节炎康复效果的评价 / 114

第六部分 怎样防治类风湿性关节炎病人的并发症

一、类风湿性关节炎要“三早”——早发现、早预防、早治疗 / 117

(一) 早发现是防治类风湿性关节炎的关键 / 117

(二) 孩子反复发烧当心类风湿性关节炎 / 118

(三) 幼年时期类风湿性关节炎的三个类型 / 119

(四) 早期诊断是防治的重要前提 / 120

(五) 类风湿性关节炎发展三部曲 / 121

(六) 不要把类风湿与风湿混为一谈 / 122

(七) “类风湿因子”代表什么 / 124

(八) 怎么预防类风湿性关节炎 / 125

二、寒冬季节类风湿性关节炎的表现 / 126

三、类风湿性关节炎病人应该做到“三要三不要” / 127

四、积极治疗类风湿性关节炎,防止并发症的发生 / 128

(一) “黄金时期”勿错过 / 128

(二) 巧用激素疗效好 / 129

目

录

- (三) 激素不是特效药物 / 130
- (四) 不要乱用药 / 131
- (五) 藤类药治疗类风湿性关节炎有独到之处 / 133
- (六) 中西医结合控制病情发展 / 134
- (七) 医患配合、“守方久治”疗效好 / 135
- (八) 类风湿性关节炎的外治法 / 135

五、治疗类风湿性关节炎不要“因噎废食” / 136

六、类风湿性关节炎能否治愈 / 137

七、类风湿性关节炎的预后怎样 / 138

八、如何防止类风湿性关节炎致残 / 140

九、类风湿性关节炎会引起“风瘫”吗 / 140

类风湿性关节炎是风湿性关节炎的一个亚型，其特点是慢性、反复发作、对称性、多关节受累。主要累及手足小关节，常伴有晨僵、关节肿胀、疼痛、畸形等。其病因尚不清楚，可能与遗传、感染、免疫等因素有关。治疗上应以非甾体抗炎药、糖皮质激素、免疫抑制剂等为主，必要时可手术。预后因人而异，早期诊断、规范治疗可延缓病情进展，提高生活质量。