

21

世纪大众医疗保健丛书

风湿病

总编 郑守曾 杨晓晖
主编 宋绍亮 庞海波



中国医药科技出版社

21 世纪大众医疗保健丛书

风 湿 病

总 编 郑守曾 杨晓晖
主 编 宋绍亮 庞海波

中国医药科技出版社

登记证号:(京)075号

内 容 提 要

本书是一本风湿病的科普读物。风湿性疾病包括百余种,其中,类风湿性关节炎、骨关节炎、强直性脊柱炎及痛风是患病率、致残率较高,且对患者生活影响较大的四种常见的风湿性疾病。本书对每种疾病都从早期诊断、病因病状、预防康复、药物治疗及辅助检查五个部分来介绍。内容科学实用,文字通俗易懂,可供患者、基层医护人员及非专科医生参阅。

图书在版编目(CIP)数据

风湿病/宋绍亮等主编.—北京:中国医药科技出版社,2002.10
(21世纪大众医疗保健丛书)

ISBN 7-5067-2646-7

I.风… II.宋… III.风湿病—诊疗IV.R593.21

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第080417号

*

中国医药科技出版社 出版
(北京市海淀区文慧园北路甲22号)
(邮政编码 100088)

北京友谊印刷有限公司 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 850×1168mm^{1/32} 印张 12

字数 224千字 印数 1-5000

2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

定价:25.00元

本社图书如存在印装质量问题,请与本社联系调换(电话:62244206)

《21 世纪大众医疗保健丛书》

编委会

总 副 编	编 委	郑守曾	杨晓晖	
		王庆国	王玉来	杨晋翔
		郑守曾	杨晓晖	王庆国
		王玉来	杨晋翔	张 力
		张 乙	张 可	李 恒
		王亚红	杨 波	时 杰
		张丽萍	刘桂荣	张云杰
		董秀文	段行武	李 军
专家委员会		刘弼臣	谢海洲	颜德馨
		张谨墉	季绍良	吕仁和
		李曰庆	魏执真	韩明向
		王洪图	武维屏	班秀文
总 策 划		张 力	杜丛之	

本书编委会

主 编 宋绍亮 庞海波

副主编 田财军 鲁缘青 王诗源

编者的话

进入新的世纪，人类社会进入一个科技高度发展的时代，随之而来的各种疾病也成为危害人们健康的重要原因。医学科学的飞速发展尚不足以解决人们面临的所有医学问题，加强医学科普教育是广大医务工作者义不容辞的责任。

本丛书每一分册介绍日常生活中常见的一种多发病，从疾病的早期发现、基本知识、疾病的发生、疾病的预防和自我调养、药物治疗、教你学会看辅助检查报告单等几方面帮助读者了解疾病的有关知识，更重要的是教会如何早期发现疾病、如何在日常生活中防治疾病，并进行自我保健和调养，内容融汇中西而详尽，文字简洁而明了，将成为广大读者案头的必备保健图书。

本丛书的作者来自北京中医药大学第一临床医学院、中国中医研究院、上海中医药大学、山东中医药大学等单位从事多年临床和科研工作具有高级职称的专家。由于水平有限，在许多方面难免存在不足之处，敬请广大读者提出宝贵意见，以便再版时修订，使之更加完美，更好地为广大患者服务。

《21世纪大众医疗保健丛书》

编委会

2002年9月20日

前 言

风湿病学在我国是一门新兴学科。风湿病的概念即凡是累及肌肉、骨骼系统的疾病,包括既累及肌肉、骨骼系统,又累及全身其他组织器官,或由全身性疾病累及肌肉、骨骼系统的湿性病,都属于风湿性疾病。风湿性疾病包括一百多种,并非像一般人想象的那样,只包括风湿热、类风湿关节炎等几种疾病。

风湿病大多是慢性病,病程漫长,症状复杂,治疗较困难。由于其发病率、致残率和致死率均较高,国外描述为五“D”,即痛苦(discomfort)、死亡(death)、残疾(disability)、经济损失(dollar lost)及药物中毒(drug toxicity)。国内研究风湿病的专业人员及风湿病的治疗专科还较少,非专业医生对风湿病的认识又非常肤浅,患者对本病更是知之甚少。可是,目前市售的书籍对大众来讲,大多专业性太强。承蒙中国医药科技出版社组织这次编写活动,能够使风湿性疾病的常识得到普及,在此表示感谢。

由于篇幅有限,本书不可能对一百多种疾病一一介绍,仅对类风湿关节炎、骨关节炎、强直性脊柱炎和痛风四种常见的疾病作详细的阐述。

本书力求文字简练,深入浅出,通俗易懂。但是,由于编者水平有限,书中难免有错误、疏漏及风格的差异,敬请广大读者批评指正。

编 者

2002年9月8日



目录

类风湿关节炎

类风湿关节炎的早期发现

1. 类风湿关节炎的病因 / 3
2. 对类风湿关节炎的认识 / 3
3. 类风湿关节炎的早期警告信号 / 4
4. 类风湿关节炎的早期检测 / 4
5. 类风湿关节炎的诊断标准 / 5
6. 类风湿关节炎诊断标准的几点说明 / 5

类风湿关节炎是如何发生的

7. 了解关节的结构 / 7
8. 关节的功能 / 8
9. 关节的正常活动范围 / 8
10. 西医对类风湿关节炎病因的认识 / 8
11. 类风湿关节炎与感染 / 12
12. 类风湿关节炎与遗传 / 12



目录

13. 类风湿关节炎与性别 / 13
14. 类风湿关节炎与气候环境 / 13
15. 西医对类风湿关节炎发病机制的认识 / 14
16. 西医类风湿关节炎关节病理演变的认识 / 14
17. 中医对类风湿关节炎的认识 / 14
18. 中医对类风湿关节炎病因病机的认识 / 14
19. 类风湿关节炎的起病方式 / 15
20. 类风湿关节炎的临床表现 / 15
21. 类风湿关节炎与晨僵 / 16
22. 类风湿关节炎与疼痛 / 16
23. 类风湿关节炎与肿胀 / 16
24. 类风湿关节炎的手关节表现 / 17
25. 类风湿关节炎的腕关节表现 / 17
26. 类风湿关节炎的肘关节表现 / 18
27. 类风湿关节炎的肩关节表现 / 18
28. 类风湿关节炎的足和踝关节表现 / 18
29. 类风湿关节炎的膝关节表现 / 18
30. 类风湿关节炎的髋关节表现 / 19
31. 类风湿关节炎的颞颌关节表现 / 19
32. 类风湿关节炎的脊柱关节表现 / 19
33. 类风湿关节炎的血管表现 / 20
34. 类风湿结节 / 20
35. 类风湿关节炎的心脏表现 / 20
36. 类风湿关节炎的呼吸系统表现 / 21
37. 类风湿关节炎的肾脏表现 / 21
38. 类风湿关节炎的神经系统表现 / 22



- 39. 类风湿关节炎的消化系统表现 / 22
- 40. 类风湿关节炎与干燥综合征 / 23
- 41. 费尔蒂综合征 / 23
- 42. 大颗粒淋巴细胞综合征 / 23
- 43. 成人斯蒂尔病 / 23
- 44. 回纹型风湿症 / 24
- 45. 缓和型血清阴性对称性滑膜炎伴
凹陷性水肿综合征 / 24

类风湿关节炎的预防和调养

- 46. 心理变化与类风湿关节炎 / 25
- 47. 类风湿关节炎患者的性格特点 / 25
- 48. 类风湿关节炎患者的心理分析 / 26
- 49. 心情抑郁的测试 / 27
- 50. 营造健康的心理世界 / 28
- 51. 运动与类风湿关节炎 / 28
- 52. 运动的有益之处 / 29
- 53. 有用的运动形式 / 30
- 54. 运动的时间 / 30
- 55. 运动前的准备 / 31
- 56. 运动中应注意的几点 / 31
- 57. 运动量的尺度——疼痛 / 32
- 58. 维持正常活动的锻炼 / 32
- 59. 手关节的活动 / 32
- 60. 腕关节的活动 / 34
- 61. 肘关节的活动 / 36
- 62. 肩关节的活动 / 36



目录

63. 腕关节的活动 / 37
64. 膝关节的运动 / 40
65. 踝和足关节的运动 / 41
66. 颈项关节的运动 / 42
67. 腰背关节的运动 / 43
68. 静力锻炼 / 46
69. 手的静力锻炼 / 46
70. 腕的静力锻炼 / 47
71. 肘的静力锻炼 / 47
72. 肩的静力锻炼 / 47
73. 髋的静力锻炼 / 48
74. 膝的静力锻炼 / 49
75. 踝和足的静力锻炼 / 50
76. 颈的静力锻炼 / 51
77. 背和腹的静力锻炼 / 52
78. 下颌的静力锻炼 / 53
79. 常用的耐力锻炼 / 54
80. 给自己制定一条合理的锻炼计划 / 55
81. 在工作中锻炼自己 / 55
82. 肩关节的作业疗法 / 55
83. 一块塑胶泥的作用 / 56
84. 家庭牵引疗法 / 57
85. 肘关节的家庭牵引 / 57
86. 腕关节的家庭牵引 / 58
87. 膝关节的家庭牵引 / 59
88. 生活中运动时刻与您相伴 / 60



- 89. 温热疗法 / 60
- 90. 家庭中的水疗法 / 60
- 91. 类风湿关节炎的温泉疗法 / 61
- 92. 家庭中的冷冻疗法 / 62
- 93. 电疗法在类风湿关节炎中的应用 / 62
- 94. 直流电药物离子导入法在类风湿关节炎中的应用 / 63
- 95. 类风湿关节炎的光疗法 / 64
- 96. 太阳帮您治病——日光疗法 / 65
- 97. 磁疗在家庭中的应用 / 66
- 98. 人民智慧的结晶——民间疗法 / 67
- 99. 家庭中的石蜡疗法 / 67
- 100. 类风湿关节炎的泥疗法 / 68
- 101. 热熨疗法的应用 / 69
- 102. 热敷疗法 / 71
- 103. 熏洗疗法 / 72
- 104. 蜂毒疗法 / 74
- 105. 药棒疗法 / 75
- 106. 抓火疗法 / 76
- 107. 拍火疗法 / 77
- 108. 蒸汽疗法 / 78
- 109. 敷贴疗法 / 79
- 110. 沐浴疗法 / 80
- 111. 沙浴疗法 / 81
- 112. 在饮食中寻找健康 / 83
- 113. 类风湿关节炎的药酒疗法 / 83
- 114. 常用药酒的制作 / 84



目录

- 115. 药酒的注意事项 / 87
- 116. 类风湿关节炎的药粥疗法 / 87
- 117. 类风湿关节炎常用菜类食疗处方 / 89
- 118. 类风湿关节炎的汤类食疗处方 / 91
- 119. 类风湿关节炎的茶类食疗处方 / 91
- 120. 类风湿关节炎的针刺疗法 / 93
- 121. 针刺疗法的基本操作方法 / 94
- 122. 常见病变部位的穴位选择 / 97
- 123. 灸法的治疗 / 98
- 124. 温针疗法 / 107
- 125. 按摩基本手法 / 108
- 126. 类风湿关节炎的推拿方法 / 110
- 127. 类风湿关节炎的性生活问题 / 111
- 128. 看医生之前您需要做的准备 / 111

类风湿关节炎的药物治疗

- 129. 治疗类风湿关节炎处方药的种类 / 113
- 130. 类风湿关节炎的治疗目的及原则 / 113
- 131. 常用的非甾体抗炎药物 / 113
- 132. 治疗类风湿关节炎的非处方药 / 114
- 133. 非甾体抗炎药物的新进展 / 115
- 134. 非甾体抗炎药的禁忌症和相对禁忌症 / 116
- 135. 非甾体抗炎药的副作用及其对策 / 116
- 136. 常用的改变病情药物 / 117
- 137. 常用的免疫抑制剂 / 118
- 138. 糖皮质激素在类风湿关节炎中的应用 / 119
- 139. 糖皮质激素的毒副作用 / 119



- 140. 常见的治疗类风湿关节炎的中成药 / 119
- 141. 中成药使用注意事项 / 121

教您学会看辅助检查报告单

- 142. C 反应蛋白 / 122
- 143. 红细胞沉降率 / 122
- 144. 血清免疫球蛋白 / 123
- 145. 类风湿因子 (RF) 的检测方法 / 124
- 146. 类风湿因子的结果及自我判断 / 125
- 147. 抗角蛋白抗体 / 126
- 148. 抗核周因子 / 126
- 149. 抗 RA - 33/36 抗体 / 127
- 150. 抗 Sa 抗体 / 127
- 151. 抗类风湿关节炎相关核抗原抗体 / 128
- 152. 人类白细胞抗原 - DR₄ (HLA - DR₄)
的测定 / 128
- 153. 类风湿关节炎的滑膜活检 / 129
- 154. 类风湿关节炎的 X 线表现 / 129

骨关节炎

骨关节炎的早期发现

- 1. 对骨关节炎的认识 / 133
- 2. 衰老—— 一个不可抗拒的现实 / 133
- 3. 损伤—— 一个不经意的致病因素 / 134
- 4. 肥胖—— 一个不可忽视的隐患 / 134



目录

5. 如何早期发现骨关节炎 / 135
6. 骨关节炎诊断标准 / 135

骨关节炎是如何发生的

7. 骨关节炎的常见发病原因 / 136
8. 西医对骨关节炎发病机制的认识 / 136
9. 中医对骨关节炎病因病机的认识 / 137
10. 表现多种多样的颈椎病 / 138
11. 腰椎骨关节炎的临床表现 / 139
12. 髋关节骨关节炎的临床表现 / 139
13. 膝关节骨关节炎的临床表现 / 139
14. 手骨关节炎的临床表现 / 140
15. 足骨关节炎的临床表现 / 140
16. 几种特殊类型骨性关节炎 / 140

骨关节炎的预防和调养

17. 在家庭中开展自我牵引 / 142
18. 家庭颈部牵引的注意事项 / 143
19. 家庭颈围的制备和使用 / 143
20. 家庭颈围使用的注意事项 / 144
21. 按摩治疗颈椎病 / 144
22. 颈椎病的自我按摩 / 145
23. 颈椎病的针刺治疗 / 146
24. 耳穴压豆治疗颈椎病 / 146
25. 颈椎病的艾灸疗法 / 148
26. 颈椎病的温针疗法 / 148
27. 颈椎病的坎离砂疗法 / 149



- 28. 拔罐治疗颈椎病 / 149
- 29. 医疗体育与颈椎病 / 150
- 30. 颈椎病哑铃体操 / 151
- 31. 颈椎病的徒手医疗体操 / 155
- 32. 办公室工作人员颈椎病的预防 / 157
- 33. 中老年人的颈部体操 / 158
- 34. 中老年人颈部的静力锻炼 / 159
- 35. 颈椎病的饮食疗法 / 159
- 36. 高枕并非无忧 / 160
- 37. 低枕的弊端 / 161
- 38. 为自己做一个合适的枕头 / 161
- 39. 睡姿与枕头 / 162
- 40. 药枕的使用 / 162
- 41. 保持良好的坐姿 / 163
- 42. 点滴预防颈椎病 / 164
- 43. 简易腰围的制作 / 164
- 44. 耳穴压豆治疗腰椎病 / 165
- 45. 腰部的自我按摩 / 165
- 46. 双腿的自我按摩 / 165
- 47. 水中体操 / 165
- 48. 反走疗法 / 166
- 49. 腰部的按摩疗法 / 166
- 50. 腰椎病的床上体操 / 167
- 51. 工作间隙的腰部运动 / 170
- 52. 良好姿势的培养 / 170
- 53. 高跟鞋——美丽的隐患 / 171



目录

54. 工作中常见的不良操作 / 171
55. 给家庭主妇提点醒 / 175
56. 电脑性腰痛 / 175
57. 睡姿的选择 / 176
58. 自制保健护腰 / 176
59. 药物护膝的制作 / 176
60. 腰腿痛的酒类处方 / 177
61. 腰腿痛的药粥疗法 / 179
62. 腰腿痛的菜类食疗法 / 180
63. 腰腿痛汤类食疗方 / 181
64. 腰腿痛茶类食疗法 / 182
65. 膝关节关节炎的日常维护 / 183
66. 刮痧疗法 / 184
67. 骨关节炎的其他疗法 / 184

骨关节炎的药物治疗

68. 骨关节炎处方药的使用 / 186
69. 软骨保护剂的应用 / 186
70. 糖皮质激素的应用 / 187
71. 骨关节炎常用的中成药 / 187

教您学会看辅助检查报告单

72. 常规的实验室检查 / 189
73. X线检查 / 189
74. 骨关节炎的特异标记物 / 190