

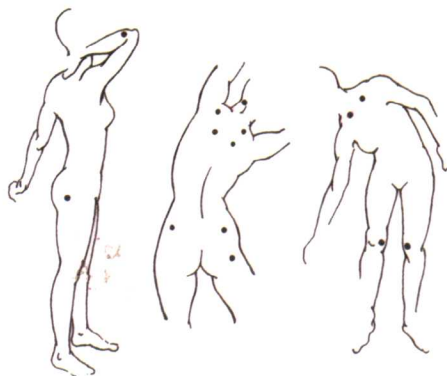
The
Arthritis
Sourcebook

关节炎 自我诊疗

你得的是类风湿性关节炎、骨质疏松症还是退化性关节炎？

来自美国权威医生的关怀与忠告：
设计最佳治疗方案、减轻疼痛，享受美好生活！

- 了解自己的病情
- 一般性及“另类”的治疗方法
- 治疗关节炎的药物
- 饮食、性爱、运动等注意事项



厄尔·布鲁尔 (Earl Brewer)、凯西·安其尔 (Kathy Angel) / 著

马偕医院过敏免疫风湿科主任 李修身 / 审定

廖舜茹 / 译

汕头大学出版社

Education

The
Arthritis
Sourcebook

关节炎
自我诊疗

厄尔·布鲁尔 (Earl Brewer)、凯西·安其尔 (Kathy Angel) / 著

马偕医院过敏免疫风湿科主任 李修身 / 审定

廖舜茹 / 译

汕头大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

关节炎自我诊疗/[美]厄尔·布鲁尔等著;廖舜茹译.

—汕头:汕头大学出版社,2005.4

ISBN 7-81036-947-4

I. 关... II. ①布... ②廖... III. 关节炎—诊疗 IV. R684.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 008411 号

Earl Brewer, Kathy Angel

The Arthritis Sourcebook

ISBN 0-7373-0381-6

Copyright ©2000 by NTC/Contemporary Publishing Group, Inc.

Original language published by Lowell House. All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation edition is published and distributed exclusively by Shantou University Press under the authorization by McGraw-Hill Education (Asia) Co., within the territory of the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan. Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. Violation of this Law is subject to Civil and Criminal Penalties.

本书中文简体字翻译版由美国麦格劳-希尔教育出版(亚洲)公司授权汕头大学出版社在中华人民共和国境内(不包括香港、澳门特别行政区及台湾)独家出版发行。未经许可之出口,视为违反著作权法,将受法律之制裁。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。本书封底贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签,无标签者不得销售。广州市版权局著作权合同登记号:19-2004-275

本书中文版本由汕头大学出版社发行。非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。汕头大学出版社常年法律顾问:广东金领律师事务所。

关节炎自我诊疗

作者:厄尔·布鲁尔 凯西·安其尔

译者:廖舜茹

责任编辑:胡开祥 郭樱妍

封面设计:王勇

责任技编:姚健燕

出版发行:汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编:515063

电话:0754-2903126 0754-2904596

印刷:广州东瀚印刷有限公司

开本:890×1168 1/32 印张:6

字数:120千字

版次:2005年4月第1版 印次:2005年4月第1次印刷

印数:7000册

定价:13.50元

ISBN 7-81036-947-4/R·91

版权所有,翻版必究

如发现印装质量问题,请与承印厂联系退换

作者序

积极生活、勇敢面对关节炎

凯西的札记

本书所讨论的疾病，乃是当今美国国内所面临的影响最为广泛的疾病之一。据估计，大约有 4200 万人口，也就是每 7 人中有 1 人会罹患关节炎的其中一种。每 3 个家庭中就有 1 个家庭受到这种疾病所带来的冲击。患者症状轻者如媒体上常说的“关节炎引起的轻微疼痛”，重则威胁生命。

关节炎可以说是不分国界，不分种族皆受其害。根据疾病控制防治中心（Centers for Disease Control Prevention）所出版的《发病率与死亡率周刊》（*Morbidity and Mortality Weekly*，最常见的主诉慢性病关节炎最常见于白种人，美洲原住民、阿拉斯加原住民和西班牙裔美国人是第二多发族群，非裔美国人则排名第三，亚洲人与太平洋岛民排名第四。关节炎与其他类似的疾病，也是上述族群主诉造成活动不便的头号或排名第二的原因。

疾病控制防治中心预测，到了公元 2020 年将会有 4970 万白种人、700 万非裔美国人、4.2 万美洲原住民和阿拉斯加原住民、160 万亚洲人和太平洋岛民以及 510 万西班牙裔美国人罹患关节炎。1998 年之际，4270 万人因关节炎而受苦，据推测，到了 2020 年，则将会有大约 6000 万人罹患关节炎。

假设你或你所爱的亲友患有关节炎，那么你会非常清楚这个



疾病是如何影响生活的各个层面。此病不仅仅是身体的折磨，也是心理和情绪的一大考验。慢性疾病所带来的疼痛感，最能摧残每日的生活。为了让生命获得圆满，你必须能够驾驭这个劲敌。其中一个方法，是就近观察尝试治疗成功者，也要避免那些失败的人曾犯下的错误。

关节炎一直是我生命中挥之不去的威胁，最早的记忆来自我那最足以为人典范的祖母——露丝。她让我领略许许多多美好的事物，这些事只有祖母才有时间传授。她教我编织、刺绣与缝制东西，这都是一些需要大量手工的精致工艺。可是，直到我长大后我才知道，当初我们一起共度的时光中，她强迫自己忘记类风湿性关节炎所带来的疼痛。在她所生活的年代中，医学对此症的办法是让患者躺在床上。但是对身为寡妇又得抚养5名子女的她来说，她可没有时间这样做。她只是尽己所能做好每天的工作，吃些阿司匹灵来减轻疼痛，如果能够休息就多休息。结果，她是幸运的，因为现在我们已经了解，治疗关节炎的最佳方法，就是要不断的活动。今日的医师会鼓励关节炎患者尽可能多活动，才能保持肌肉的活动力。我的祖母是位勇敢的女人，对她而言，生命是否圆融美满比起关节疼痛来得重要多了。她要将她的才能传授给子孙辈，对于不断扰乱平静生活、逼她屈服的疾病，她不屑一顾。就算到了晚年，她住进疗养院，得坐在轮椅上，她还是乐于教同住的人弹钢琴，共同分享她眼中所见的人生中的美丽事物。

她的女儿（也就是我的阿姨）在27岁时诊断出患了类风湿性关节炎，当时爆发了二次世界大战，我们的国家正站在骚动的历史点上。阿姨在大学毕业前两个月休学，结婚，然后搬到加州居住。当他们抵达当地，新婚的老公随即被征召到海外打仗，她则成了“铆钉工人罗西”（Rosie the Riveter，译注：指40年代

坚强女性)，在附近一家提供战争物资的工厂工作。处在人生地不熟的环境下，这样的压力对她而言实在是太大了。她得了类风湿性关节炎，一辈子都得为看似简单的日常生活挣扎奋斗。但是她不放弃，投身工作与学业来克服永无止境的疼痛与坐在轮椅上的不便，最后还拿到博士学位。我其他的亲戚也罹患了关节炎，可以说，我亲眼目睹关节炎对个人生活所造成的种种冲击。终此一生，在我心中的某个角落，我活在对这种疾病的恐惧之中。

当我12岁时，我的膝盖发炎、肿胀，而且疼痛异常。这个情况持续了9个月，却没有人能诊断出原因。我必须假设这是关节炎引起的，所以自20岁起，我每天得服用布洛芬类药剂。如果连续3天未能服药，我的关节就会变得非常僵硬而且疼痛难耐，因此我得乖乖服药，而且保持习惯不懈怠。长大后，由于滑液囊炎（bursitis）或肌腱炎（arthritis）病因，我注射十来次的类固醇到关节内。最近一次注射类固醇，则是因为臀部疼痛难忍，痛到无法运动或爬楼梯了。

当我最小的孩子伊丽莎白在11岁时诊断出患有幼年型类风湿性关节炎时，有一段时间我无法接受这个事实。这个灾难降临在最小的家庭成员中，让我们感到相当愤怒，我们发动了一场“六年抗战”，如同巴顿将军整军经武决意收复欧洲般坚决。在诊断后的3个月里，我的女儿共有46处关节炎或肿胀，这段时间她根本无法下床，甚至有时候连拥抱都无法负荷。我们很幸运得到最佳的医疗，还有开朗、热情而具同情心的人们包围着我们。在每个医疗阶段，这些人鼓励她与这个疾病奋战，一路上都有人为我们指引方向，不过我们仍得靠自己选择出正确的道路。当然，爱着伊丽莎白的人莫不为这场战斗倾注了所有的力量，以爱、关心与期待为她承受痛苦，帮助她战胜疾病。这种感觉像是“与天使角力”（译注：喻艰难的挑战，雅各与天使角力后获神



赐与以色列之名)，这件事情完全改变了我们的生活。

如果你罹患了众多关节炎中的一种，又正好阅读了我的文章，我大胆假设你不仅不会被动接受自己罹患关节炎的真相，更不可能为关节炎所苦，这是你能给我的最好回馈了。我以最大的同情心告诉你，我的祖母和我的女儿，还有许许多多在这场战役中获胜的人，尽管他们体内的每一处关节受到关节炎侵犯，但是他们绝不会让关节炎侵犯到自己的心脏、大脑，或者是心灵。

根据我个人的经验，对抗关节炎的战役必须由多方进行。这场战斗需要许多心怀关爱的人来参与，可是一切得由我们自己开始做起。治疗的开始，来自于你自己的意志，你要去认识关节炎，了解如何让自己过得好，直到我们能够完全治愈这个疾病的那一天到来。那些我所认识生活得多彩多姿的关节炎患者，他们有着共通的模式，那就是忽略关节炎带来的严重干扰。尽管他们知道这个疾病的真实面貌，但是我向你保证，他们压根儿不会去接受这些状况。事实上，存活下来的人当中，这些爱唱反调的人占了多数！还有一个矛盾的情况，就是这些幸存者拥有另一个明显的特质——他们有绝佳的幽默感。

这些人知道自己需要帮助，同时他们也去寻找最佳的协助资源。他们可以说是非常勤勉的人，他们掌握控制权，决定不让关节炎掌控生命的方向。或许他们得让这个卑鄙的入侵者寄生，但是他们绝不让关节炎有选择的机会。

协助我的女儿的其中一位“领航者”，乃是医学博士厄尔·布鲁尔医师（Earl J. Brewer），他在类风湿学领域拥有 32 年的经验，他引导我们为伊丽莎白选择最好的医疗照顾。厄尔拥有丰富的知识，而且他能够运用合理的方式，将这些知识传授给我们。今天，他仍是一位最棒的朋友与合作伙伴，我们共同经历许多战役，分享许多快乐的胜利时刻。在许多艰难的情况下，我有机会

观察厄尔，给我最深刻印象的是他的热情。是的，他关心，他肯去表达关怀的心。

厄尔的札记

以下我想向读者说一些话，同时我也认同凯西上述所说的每一件事。30 多年对关节炎患者的关心让我学到一门重要课程——态度、成就与患者疼痛和关节受损程度毫不相关。我认识许多这样的人，我要举其中一个很好的例子，那就是斐久·琼斯 (Virgil Jones)，一位联邦储备银行堪萨斯市分行负责数据统计的助理。关节炎侵犯他的身体的每一处关节，他的日常活动需依赖协助，不过他还是乘着飞机和汽车周游全国。他表示：“我不寄望未来是如何璀璨，我知道我无法像其他人一样，我只能做我自己，对出现在我生命中的人和我所接触的部分世界，作出有意义的贡献。这也就是为何我认为应“尽我所能”，不必要理会关节炎加诸身体上的限制。”

某位女士是《财富》(Fortune) 杂志前 500 大公司的董事长和主要领导人，虽然她并没有罹患关节炎，她所举的例子却可以激励你去掌握命运。她一直带着大黄蜂胸针，那是多年前母亲送给她的。她说：“最后我终于问她了，我说，老妈，我知道你喜欢这只蜂，不过为什么呢？她告诉我，依空气动力学专家的说法，大黄蜂是飞不起来的，但是没人告诉它们，所以它们也就随自己的意飞来飞去。现在当我面临艰难的处境，或者觉得某些事进行得实在不顺利，我就会看看或摸摸这个别针。”

本书的主要目的，就是为读者指引方向，让你可以掌控关节炎，过着充实的生活，并且贡献自己的力量。

两人共同的札记

撰写本书时，我们期待能够与读者分享我们所获得的知识。对于那些患有关节炎的人，我们所知最重要的信息，乃是去取得掌控权！没有人比你更关心自己的福利了，这可是你自己的生命！就像我们这些德州佬常说的：“要有所行动！”

罹患关节炎同时享受愉快生活的关键在于四大步骤，我们对此将在书中作介绍。你必须了解所患的关节炎种类，以及透过症状、诊断、药物与治疗可能产生的结果。本书第一篇“了解自己的病情”中，我们将介绍不同型态的关节炎，以及相对的传统治疗方式。

我们常常听到的问题包括：为什么我要去看医生？反正他们也帮不了我；为什么我该试用这种新药？反正和其他的药没什么差别，这是没有用的。如果病人抱持的是这种态度，那么连上帝也无法改善他的病情。治疗的行动，必须由我们自己本身做起。对前景的乐观态度，当然是治疗行动当中的最佳武器。

第二篇“组织医疗团队”，说明为自己组织一个由不同领域专家组成的团队的重要性，同时善用关节炎患者组织的多种资讯来源。1988年，一个研究小组在《关节炎与类风湿病》（*Arthritis & Rheumatism*）中指出，由他们对人体受损关节的实际观察中，无法解释个体所经历的痛苦与不便。他们的报告指出，个人的态度与情绪或许对疼痛认知会造成更大的影响。你将需要协助：对于关节炎患者来说，理想的状况是由风湿病领域的专科医师来进行治疗。不过，关节炎患者人数约有 3700 万，却仅有 4500 位风湿病专家；每位医师要诊疗的患者数目实过于庞大，但是可由其他专业人员协助病患，如常去就诊的医师、风湿病学

家、内科医师、心理医师、物理治疗师、针灸师和许许多多的人，他们都可以帮助你。另外，有许多“治疗”帮不上忙，也会有一些治疗会带来相当的危险。每年花在这些无用，甚至可能危害生命的治疗费用，根据统计约为 80 亿美元，我们会对这些疗法作进一步的了解。

无论你是否还在考虑要不要接受真相，你的任务是彻彻底底地认识自己的疾病和相对的治疗方式，目的是为自己的生命找到最佳的出路。这样做带来了好结果，尽管无法改变关节状况，但是我们完全能够照料自己。在我们研究的过程中，有许多资源可以用来改善我们的精神状况——心理治疗、自我催眠、冥想、放松技巧、生理回馈和支持团体等，以及许许多多未提到的方法。综合以上方法，再加上适当的医疗、优质的营养摄取，还有正确的运动和休息，应该可以协助你控制关节炎，获得更好的生活品质。

你要如何让生活步上正轨？本书第三篇“照顾自己”中，我们要讨论如何安排饮食、运动、休息、舒解压力与调整情绪。你对性的需求也不会因为患了关节炎而有所改变，然而你与另一半沟通的重要性甚于以往。当你在探究本身对情感的需求时，请保持开放而诚实的态度。总之你必须关心自己！

如果你患有关节炎，每天都将有特别的挑战等着你。依照生命中不同的历程，你必须应付教育体制，或者需要提醒雇主，尽管你有关节发炎，但是你仍有能力完成工作，或许你所面对的问题，在于是否该生育孩子。如果关节炎造成你的关节严重受损，你可能要考虑接受人工关节置换手术。第四篇“你的个人需求”中，我们将说明关节炎患者所面临的问题与困扰。

别让关节炎成为你生命中的焦点，而应集中注意力在一个目标——活得快乐，拥有充实的生命。

contents

作者序

- 001 积极生活、勇敢面对关节炎

第一篇 了解自己的病情

- 015 第一章 类风湿性关节炎
026 第二章 退化性关节炎
036 第三章 纤维肌痛、纤维炎、黏液囊炎、肌腱炎等疾病
046 第四章 强直性脊椎炎
054 第五章 骨质疏松症
061 第六章 其他风湿性疾病
066 第七章 幼年型风湿关节炎

第二篇 组织医疗团队

- 076 第八章 医疗团队的头号成员是自己
083 第九章 建立协调的团队
088 第十章 治疗关节炎的药物
117 第十一章 关节炎另类疗法

tents

第三篇 ■ 照顾自己

- 132 第十二章 关节炎的成因
- 140 第十三章 保持体能与活力
- 157 第十四章 关节炎与美食
- 168 第十五章 睡眠、性爱与亲密关系

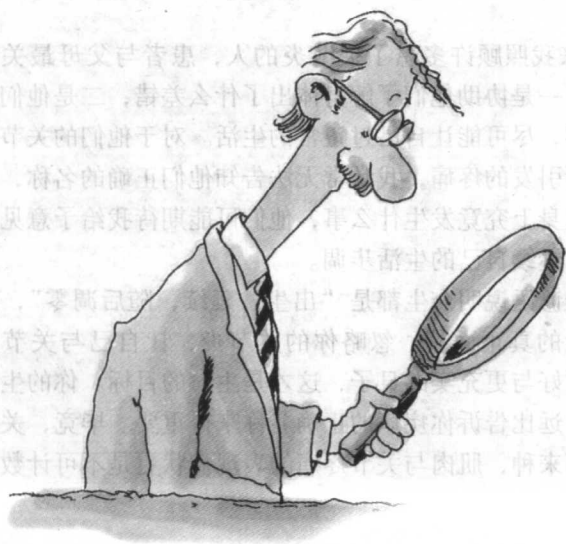
第四篇 ■ 你的个性需求

- 176 第十六章 工作与关节炎
- 178 第十七章 治疗关节炎的手术
- 184 第十八章 怀孕与关节炎



第一篇

了解自己的病情





当我走进早产儿加护病房时，她露出笑容，半滑落鼻头上的玳瑁眼镜让她的眼睛闪闪发光，保持微笑的脸上布满了皱纹。上了浆的白色护士帽，始终端端正正地戴在她的头顶上。她轻轻举起一个小婴孩，大小不超过一个潜水艇三明治。

当我走近她时，我看见肿胀的手指头和手腕，因为手腕动作大了些，她疼得缩了一下手。她是波特太太，德州休斯顿圣路克医院（St. Luke's Hospital）哈伯提早产儿加护病房（Habouty Premature Nursery）主任，担任这个职务已超过 20 年。她罹患了严重类风湿性关节炎（rheumatoid arthritis），每隔几年就得动手术。但是她很少请假，有时候她的痛苦让我的眼睛几乎流出了泪水，她却沒有落泪。

你可以看到，波特太太不仅学会如何与关节炎共处，还因此成为一个更积极的人，她不但掌控自己的生活，更进一步奉献所长。波特太太充分了解到，生命中充满挑战而非麻烦，这个态度便是幸福人生的决定性因素，而非由她所受的痛楚来决定她的人生。

30 年来我照顾许多患了关节炎的人，患者与父母最关注的两个问题，一是协助他们了解身体出了什么差错，二是他们能够做些什么事，尽可能让自己过正常的生活。对于他们的关节、肌肉或肌腱所引发的疼痛，我常常无法告知他们正确的名称，但是我了解他们身上究竟发生什么事，他们可能期待我给予意见，好让他们可以继续自己的生活步调。

有句老谚语说明众生都是“出生，延续，随后凋零”，揭示我们的生命的真正面貌。忽略你的关节炎，让自己与关节炎共生，创造更好与更充实的日子，这才是生命的目标。你的生活动力与感受，远比告诉你疾病的正确名称来得重要。毕竟，关节炎的种类有百来种，肌肉与关节疼痛的表现症状更是不可计数。

可能你的疼痛、肿胀或触痛感，根本找不到对应的医学字眼。但是请你不要感到绝望，几乎所有的人都与你坐在同一条船上。以下我们会说明剧烈疼痛并不会造成残废的后果，同时你还可以做许多事，让自己拥有品质更好、更快乐与更充实的生活。

首先，让我们检验一些专有名词。风湿病（rheumatism）是一个总括性名词，意指所有与关节、肌肉、肌腱和周围软组织有关的问题。关节炎（arthritis）表示关节肿胀或感到疼痛无力，伴随着行动受限的状况。还有一个暧昧不明的字眼是关节痛（arthral-gia），这种“初期的”关节炎表示局限于关节的单纯疼痛，并无肿胀或行动受阻的情况发生。

医师们可以运用缜密方式来定义不同种类的关节相肌肉问题，以下几种基本规则可协助你了解字尾是“炎”（-itis）的名词表示字首所指的身体部位有红肿或发炎现象。“Arthron”这个希腊字指的是“关节”，所以“关节炎”（arthritis = 关节 + 炎）指的是膝盖等处的关节发炎。关节发炎（inflammation）表示关节摸起来肿胀、触痛、温热，或者发红。膝关节或腕关节等处遭到细菌、针等异物不小心刺入关节，或者如盘林西尼过敏所引起免疫系统不全，最后导致血清症和关节炎。我们将讨论的主要发炎性疾病包括类风湿性关节炎（rheumatoid arthritis）和强直性脊椎炎（ankylosing spondylitis，脊椎的发炎现象），但是请你谨记在心，目前至少有 100 多种不同型态的相关疾病。

当你看到字尾-osis 的名词时，意指非发炎性的一般性异常状况。譬如，骨质疏松症（osteoporosis）是指骨头内钙质流失的不正常状况。骨质疏松症是停经的妇女所面临的潜在性严重问题，因为钙质流失让骨骼变得脆弱，甚至导致骨折，我们将在后文中讨论对付骨质疏松症的方法。

最后还要谈到退化性关节炎（osteoarthritis 或 osteoarthritis，



简称 OA)，许多人称它为老年人的关节炎或者退化性关节疾病，实际上这种疾病也会发生在较年轻的人群中。上述两个英文名词指一般性不正常状况所导致的骨骼或关节退化，通常发生在年纪较大的人身上。退化性关节炎亦会发生于类风湿性关节炎或感染所引起的关节伤害。

对于风湿病的病程研究（而非疾病成因）不断显示，对患者和主治医师而言，身体本身所能发挥的功效，比起昂贵的检验和 X 光摄影来得有用多了。换句话说，你的感受造就了你的现状。

北卡罗莱那大学的列夫·卡拉汉博士（Dr. Leigh Callahan）与纳许菲尔的范德比特医学院的泰德·平考斯博士（Dr. Ted Pincus），多年来研究数百名罹患不同种类关节炎的患者，得到一个共同的结论：了解身体功能与身体能力所及，才是判断患者个体相关节炎病程的最佳方法。这个说法并不表示 X 光摄影和检验不重要，两者的确重要。但是，让自己过得更好、更健康（请遵循本书所提出的建议）将让生命更充实、更快乐，这件事比起任何检验结果来得有用多了。

多数人的关节或肌肉疼痛症状，并无法找出对应的成因，如果不是持续太久，大可不必在意。倘若这种疼痛感挥之不去，则必须严肃地面对。如果你认真面对与疼痛的抗争，同时也从医师口中得到答案，那么在了解个人身体状况的前提下，你可以依据诊断的结果，保持这种积极的态度，以更进一步了解你的情况。