

类风湿关节炎

诊治与自我康复

● 蒋 明 张思争 主编



3.22
2

上海科学技术出版社

华北水利水电学院图书馆



2010258719

R593.22

J572



类风湿关节炎

JGSHI GUANJIEYAN

诊治与自我康复

ZHENZHI YU ZIWOKANGFU

● 蒋明 张思争 主编



QuX36/02

上海科学技术出版社

1025871

10

图书在版编目 (CIP) 数据

类风湿关节炎诊治与自我康复 / 蒋明, 张思争主编.
上海: 上海科学技术出版社, 2003.9

ISBN 7-5323-7040-2

I. 类... II. ①蒋...②张... III. ①类风湿关节炎-诊疗②类风湿关节炎-康复 IV. R593.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第026796号

上海科学技术出版社出版、发行
(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)
新华书店上海发行所经销
常熟市兴达印刷有限公司印刷
开本 787×1092 1/32 印张 7.625 字数 163 千
2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷
印数: 1-6 000
定价: 15.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向承印厂联系调换



内 容 提 要

类风湿关节炎是一种比较常见的疾病,此病病人常因关节疼痛、关节功能障碍而严重地影响生活和工作。本书通过通俗易懂的描述,比较全面地阐述了类风湿关节炎的病因、发病机制、实验室检查、临床表现、治疗方法、预防措施和关节功能锻炼。旨在将这一常见的疾病以科普的方式介绍给读者,让广大读者尤其是罹患类风湿关节炎的病人对此有一个比较详细的了解,帮助他们正确地认识、战胜疾病。本书亦可供初级医师、医学生阅读,可能对了解类风湿关节炎的特征会有所裨益。

前 言

在数十年的临床工作中,我们看到过各种各样的类风湿关节炎病人,其中一部分由于得到及时的治疗,加之病人的积极配合,病情得到较好的控制,能够正常地生活及工作。但是也有不少病人,由于种种原因失去了早期诊断的时机,以致延误了治疗。不能及时诊断和治疗的原因多种多样,比如,有的人对本病缺乏足够的认识,当出现一些能够忍受的、仅有少数关节肿痛的症状时,不予理会,或者认为关节痛是小事,自作主张随意购买一些止痛药,没有及早去医院诊治,长此以往病情就会逐渐加重;有的病人轻易相信一些不适当的宣传资料和广告,接受不适当的治疗方法,并不能阻断病情的发展;有的病人虽然也曾就医,但是治疗断断续续,常常是症状明显时服药,症状缓解时自动停药,导致病情反复,并逐渐加重;还有的病人因长期受关节或全身症状的困扰,治疗结果又不十分满意,以致心灰意冷,失去信心,听之任之。凡此种种不同的原因,均使病情不断进展,最终导致关节畸形,影响生活和工作,不能保证正常的生活质量。我们在医疗工作中常常遇到那些不能行走,躺在平车上或者坐着轮椅来就诊的病人,疾病的折磨使他们痛苦万分,亲人、朋友的心情也十分沉重。造成这种现象的原因很多,解决的办法归纳起来,最重要的是尽快提高病人对类风湿关节炎的认识,促使病人及早就医,及时得到科学的治疗,并且使更多的病人了解本病的防治原则。当然,也要提高医务人员的业务水

平,带给病人最好的治疗措施。

类风湿关节炎是风湿病中比较常见的疾病,据不完全统计,我国此病的患病率为 0.3%,以此数字计算(按我国 13 亿人口计),就有将近 400 万类风湿关节炎病人。可以看出有许多病人及其家庭被本病所困扰,同时也给社会造成巨大的负担。

当今,世界上众多科学家对类风湿关节炎的诊断及治疗正在进行不懈的研究,并且已经取得了不少成果,与 10 年前比较有了长足的进展。同时诊断水平和治疗效果也有显著的提高。

为了更好地利用这本小册子,我们希望读者根据自身需要阅读相关章节,这里简单介绍一下全书内容及各章节的安排。这本小册子主要阅读对象是类风湿关节炎病人,针对得了类风湿关节炎之后,应该做什么,应该怎样做,哪些事情能做,哪些事情不能做等问题作了相应的指导和解答。全书分为 3 部分,即基础篇、临床篇和防治篇。如果你了解关节和关节炎的基本常识,想搞清楚为什么说类风湿关节炎是自身免疫性疾病等,请阅读基础篇,这里会给你一个通俗易懂的回答;如果你了解类风湿关节炎究竟是怎么回事,为什么会得类风湿关节炎,类风湿关节炎有哪些表现,确诊类风湿关节炎应该做哪些检查等,请阅读临床篇,这里会详细介绍相关的内容;如果你了解得了类风湿关节炎以后,在生活的各方面应该如何去应对,饮食上应该注意什么,怎样应付情绪上的变化,应该怎样去锻炼,各类治疗药物起什么作用等,请阅读防治篇,这里告诉你具体的措施和办法。

同时,我们希望这本小册子对基层医院的医生更全面地理解类风湿关节炎也能有所帮助。

我们的宗旨是希望这本小册子能够对病人有所裨益,对同道们起到抛砖引玉的作用,以期共同合作提高类风湿关节炎的防治水平,这是我们多年来的夙愿。我虽已到古稀之年,但还是第一次写科普书籍,希望能对广大病人有所帮助。同时,诚挚希望同道们不吝指教,使病人更多受益。

在编著本书过程中,得到了中国协和医科大学博士夏叔东、福建省福清市医院林星医师等人的大力支持和帮助,在此表示感谢。

蒋 明

2003 年 5 月

基 础 篇

一、 关节的基本常识	2
1. 骨与骨的连接处是关节	2
2. 关节分为 3 类	2
3. 活动关节的特点	3
4. 什么是关节囊	3
5. 什么是滑膜	4
6. 什么是软骨	4
7. 什么是关节液	5
8. 什么是韧带	5
9. 什么是肌肉	6
10. 什么是肌腱	6
11. 什么是黏液囊	7
12. 关节内各组成的功能	7
二、 关节炎的基本常识	8
13. 关节炎的种类	8
14. 关节炎与关节痛	9
15. 中医所说的“风湿”与类风湿关节炎不是一个概念	10
16. 风湿性关节炎与类风湿关节炎是完全不同的疾病	11

三、 类风湿关节炎的基本常识	11
17. 什么是类风湿关节炎	11
18. 类风湿关节炎是风湿性疾病的一种常见病	12
19. 类风湿关节炎主要侵犯的活动关节在体内的分布	12
四、 理解免疫系统和炎症的关系	14
20. 什么是免疫系统	14
21. 免疫系统的组成	15
22. 什么是抗原	15
23. 什么是抗体	15
24. 什么是免疫复合物	16
25. 免疫系统的士兵	16
26. 免疫系统是如何产生抗体的	16
27. B细胞和T细胞之间的关系	17
28. 炎症是如何发生的	18
29. 类风湿关节炎的炎症与一般炎症有什么不同	18

临 床 篇

五、 类风湿关节炎发病与多种因素有关	22
30. 遗传因素起决定性作用吗	22
31. 环境因素起什么作用	23
32. 为什么患类风湿关节炎的女性多	24
33. 精神压力加重类风湿关节炎吗	24
34. 外伤影响类风湿关节炎吗	25
35. 吸烟与类风湿关节炎有关系吗	25
36. 教育水平与类风湿关节炎的关系	26

37. 居住环境与类风湿关节炎的关系	26
--------------------------	----

六、类风湿关节炎的病情是如何发展的

38. 类风湿关节炎是如何开始的	27
------------------------	----

39. 类风湿关节炎的病程	28
---------------------	----

七、类风湿关节炎的主要临床表现

40. 什么是晨僵	30
-----------------	----

41. 什么是关节肿胀	30
-------------------	----

42. 什么是关节疼痛	32
-------------------	----

43. 类风湿关节炎关节发作的常见部位	33
---------------------------	----

44. 什么是类风湿结节	33
--------------------	----

45. 类风湿关节炎的关节内部有什么变化	33
----------------------------	----

46. 类风湿关节炎有哪些关节外变化	34
--------------------------	----

八、关节的类风湿关节炎表现

47. 类风湿关节炎在手和腕关节的表现	36
---------------------------	----

48. 类风湿关节炎在足和踝部的表现	37
--------------------------	----

49. 类风湿关节炎在肩关节的表现	38
-------------------------	----

50. 类风湿关节炎在肘关节的表现	39
-------------------------	----

51. 类风湿关节炎在膝关节的表现	39
-------------------------	----

52. 类风湿关节炎在髋关节的表现	40
-------------------------	----

53. 类风湿关节炎在颈椎的表现	40
------------------------	----

54. 类风湿关节炎在寰枢关节的表现	40
--------------------------	----

55. 类风湿关节炎在颞下颌关节的表现	41
---------------------------	----

九、类风湿关节炎关节外的临床表现

56. 类风湿关节炎眼部、口部的表现	42
--------------------------	----

57. 类风湿关节炎耳部、喉部的表现	43
58. 类风湿关节炎呼吸系统的表现	43
59. 类风湿关节炎肾脏表现	44
60. 类风湿关节炎心脏表现	45
61. 类风湿关节炎消化系统表现	45
62. 类风湿关节炎血液系统表现	46
63. 类风湿关节炎的血管炎表现	47
64. 类风湿关节炎神经系统病变	48
65. 类风湿关节炎皮肤表现	49

十、类风湿关节炎的实验室检查

66. 类风湿因子(RF)	51
67. 红细胞沉降率(ESR)	53
68. C-反应蛋白(CRP)	54
69. 关节液分析	54
70. 关节的病理活组织检查	55
71. 组织相容性抗原(HLA-DR4)	55
72. 抗核抗体(ANA)	56
73. HLA-B27	56
74. 血常规检查	56
75. 血清补体	58
76. 免疫球蛋白(Ig)	58
77. 肝功能检查	58
78. 尿液和肾功能检查	59
79. 抗角蛋白抗体(AKA)	59
80. 抗核周因子(APF)	59
81. 抗 Sa 抗体	60
82. 抗 RA33 抗体	60

83. 抗Ⅱ型胶原抗体	60
84. 基质金属蛋白酶	61
十一、类风湿关节炎的影像学表现	61
85. 类风湿关节炎 X 线的表现	61
86. 类风湿关节炎 CT 与 MRI 检查的价值	62
十二、如何诊断类风湿关节炎	63
87. 应该何时到医院就诊	63
88. 国际上类风湿关节炎的诊断标准	64
89. 类风湿关节炎的活动指标	65
90. 关节不痛了, 类风湿关节炎就好了吗	65
91. 日常生活能力调查表	66
十三、类风湿关节炎的特殊类型	67
92. 回纹型风湿病	67
93. 成人斯蒂尔病	68
94. Felty 综合征	69
95. 类风湿关节炎与偏瘫的关系	70
96. 体格健壮者的类风湿关节炎	71
97. 老年类风湿关节炎的特点	71
98. 幼年类风湿关节炎的特点	72
十四、请别将它们误诊为类风湿关节炎	73
99. 系统性红斑狼疮	74
100. 痛风	74
101. 骨性关节炎	75
102. 风湿性关节炎	76

103. 强直性脊柱炎	76
104. 干燥综合征	77
105. 风湿性多肌痛	78
106. 感染性关节炎	78
107. 反应性关节炎	79
108. RS ₃ PE	79
109. 重叠综合征	80

十五、类风湿关节炎能早期发现吗

十六、类风湿关节炎的预后

110. 类风湿关节炎可以治愈吗	83
111. 是否有更多的关节会受到影响	83
112. 我会残疾吗	84
113. 得了类风湿关节炎会缩短寿命吗	84
114. 与预后相关的因素	85

防 治 篇

十七、对付类风湿关节炎的策略

115. 勇敢地面对疾病	88
116. 制定切实可行的目标和计划	90
117. 找到对付疾病的办法	90
118. 利用一切所能利用的资源	92
119. 改变消极的想法和做法	92

十八、如何对付关节疼痛

120. 什么是疼痛	94
121. 疼痛和情绪的关系	95
122. 减轻关节疼痛的办法	96

十九、如何对付疲倦、乏力

123. 为什么会感到疲倦、乏力	99
124. 如何对付疲倦、乏力	100

二十、保护你的关节

125. 关节保护的基本原则	102
----------------------	-----

二十一、保护特殊的关节

126. 如何保护手和腕关节	105
127. 如何保护肘关节和肩关节	106
128. 如何保护膝关节	107
129. 如何保护踝关节和足部关节	107

二十二、类风湿关节炎的治疗

二十三、类风湿关节炎与饮食

130. 类风湿关节炎的饮食取消疗法	110
131. 类风湿关节炎的饮食补充疗法	113
132. 类风湿关节炎的其他饮食疗法	114
133. 类风湿关节炎的阶段饮食	114
134. 类风湿关节炎的饮食原则	115
135. 类风湿关节炎病人有必要补充维生素吗	116

二十四、类风湿关节炎与运动

136.	为什么要把运动作为治疗的手段之一	117
137.	运动对类风湿关节炎病人的影响	118
138.	类风湿关节炎病人锻炼的形式	120
139.	锻炼计划的组成	122
140.	制定一份适合你的锻炼计划	122
141.	类风湿关节炎病人锻炼时的注意事项	125
142.	运动时具体动作要领	128
143.	类风湿关节炎病人耐力的练习	141
144.	进行有氧健身的注意事项	143

二十五、类风湿关节炎与心理治疗

145.	学会控制你的情绪	146
146.	如何对待生气这种情绪	146
147.	如何对待抑郁这种情绪变化	149
148.	如何对付焦虑、恐惧和紧张的情绪	152
149.	如何与朋友和家人相处	155

二十六、类风湿关节炎的内科治疗

150.	以往药物治疗的策略	157
151.	目前治疗的观点	159
152.	未来的治疗	160
153.	一线、二线药物和糖皮质激素在治疗中的地位	161
154.	非甾体抗炎药	162
155.	改善病情药	174
156.	免疫抑制剂治疗类风湿关节炎	179
157.	糖皮质激素与类风湿关节炎	190
158.	生物制剂治疗类风湿关节炎	197
159.	改善病情药物的联合治疗法	201

二十七、类风湿关节炎的干细胞移植治疗	203
二十八、康复治疗	205
二十九、骨科治疗类风湿关节炎	206
160. 关节镜手术	206
161. 滑膜切除术	207
162. 韧带重建和转移	208
163. 关节融合术	208
164. 截骨术	208
165. 人工关节置换术	209
166. 术前和术后应做些什么	210
三十、骨质疏松与类风湿关节炎	211
167. 什么是骨质疏松	211
168. 如何对付骨质疏松	213
169. 钙与骨质疏松的关系	215
170. 维生素 D 与骨质疏松的关系	217
171. 影响钙吸收的因素	218
172. 预防骨质疏松的办法	219
三十一、妊娠与类风湿关节炎	220
三十二、稀有元素与类风湿关节炎	221
173. 金与类风湿关节炎	222
174. 锌与类风湿关节炎	222
175. 铜和硒与类风湿关节炎	223

基础篇

主要介绍有关关节、关节炎和类风湿关节炎的基本常识。

病人常问：关节里究竟有哪些结构？我的问题出在哪里呢？为什么说类风湿关节炎是自身免疫性疾病？免疫究竟是怎样一个概念？等等。

在这里我们将会一一回答。