

一种病多种疗法系列

丛书主编 李 丹

关节炎及 风湿性疾患的

多种疗法

主编 赵 鑫 欧阳如莉



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

一种病多种疗法系列

丛书主编 李 丹

关节炎及 风湿性疾患的

多种疗法

主编 赵 鑫 欧阳如莉

辽宁科学技术出版社

·沈 阳·

图书在版编目 (CIP) 数据

关节炎及风湿性疾患的多种疗法/赵鑫, 欧阳如莉主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2003.3

(一种病多种疗法系列)

ISBN 7-5381-3769-6

I. 关… II. ①赵…②欧… III. ①关节炎—治疗
②风湿病—治疗 IV. ①R684.305②R593.210.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 066838 号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社
(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 朝阳新华印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 880mm×1240mm 1/32

字 数: 280 千字

印 张: 10.75

印 数: 1~5000

出版时间: 2003 年 3 月第 1 版

印刷时间: 2003 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 李 夏 袁跃东

封面设计: 冯守哲

插 图: 陈 曦 许连萍 陈忠利

版式设计: 于 浪

责任校对: 蔡桂娟

定 价: 18.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzbb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

编者名单

主 编 赵 鑫 欧阳如莉

副主编 朱闻溪 高名全

编 者 (按姓氏笔画排列)

丁艳萍 朱闻溪 李 丹 杨 艳 杨立辉

赵 鑫 欧阳如莉 高名全 满 力

前言

关节炎是一种离我们很近的常见性、慢性疾病,对骨关节的伤害极大,素有“头号致残疾病”之称。

许多人都认为关节炎是老年性疾病,是老年人的“专利”,其实不然,由于关节炎与遗传、免疫缺陷、外伤等因素的关系密切,因此它可以在任何年龄段发生,包括20岁、30岁、40岁的青壮年,甚至是几岁、十几岁的少年儿童。您也许想不到,在英国,目前大约有29万儿童正在承受关节炎的折磨,疾病夺走了他们快乐无忧的童年。还有一种错误的观点是,随着人们生活环境的改善和生活水平的不断提高,体力劳动和活动日渐减少,关节炎的发病率或发病的可能性正在逐渐降低,这样看也是片面的,因为有相当一部分关节炎类疾病是由于免疫性因素引起或病因尚未清楚。在世界各地,关节炎仍然是发病率最高的疾病之一。目前全世界有3.55亿关节炎患者,在亚洲,每6个人中有1人患有关节炎;我国的关节炎患者已超过1亿;英国卫生部门的记录显示,在英国国内约有2000万人患有不同程度的关节炎,800万人正在接受系统治疗;在美国这个多种族的国家中,接近4000万人即美国人口总数的 $\frac{1}{4}$,患有关节炎,到2020年这个数字将增加到6000万。众多患有关节炎的病人不仅承受着身体的痛苦,更可怕的是长期的病痛折磨给心灵带来的煎熬:悲伤、焦虑、抑郁、愤怒,甚至担心自己的将来要在轮椅上度过以至绝望轻生。

那么,关节炎究竟是一种什么样的病呢?关节炎是指由炎症、感染、创伤或其他因素引发的关节性疾病。主要临床表现为发生病变的关节部位出现红、肿、热、痛、僵硬和功能障碍。其发病部位广泛、病程漫长。与许多疾病有所不同的是,关节炎的病因非常复杂,创伤或感染造成的关节炎只占总发病率的1%。更多的病例表明,关节炎在其发生

发展的过程中,与生物化学、免疫学、微生物学、遗传学、分子生物学等学科有着复杂的关系,这就给诊断、治疗带来了诸多困难,使其成为临床疾病中让医生及患者最为烦恼的疾病之一。

风湿性疾病是一种病因尚未完全明确的自身免疫反应性疾病,它包括:弥漫性结缔组织病及各种病因引起的关节和关节周围软组织(包括肌肉、肌腱、韧带等)的疾病。在现代内科学中,风湿一词泛指关节、关节周围软组织、肌肉、骨骼出现的慢性疼痛。风湿性疾病可以累及全身多个脏器,在出现心内膜炎、心包炎和皮下结节等并发症之前,关节炎的症状是它早期最主要、最典型的表现。此外,各种类型的关节炎在病因、病程发展等方面均与自身免疫系统有着不可分割的关系。这就决定了关节炎与风湿性疾病在寻求病因、明确诊断、系统治疗等方面既相互独立又密切相连的关系。

为了满足现代社会人们对医疗保健知识的迫切需求,让复杂艰深的医学理论转化为通俗易懂的健康指南,许多国内外医学科普书籍将症状、体征相似的各型关节炎与风湿性疾患总结归纳在一起,介绍其治疗、康复、保健的具体方法。

本书用通俗的语言、以图文并茂的形式向广大读者介绍了骨关节疾病的医学基础知识及多种多样的治疗及康复手段,希望能够带给您健康的希望以及生活的信心和勇气,伴随您战胜疾病,平平安安、轻轻松松地度过一生。

本书共分为四大部分:

第一部分是向您介绍正常骨关节的解剖及生理特点;各种骨关节疾病的常见临床表现;疾病的发生、发展规律;流行病学研究成果以及一些可能诱发疾病的因素等医学基础知识,您可以对各种类型的骨关节疾病有一个较为清晰的、全面的了解。

第二部分向您推荐了多种目前国内外治疗关节疾病的辅助疗法,如运动疗法、按摩疗法、营养疗法、中草药疗法、牵引疗法、熏泡疗法等等。您可以根据个人的身体情况所患疾病的类型以及轻重程度选择一种或几种适合自己的治疗方法。在介绍每一种辅助疗法时,都非常详尽地说明了该方案的原理、具体操作方法及注意事项,力图使您在阅

读后可以按照书上教的方法直接进行操作。例如,按照“营养疗法”介绍的原则及食谱,调整饮食结构,轻松达到改善骨关节健康状态,修复病理性损伤的目的。

在21世纪的今天,随着医学科学的高速发展,针对骨关节疾病的治疗,不仅产生了许多新的治疗方法,传统的医疗手段如药物治疗、外科手术疗法和物理因子疗法等也有了新的发展,外科手术疗法不仅仅是对关节结构单纯的修复,而是置换人工关节;药物的更新换代使其疗效愈加明确而副作用却越来越小。本书的第三部分就是向您介绍目前医院治疗关节炎及风湿性疾病的常规方法。

对于绝大多数关节炎的患者来说,由于关节的疼痛或关节的畸形而影响了他们的日常生活,降低了生活的质量。本书第四部分的内容向您介绍了适应患者居住、生活的环境及设备条件;生活中常用的物品如何使用起来更省力、更简捷、更方便;一日三餐如何调节饮食使其营养更均衡;休息和活动如何分配,做到劳逸结合以及拐杖、轮椅等助步工具的使用等内容。

目 录

骨关节及关节炎的医学基础知识	1
1. 骨关节的解剖特点和生理功能	1
1.1 关节的直接连结有三种类型	3
1.2 关节的间接连结	3
2. 关节炎的主要表现	4
2.1 关节的炎症表现	4
2.2 关节肿胀	5
2.3 关节功能障碍	5
3. 三种常见的关节炎	6
3.1 类风湿性关节炎	7
3.2 骨性关节炎	14
3.3 痛风	18
4. 其他类型的关节疾病	21
4.1 强直性脊柱炎	21
4.2 系统性红斑狼疮	24
4.3 感染性关节炎	25
4.4 银屑病关节炎	25
4.5 肢端肥大症	25
4.6 肌纤维痛	26
4.7 几种常见关节疾病的区别	26
5. 关节疾病的诊断	27
5.1 病情的描述	28

5.2	体格检查	29
5.3	化验检查	30
5.4	影像学检查	32
5.5	关节腔穿刺和滑液检查	33
5.6	关节镜与滑膜检查	33
6.	关节炎的病因及诱发因素	33
6.1	年龄因素	34
6.2	职业因素	35
6.3	遗传因素	36
6.4	性别因素	37
6.5	肥胖	38
6.6	吸烟	39
6.7	饮酒	40
6.8	运动性损伤	41
6.9	药物因素	42
6.10	自身免疫性因素	43
6.11	基因研究	44

多种多样的辅助疗法

46

1.	选择辅助疗法的意义	46
2.	种类丰富的辅助疗法	47
3.	结合患者的自身特点选择辅助疗法	48
3.1	完备的病历材料	49
3.2	充分的心理准备	50
3.3	选择治疗师	51
4.	按摩疗法	52
4.1	按摩的种类	53
4.2	按摩的作用	53
4.3	按摩疗法的适应证和禁忌症	54

4.4	接受按摩前的准备	54
4.5	按摩的基本动作	55
4.6	治疗性按摩	63
4.7	家庭保健按摩	64
4.8	人体各部位的按摩	65
4.9	按摩疗法的注意事项	70
5.	运动疗法	70
5.1	运动疗法的作用	71
5.2	运动疗法的原则	71
5.3	制订运动方案	72
5.4	运动疗法的种类	72
5.5	关节功能障碍的评估	82
5.6	各种关节活动形式的图解	84
5.7	运动疗法的注意事项	108
5.8	关于运动疗法的几点建议	109
6.	医疗体操疗法	110
6.1	目标确定和效果的检测	110
6.2	动作的编排	111
6.3	身体各个部位的医疗体操	111
7.	全身水浴疗法	128
7.1	全身水浴疗法的作用机理	129
7.2	全身水浴疗法的种类	129
7.3	水浴疗法的具体方法	130
7.4	水浴的环境要求	132
7.5	盐水浴	132
7.6	芳香浴	133
7.7	硫磺浴	134
7.8	硫化氢浴	134
7.9	水浴疗法的注意事项	135

8. 熏泡疗法	135
8.1 熏泡疗法的保健作用	136
8.2 足部熏泡	136
8.3 熏泡疗法的注意事项	138
9. 矿泉疗法	138
9.1 矿泉的分类	138
9.2 矿泉的医疗作用	139
9.3 各类矿泉的医疗价值	140
9.4 矿泉浸浴	141
9.5 压注法和机械浴	141
9.6 矿泉疗法的不良反应	142
10. 水中运动疗法	143
10.1 水中运动的治疗目的	143
10.2 水中运动的原则	144
10.3 几种水中运动的方法	144
10.4 病变关节的主动性训练	145
10.5 游泳	146
10.6 强直性脊柱炎的水中运动疗法	147
10.7 类风湿性关节炎的水中运动疗法	147
10.8 水中运动的注意事项	149
11. 体位姿势训练法	150
11.1 不良习惯的形成	150
11.2 脊柱的重要性	151
11.3 姿势和健康	151
11.4 体位姿势训练课	152
11.5 训练的方法	153
12. 营养疗法	155
12.1 营养疗法对骨关节疾病的作用	155
12.2 骨骼营养的缺乏	155
12.3 骨质疏松与关节炎及风湿性疾病的关系	156

12.4	骨骼营养素的来源及摄取	156
12.5	全面补充骨骼营养	159
12.6	常见关节疾病的食疗方法	160
12.7	关于营养疗法的几点建议	162
13.	中草药疗法	163
13.1	中药治疗的主要形式	163
13.2	中药汤剂的煎制	163
13.3	用药方法	164
13.4	常见关节疾病的中草药治疗	164
13.5	局部症状的中草药疗法	168
14.	针灸疗法	170
14.1	针灸疗法对关节疾病的作用	170
14.2	针灸的方法	170
14.3	关节疾病常用的针灸穴位	174
14.4	接受针灸治疗前的准备	174
14.5	针灸治疗的注意事项	175
15.	拔罐疗法	176
15.1	操作方法	176
15.2	拔罐法的注意事项	177
16.	减肥疗法	177
16.1	体重的正常范围	177
16.2	肥胖的因素	178
16.3	健康减肥的概念	179
17.	足部反射疗法	182
17.1	足部反射疗法的历史	182
17.2	足部反射疗法的作用	183
17.3	足部反射治疗的过程	184
17.4	足部反射疗法的注意事项	186
17.5	常用的足疗反射区	186
17.6	生活中的足部反射疗法	193

18. 芳香疗法	194
18.1 什么是芳香油	194
18.2 芳香油的使用方法	194
18.3 芳香疗法的治疗程序	195
18.4 能够治疗关节炎的芳香油	195
18.5 接受芳香疗法时的注意事项	196
19. 睡眠疗法	197
19.1 睡眠疗法的作用	197
19.2 关节疾病患者的睡眠特点	197
19.3 促进睡眠的措施	198
19.4 睡眠疗法的效果评估	204
20. 热敷疗法	204
20.1 热敷疗法的适应证和禁忌症	204
20.2 热敷疗法的种类和方法	205
20.3 效果评价	208
21. 石蜡疗法	209
21.1 石蜡的理化特性和治疗作用	209
21.2 适应证和禁忌症	210
21.3 石蜡疗法的种类和方法	210
22. 牵引疗法	211
22.1 牵引疗法的医疗作用	212
22.2 牵引疗法的适用范围	212
22.3 牵引疗法的环境及条件设备	212
22.4 牵引疗法的种类和方法	214
22.5 牵引疗法的注意事项	221
23. 放松疗法	221
23.1 放松疗法的适用范围	222
23.2 生活中的放松疗法	222
23.3 效果的评价	224

24. 音乐疗法	225
24.1 音乐疗法的作用	225
24.2 音乐的选择	225
24.3 音乐疗法的环境准备	226
25. 舞蹈疗法	227
25.1 舞蹈疗法的特点和作用	227
25.2 关节疾病的舞蹈疗法	228
26. 太极拳	229
27. 呼吸疗法	231
27.1 如何正确地深呼吸	231
27.2 呼吸疗法对环境的要求	233
28. 想像疗法	233
28.1 了解病人的心理情况	234
28.2 坐禅	234
28.3 冥想	235
29. 脊柱指压疗法	236
29.1 脊柱指压疗法的历史	236
29.2 脊柱指压疗法的医学作用	237
29.3 脊柱指压疗法的过程	237
30. 整骨疗法	238
30.1 整骨疗法的历史	238
30.2 整骨疗法的治疗作用	239
30.3 整骨疗法的应用	240
31. 基因疗法	240

医院常规的治疗方法	242
-----------	-----

1. 关节炎及风湿性疾病的药物治疗	242
1.1 药物治疗的作用	243
1.2 药物治疗的方法	243

1.3	药物治疗的不良反应	245
1.4	药物治疗的注意事项	245
1.5	关节炎及风湿性疾病的中药治疗	246
2.	常见关节疾病的药物治疗	248
2.1	骨性关节炎	248
2.2	类风湿性关节炎	251
2.3	痛风性关节炎	255
2.4	强直性脊柱炎	257
2.5	感染性关节炎	259
2.6	骨关节疾病常用药物简介	260
3.	关节疾病的手术治疗	267
3.1	手术前的准备	268
3.2	关节疾病的手术治疗方法	268
3.3	手术后的康复训练	271
4.	关节疾病的物理疗法	274
4.1	常见的物理疗法及适应证	274
4.2	物理疗法的应用	276
关节疾病患者的日常生活方式		279
1.	关节疾病患者的精神调节	279
1.1	疾病能够引起精神症状的原因	280
1.2	药物治疗	281
1.3	心理治疗	281
2.	良好的居住环境	284
2.1	空间	284
2.2	温度及湿度	284
2.3	通风	285
2.4	采光	285
2.5	美观与安全	286

2.6 周围环境	287
3. 选择科学的饮食	287
3.1 现代人的饮食问题	287
3.2 调整好饮食结构	288
3.3 饮食中的注意事项	289
3.4 几种常见关节疾病的科学饮食	290
4. 加强自我保护	293
4.1 身体的日常姿态	293
4.2 生活小事中的自我保护	294
4.3 颈部的自我保护	295
4.4 腰部的自我保护	295
4.5 膝部的自我保护	296
4.6 足部的自我保护	297
5. 生活能力训练	297
5.1 手指动作	297
5.2 穿、脱衣裤	298
5.3 进餐	299
5.4 清洁	300
5.5 排泄	301
5.6 由平卧位到坐位	303
5.7 由坐位到立位	305
5.8 行走	307
5.9 上、下楼梯	309
6. 辅助用具及装置的应用	310
6.1 家居环境的安全性改造	310
6.2 生活器具的适应性改造	312
6.3 助步工具的使用	313

骨关节及关节炎的 医学基础知识

关节炎与风湿性疾患既是医学上的常见病、多发病，也是一个从幼儿到老年各年龄段均可能罹患的疾病。由于目前的医学科学尚无法将其从根本上预防和治愈，因此它给人们带来了无穷的烦恼和痛苦。患者轻则关节疼痛、活动受限，重则关节畸形，失去正常生理功能，无法进行日常的生活、学习和工作。

在高效率、快节奏的现代生活中，一个因关节疾病而影响工作及生活能力的人是与社会完全脱节的，他（她）所要面对的不仅仅是身体的痛苦，更多的是心灵上的巨大阴影，忧伤、焦虑、沮丧、无助，甚至悲观厌世。

了解关节炎及风湿性疾患的发生、发展规律，在配合医生接受系统治疗之外，掌握正确的康复保健手段，养成有益的生活习惯同样是患者早日摆脱疾病困扰、回归社会的重要手段，这也是众多医疗工作者、科普图书出版者努力的方向。

1. 骨关节的解剖特点和生理功能

骨骼、肌肉、关节共同构成人体的运动系统。

骨骼支撑人体，是维持人体形态的最重要的组织。一个健康的成年人共有骨骼 206 块。根据基本形态，可以分为长骨、短骨、扁骨和不规则骨四大类。全身的 206 块骨骼要达到维持人体形态，保