

中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书

总主编 陈达灿 杨志敏 邹旭 张忠德

系统性 红斑狼疮

主编 黄清春



人民卫生出版社

中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书

总主编 陈达灿 杨志敏 邹旭 张惠德

副总主编 李俊 杨荣源 宋苹 胡学军

系统性红斑狼疮

主编 黄清春

副主编 何晓红 储永良

编委 (以姓氏笔画为序)

王茂杰 邓兆智 杨俏雯

何晓红 夏璇 徐侦雄

黄闰月 黄清春 储永良

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

系统性红斑狼疮/黄清春主编. —北京:人民卫生出版社,
2013. 11

(中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书)

ISBN 978-7-117-18393-2

I. ①系… II. ①黄… III. ①红斑狼疮-中西医结合-防治
IV. ①R593. 24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 268518 号

人卫社官网	www. pmph. com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www. ipmph. com	医学考试辅导, 医学数 据库服务, 医学教育资 源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

系统性红斑狼疮

主 编: 黄清春

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph @ pmph. com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市双峰印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/32 印张: 3. 25

字 数: 46 千字

版 次: 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-18393-2/R · 18394

定 价: 15.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ @ pmph. com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》

编 委 会

总 主 编 陈达灿 杨志敏 邹 旭 张忠德
副总主编 李 俊 杨荣源 宋 苹 胡学军
编 委 (以姓氏笔画为序)

王小云	王立新	卢传坚	池晓玲
刘旭生	刘鹏熙	许尤佳	许银姬
陈达灿	陈 延	陈文治	何羿婷
何焯根	李 俊	李 达	李 艳
宋 苹	吴焕林	邹 旭	杨志敏
杨荣源	张忠德	张敏州	范冠杰
范瑞强	林 琳	胡学军	夏纪严
黄 燕	黄穗平	黄清明	黄清春
梁雪芳			



出版说明

慢性病属于病程长且通常情况下发展缓慢的疾病。其中,心脏病、中风、慢性呼吸系统疾病和糖尿病等慢性病已经成为当今世界上最主要的死因,占有所有疾病死亡率的70%左右。究其原因,广大人民群众由于缺乏专业的防病治病知识,加重或贻误了病情,造成疾病的恶化,最终付出了生命的代价。其实,慢性病可防可控,并不可怕,可怕的是轻信不正确的医药学知识、了解错误的防病治病理论而盲目地接受治疗。如何做一个聪明的患者,正确指导自己科学调理身体,既需要积累一定的医药学知识,又应接受医务人员的专业建议,从而降低疾病进一步加重的风险,减轻慢性病所带来的危害。

正是为了提高广大人民群众科学防病治病的能力,缓解他们看病难、看病贵的难题,我们同广东省中医院共同策划了《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》。该丛书第一辑共13种,各分册包括“基础知识导航”、“个人调理攻略”、“名家防治指导”、“药食宜忌速查”、“医患互动空



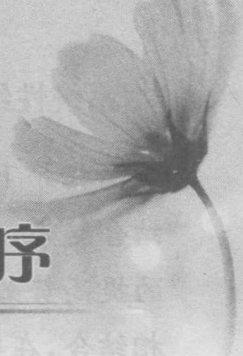
间”5个模块。其中,“基础知识导航”主要讲述该类慢性疾病的一些基本知识;“个人调理攻略”主要讲述疾病调理的方法,包括运动、饮食等,同时介绍了生活保健、锻炼等方面的知识,旨在用正确的科学的医学理论指导衣食住行;“名家防治指导”主要介绍了慢性病专业的、规范的医学治疗原则和方案,而这些方案疗效较好,均来自于临床名家大家;“药食宜忌速查”介绍了一些经常被大家忽视且不宜同服的药物或食物;“医患互动空间”根据广大病友意见,系统整理了防治该疾病具有共性的疑点难点,收录了全国六大区治疗该疾病的权威专家,以方便全国的患者选择就诊。

该丛书“语言通俗、中西结合、药食共用、宜忌互参、图文并茂、通俗易懂、实用性强”,实为慢性病患者和亚健康人群的良师益友。

由于医药学知识不断发展变化,加之患者体质千差万别,书中可能存在一些疏漏或不足之处,恳请广大读者在阅读中提出宝贵意见和建议,以便我们不断修订完善。

人民卫生出版社

2013年11月8日



国医大师邓铁涛序

随着社会的发展、生活方式的改变及人口老龄化加快,人类疾病谱发生了深刻的变化,慢性病已经成为全人类健康的最大威胁。世间因病而亡、因病而贫、因病苦痛无法避免,时至今日全人类仍无法完全摆脱疾病的纠缠,而目前医学未能完全胜任帮助人们远离病痛之苦。因此,教导人们掌握防病御病之法,进行自我健康管理已经成为防控慢性病之上策。

目前,我国慢性病死亡病例占疾病总死亡病例的比例已经高达 83.35%,其发病率与死亡率不断攀升,给家庭及社会造成了沉重的负担。全民健康是实现国家富强的基础,因此,慢性病不仅仅是我国一个重大的公共卫生问题,更是一个影响国家发展的问题。无论中西医工作者,在防控慢性病这一社会工程中都负有不可推卸的责任。

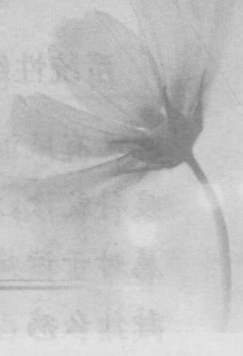
“治未病”理论是中医药养身保健、防病治病的精髓,认为疾病的防控应重视养生防病、有病早治、已病防变、病愈防复。如果能将中医药在整体

观念指导下的辨证论治以及西医药辨病治疗有效结合起来,我们对慢性病本质的认识和临床疗效的提高势必得到一个质的飞跃。坚持辨病与辨证相结合,在辨证论治理论指导下,各扬其长,是防控慢性病的最佳方向。

广东省中医院始终把“为患者提供最佳的诊疗方案,探索构建人类最完美医学”作为目标,在全国率先将“治未病”理论与慢性病管理理念紧密结合,开展了中医特色的慢性病管理工作,积累了丰富的中西医结合慢性病防控经验。

有鉴于此,广东省中医院组织编写了《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》,全书基本涵盖目前常见多发的慢性病,内容丰富,语言通俗易懂,是一套能够指导民众防控疾病,提高自我健康管理水平的科普读本。相信本丛书的出版将为我国防控慢性病工作做出应有的贡献,故乐之为序。

陈铁法
2013.9.29.



前言

作为一名风湿免疫科医生,当在临床上碰到红斑狼疮的患者时,经常会先面临患者及家属的一大堆问题:什么是红斑狼疮?为什么我会得红斑狼疮?红斑狼疮会传染吗?是风湿病吗?是不是没得治了?这一连串让患者困惑的问题,医生也很难用简短的语言予以清楚回答。专科医生需要经过反复的解释、举例,患者才可能达到一知半解的程度。因为红斑狼疮不像其他糖尿病、高血压、高脂血症等常见病,会有一个明确的数值,患者一看就懂。其实风湿免疫的很多种病都比较复杂,连非专科医师都不能充分认识,更何况患者,而系统性红斑狼疮就是风湿免疫性疾病中最具代表性的一种疾病,是一个可以累及全身各个系统和脏器的疾病,其临床表现形式多种多样、千奇百怪。所以许多医生都认为只要会治狼疮,那所有的病也都会治了。由于我国风湿免疫学科起步较晚,风湿免疫科医疗人员的缺乏,导致许多地方医



院没有风湿免疫专科,患者无法在正规的风湿免疫科就诊,容易出现漏诊或误诊现象;而患者及家属对于该病的了解也甚少,不知道红斑狼疮是一种什么病,甚至不知该看什么科?从而有病乱投医,出现滥用激素、过度迷信民间偏方等现象,导致很多患者延误了疾病的诊治最佳时机,甚至出现激素导致的严重不良反应。而且红斑狼疮患者中90%以上都是青春期或育龄期的女性,正值其青春美好时期,如能及时就诊于风湿专科医生,尽早控制病情,仍可以像正常人一样工作、生育、享受天伦之乐。因为临床医生没有足够的时间来与每一位狼疮患者探讨狼疮的所有问题,为了在医生和患者之间寻找一座相互沟通的桥梁,我们特意编写了此书,指导狼疮患者的自我防治和日常管理。

本书为科普读物,书中我们主要以通俗易懂的语言向患者解释了狼疮的一些基本发病及治疗的知识,主要侧重点在未病先防和疑难解答方面。未病先防是中医的理论精华,书中通过饮食、锻炼、针灸、按摩等多种方法来提高免疫力,防病于未然;而专家答疑通过问答形式回答了平日我们

临床上所碰到的狼疮患者经常提问或困惑的一些问题。红斑狼疮患者和亲属在阅读此书后,对红斑狼疮的病因、病情、起居饮食、体育锻炼、日常保健方面有一个全面、系统的了解,从而自己对疾病心中有数,并能给自己订出更合理的、正确的治疗方案。由于笔者的水平有限,编写中难免有不当或疏漏之处,在此敬请读者和同道不吝指正。

编 者

2013年7月

目 录

一、基础知识导航

- (一) 什么是红斑狼疮和系统性红斑狼疮 1
- (二) 哪些表象应警惕患有系统性红斑狼疮? 1
- (三) 系统性红斑狼疮发病情况知多少? 3
 - 1. 发病率高 3
 - 2. 病因 3
- (四) 系统性红斑狼疮有何危害? 6
- (五) 红斑狼疮的预后 6
 - 1. 早期诊断 7
 - 2. 肾脏损害 7
 - 3. 并发症 7

二、个人调理攻略

- (一) 有氧运动,量力而行 9
 - 1. 适当运动 10
 - 2. 因人而异 10
 - 3. 循序渐进 10

4. 持之以恒	11
(二) 食养体质,抗病祛邪	11
1. 杏母甲鱼汤	11
2. 地黄枣仁粥	12
3. 桑枝鸡	12
4. 丝瓜饮	13
5. 乌黑蜜膏	13
6. 大蒜炖黑鱼汤	14
7. 薏仁粥	15
8. 葡萄根炖猪蹄	15
9. 虫草花椒土鸡汤	16
10. 怀山红枣小米汤	17
11. 怀山枸杞兔肉汤	17
12. 莲子百合瘦肉汤	18
13. 黑木耳羹	19
14. 黑豆粳米粥	19
15. 梨萝蜜膏	21
(三) 自我艾灸,提扶正气	21
1. 关元	21
2. 中脘	22
3. 气海	23
4. 命门	24
5. 足三里	24

6. 三阴交	25
7. 大椎	26
(四) 按摩保健,防病治病	26
1. 面部红斑	27
2. 口、鼻黏膜溃疡	27
3. 脱发	27
4. 穴位按摩	27
(五) 常见误区	33
1. 饮食误区	33
2. 认识误区	34
3. 用药误区	35

三、名家防治指导

(一) 西医治疗	39
1. 治疗原则	39
2. 常用药物	40
(二) 中医治疗	42
1. 分型治疗	42
2. 中成药	46
3. 免煎中药配方颗粒及膏方	47
4. 验方、便方	51
5. 中医外治法	52
(三) 康复及预防	53



- 1. 康复 53
- 2. 预防 56

四、药食宜忌速查

- (一) 中西药物不良相互作用 59
- (二) 禁忌用药 60
 - 1. 能引起光敏感的药物 60
 - 2. 含雌激素的药物 60
 - 3. 易引发或加重本病的药物 60
 - 4. 部分提高免疫力的药物 60
 - 5. 对肝肾功能有损害的药物 61
- (三) 饮食禁忌 61

五、医患互动空间

- (一) 专家答疑 63
 - 1. 红斑狼疮会传染吗? 63
 - 2. 系统性红斑狼疮能治愈吗? 63
 - 3. 红斑狼疮为什么会好发于年轻女性? 63
 - 4. 红斑狼疮会遗传吗? 64
 - 5. 红斑狼疮患者的面部红斑可以使用药膏吗? 64
 - 6. 红斑狼疮患者能参加体育运动吗? 64

7. 红斑狼疮患者的饮食有哪些禁忌?
 能吃海鲜吗? 65
8. 红斑狼疮会不会影响性功能? 65
9. 单纯使用中药能治疗红斑狼疮吗? 66
10. 红斑狼疮患者可以结婚吗? 66
11. 红斑狼疮患者何时可以怀孕? 66
12. 红斑狼疮患者怀孕期间可以
 用药吗? 67
13. 红斑狼疮患者能晒太阳吗? 67
14. 有光敏感的红斑狼疮患者
 如何做好防护? 67
15. 红斑狼疮患者能喝咖啡吗? 68
16. 红斑狼疮患者一定要选择激素
 治疗吗? 68
17. 激素的不良反应都有什么? 69
18. 红斑狼疮患者月经紊乱是疾病的
 因素还是药物的因素? 69
19. 红斑狼疮患者如何选择合适的
 避孕方式? 70
20. 红斑狼疮患者如何做好孕期
 保健? 70
21. 中西医结合治疗红斑狼疮
 是不是更好? 71



22. 造血干细胞移植可以根治红斑狼疮吗?	71
23. 系统性红斑狼疮是终生性疾病吗? 必须终生服药不能停吗?	71
24. 红斑狼疮的皮肤红斑会癌变吗? 晒太阳多了会加大这种可能吗?	72
25. 怀疑自己有红斑狼疮应该到什么科就诊? 应该做什么检查?	72
(二) 名医名院	73
1. 东北地区	73
2. 华北地区	74
3. 华东地区	76
4. 华中地区	80
5. 西北、西南地区	82
6. 华南地区	83