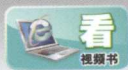




名醫指路 大众健康馆

电子书\语音书\视频书\手机书\数据库\写书\书评\书摘\书讯\书友……
以多种形式满足读者对询医问药知识的全方位需求



关节病

防治精选

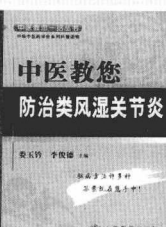
- 多部关节病防治主题书、自选书、音视频、数据库，最新医学知识全面提供
- 强大读、听、视、查功能，最新阅读功能全新体验
- 诊病疑点、检查疑问、用药疑虑、预防疑惑……
询医问药难题全部解决



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

关节病防治精选



编著◎张剑勇 万力生 秦洪云 谢英彪 李 晶 娄玉铃
李俊德 胥少汀 杨家强 韩宏妮 王强虎 邹德威
许樟荣 牛忠英 蔡函真



人民军医出版社
人民军医电子出版社

图书在版编目(CIP)数据

关节病防治精选/张剑勇等编著. —北京:人民军医出版社, 2009. 11

(名医指路·大众健康馆)

ISBN 978-7-5091-2980-7

I. 关… II. 张… III. 关节疾病—防治 IV. R684

中国人民解放军图书馆CIP数据核字(2009)第198853号

策划编辑:崔晓荣 焦建姿 **文字编辑:**谢秀英 **责任审读:**李晨

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通讯地址:北京市100036信箱188分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话:(010) 51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8166

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:三河市春园印刷有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:9.75·彩页4面 **字数:**165千字

版、印次:2009年 11月 第1版 第1次印刷

印数:0001~3000

定价:99.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

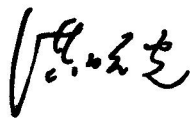
序 一

无论世事如何变幻，时代如何变迁，人们对健康的孜孜追求亘古不变。能够真正获得健康始终是每个人最由衷的愿望。如今，随着物质条件的不断改善，人们对健康的追求也越来越高。人们不仅希望自己能有好身体，也更加关注好的心态；不仅努力进行着健康实践，也在不断修正健康理念。总而言之，人们迫切需要一个能方便快捷地获取大量权威健康信息的途径。

传统出版业在完成了从“铅与火”到“光与电”的革命，迎来了数字化的浪潮，这将给人们的生活带来更加深刻的变化。人民军医出版社出版健康科普类图书最多，并引领健康科普图书数字出版之先，在国庆60周年之际，为大众奉献了一套（42种）精、美、全的数字图书。每种数字图书分别囊括了该社精选的10本左右纸质书（这些书里有不少是当下的畅销书），将大约200万字融于一盘，并提供四大数据库供读者深度阅读，内容涉及常见病的预防保健、孕产保健、婴幼儿养护、性健康保健等诸多方面，为读者打开了一扇通向健康的大门。

相信这套数字图书一定会给人们的健康带来更为深刻的变化。在人们渴望多多获取知识、获得健康的今天，此举实为利民惠民之举。读者能得到这样一套好书，幸甚至哉！

联合国国际科学与和平周和平使者
中国老年保健协会副会长
卫生部首席健康教育专家



2009年8月28日

序 二

健康是人类最大的财富，是人与生俱来的权力和追求目标。健康也是最重要的生产力，是国家和民族生存与发展的最基本要素和最宝贵资源。健康是人全面发展的基础，关系到千家万户的幸福。健康也是每一个人的社会责任。因此，提高国民健康素质是全面建设小康社会的重要保证。宣传普及有关健康方面的医学科学知识，增强健康意识，提高自主健康的能力，做有健康素质的中国人，才能获得真正高质量的生活。

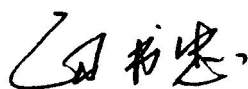
目前社会上各类养生保健读物琳琅满目，令人目不暇接，各种网络平台更是充斥着大量说法不一，甚至相互矛盾的医学信息。“乱花渐欲迷人眼”，要想从中筛选过滤出权威、科学的健康知识，对广大读者来说，还真不是件容易的事。

人民军医出版社针对目前患者就医难、找专家难、找科学权威的健康知识难的现状，依托专业出版社的专家资源、出版资源和数字技术三大优势，乘建国60周年大庆之东风，推出了这套《名医指路跨媒体丛书》。它将权威、科学、海量的医学知识，通过对精选纸质书、光盘电子书、网络语音书、健康视频、医学数据库等多种出版形态和介质的深度整合，开创了全新的跨媒体阅读模式，使广大读者通过跨媒体的阅读形式，轻松、快捷地得到所需的疾病防治知识，为广大人民群众送上了一份极为难得的健康厚礼。

据了解，这是我国目前第一部真正意义上的“跨媒体”医学科普图书，它的面世，不仅为我国的数字出版模式探索出一条新路，而且对帮助广大患者了解健康知识，提升人民群众健康素养，增进疾病防治水平，都具有重大意义。中国健康促进基金会

和中国医学会健康管理分会多年来致力于科学普及和继续医学教育工作，人民军医出版社的做法与我们的宗旨不谋而合。我热切地向广大读者推荐这套丛书，并真诚地希望它能成为您工作生活中的良师益友。

中国健康促进基金会会长
中华医学会健康管理分会主任委员
解放军总后勤部卫生部原部长、少将

A handwritten signature in black ink, appearing to read '陈书' (Chen Shu) with a stylized flourish at the end.

2009年9月13日

总 目 录

一、“主题阅读卡”精选书目

- 1 《类风湿关节炎门诊百问百答》 / 1
- 2 《关节炎简便自疗》 / 9
- 3 《关节炎患者健康箴言》 / 19
- 4 《中医教您防治类风湿关节炎》 / 29
- 5 《中老年骨质疏松与骨关节炎》 / 35
- 6 《肩周炎简便自疗》 / 41
- 7 《强直性脊柱炎患者之友》 / 49
- 8 《颈椎病简便自疗》 / 57
- 9 《告别腰腿痛》 / 67
- 10 《腰腿痛健康课堂》 / 75
- 11 《腰椎间盘突出症自我归位练习法》 / 81

二、“自助阅读卡”任选书目及视频

(一) 自选图书目录 / 87

- 1 糖尿病防治精选系列 / 87
- 2 高血压防治精选系列 / 87
- 3 高血脂防治精选系列 / 87
- 4 冠心病防治精选系列 / 88
- 5 心脑血管病防治精选系列 / 88
- 6 胃肠疾病防治精选系列 / 88
- 7 脂肪肝防治精选系列 / 89
- 8 乙肝防治精选系列 / 89

- 9 肝胆疾病调治精选系列 / 89
- 10 皮肤病与性病防治精选系列 / 90
- 11 传染病防治精选系列 / 90
- 12 杂病自疗精选系列 / 91
- 13 关节病防治精选系列 / 91
- 14 痛风防治精选系列 / 91
- 15 男科病防治必读系列 / 92
- 16 女性常见病防治必读系列 / 92
- 17 两性健康百事通系列 / 93
- 18 失眠防治精选系列 / 93
- 19 人生百忧解系列 / 93
- 20 学当家庭医生系列 / 94
- 21 百病外治精选系列 / 94
- 22 意外防范与救治系列 / 95
- 23 家庭护理须知系列 / 95
- 24 安全用药指南系列 / 96
- 25 生活中的金点子系列 / 96
- 26 老年保健必读系列 / 96
- 27 健康妙招系列 / 97
- 28 小知识大健康系列 / 97
- 29 养生长寿精要系列 / 98
- 30 养生功法系列 / 98
- 31 亚健康必读系列 / 98
- 32 饮食健康与安全系列 / 99

- 33 吃出健康吃掉疾病系列 / 99
- 34 美容护肤妙招系列 / 100
- 35 健美瘦身妙招系列 / 100
- 36 眼保健精选系列 / 100
- 37 不孕不育防治精选系列 / 101
- 38 十月怀胎指南系列 / 101
- 39 轻轻松松坐月子系列 / 102
- 40 专家教您带宝宝系列 / 102
- 41 教子走上成才路系列 / 102
- 42 儿童病防治必读系列 / 103
- 43 中医入门一本通系列 / 103
- 44 中医名家经验医案系列 / 104
- 45 常见病奇效良方精选系列 / 104
- 46 中医偏方妙方秘传系列 / 104
- 47 中医外治疗法荟萃系列 / 105
- 48 针法灸法绝技精华系列 / 105
- 49 特种医学防护系列 / 106
- 50 灾害医学必读系列 / 106
- 51 青年心理健康指导系列 / 107

(二) 自选视频目录 / 108

附录 全国综合医疗机构一览表 / 111

类风湿关节炎门诊 百问百答

LEIFENGSHI GUANJIEYAN MENZHEN
BAIWEN BAIDA

主 编◎张剑勇 万力生
副主编◎高建华 邱 侠 钟 力
编著者◎(以姓氏笔画为序)

万力生	刘题章	肖 敏	肖语雅
邱 侠	张剑勇	张燕英	陈敏庄
陈德黎	钟 力	徐 姗	高建华
黄 晶			



1

内容提要

本书针对类风湿关节炎患者及其家属最关心的问题,采用一问一答的方式向读者介绍类风湿关节炎的相关知识。所有搜集的问题都是患者最关心、最常见、最具代表性的,从类风湿关节炎的危害、病因和发病机制、诊断及鉴别诊断到中医疗法、西医疗法、饮食疗法、运动疗法和预防措施均做了详尽的介绍。本书内容通俗易懂、精炼丰富,形式生动活泼,适合广大患者及其家属阅读,相信也是在校医学生和医学爱好者有益的参考书。

目录

第一章 危害

1. 类风湿关节炎是什么样的疾病
2. 容易患类风湿关节炎的是哪些人
3. 类风湿关节炎能彻底治愈吗
4. 多个关节疼痛就是类风湿关节炎吗
5. 引起类风湿关节炎患者关节畸形的原因是什么
6. 类风湿关节炎仅仅是关节病变吗
7. 类风湿关节炎与遗传有关吗
8. 什么是幼年类风湿关节炎
9. 什么是全身型幼年类风湿关节炎
10. 全身型幼年类风湿关节炎预后如何
11. 幼年类风湿关节炎对儿童的生长发育有影响吗
12. 什么是类风湿血管炎
13. 类风湿关节炎患者能结婚吗
14. 类风湿关节炎患者怀孕、生育会受影响吗
15. 类风湿关节炎患者怀孕时需要注意什么
16. 类风湿关节炎患者可以母乳喂养孩子吗
17. 类风湿关节炎患者寿命会受影响吗
18. 类风湿关节炎患者都死于哪些原因
19. 类风湿关节炎的预后怎么样

第二章 病因

1. 我国类风湿关节炎患病情况到底如何
2. 世界各国类风湿关节炎患病情况如何
3. 类风湿关节炎的确切病因是什么
4. 类风湿关节炎的发病机制是什么
5. 类风湿关节炎的主要病理改变是什么
6. 类风湿关节炎会遗传给下一代吗
7. 类风湿关节炎的诱发因素还有哪些
8. 类风湿关节炎好发于哪个年龄段？男女患病率有差别吗
9. 什么人易患类风湿关节炎
10. 肠炎后会得类风湿关节炎吗
11. 吸烟会诱发类风湿关节炎吗

12. 吹空调会诱发类风湿关节炎吗
13. 感冒后会得类风湿关节炎吗
14. 营养不良会得类风湿关节炎吗
15. 遭遇重大刺激后会发生类风湿关节炎吗
16. 房间潮湿会诱发类风湿关节炎吗
17. 工作紧张会得类风湿关节炎吗
18. 妇女妊娠期类风湿关节炎会加重吗
19. 类风湿关节炎病人产后病情会加重吗
20. 为什么阴雨天类风湿关节炎会加重
21. 为什么渔民中类风湿关节炎发病率较高
22. 绝经期雌激素缺乏影响类风湿关节炎吗
23. 咖啡与类风湿关节炎有关吗
24. 口服避孕药可以降低患类风湿关节炎的危险吗

第三章 是否患病

1. 类风湿关节炎的诊断标准是什么
2. 早期类风湿关节炎的诊断标准是什么
3. 类风湿关节炎的关节症状都有哪些
4. 类风湿关节炎有没有分期
5. 类风湿关节炎如何与风湿性关节炎相鉴别
6. 类风湿关节炎如何与其他风湿病相鉴别
7. 恶性类风湿关节炎有什么特点
8. 类风湿关节炎的临床病程分为哪几种类型
9. 类风湿因子阴性是不是可以排除类风湿关节炎
10. 类风湿因子阳性是不是可以肯定为类风湿关节炎
11. 类风湿关节炎起病方式有哪几种
12. 血沉加快能说明类风湿关节炎病情活动吗
13. 类风湿关节炎关节功能分级标准是什么
14. 什么叫晨僵？如何计算晨僵时间及有何意义
15. 类风湿关节炎的种类有哪几种
16. 类风湿关节炎有哪些心脏表现
17. 类风湿关节炎有哪些肺部表现

第四章 西医疗法

1. 类风湿关节炎是不是绝症
2. 类风湿关节炎治疗的总体原则是什么
3. 类风湿关节炎治疗的具体原则是什么
4. 类风湿关节炎的治疗目的是什么
5. 类风湿关节炎治疗的总体措施是什么
6. 如何治疗活动期的类风湿关节炎
7. 类风湿关节炎缓解期还要继续治疗吗
8. 类风湿关节炎缓解期应该如何治疗
9. 为什么类风湿关节炎要长期治疗
10. 为什么要重视类风湿关节炎缓解期的治疗
11. 类风湿关节炎能服用非甾体抗炎药吗
12. 类风湿关节炎如何使用非甾体抗炎药
13. 非甾体抗炎药一般多久起效
14. 常用非甾体抗炎药包括哪些
15. 合并胃溃疡时应选用哪种非甾体抗炎药较为合适
16. 可以同时使用两种非甾体抗炎药治疗吗
17. 可以继续服用非甾体抗炎药吗
18. 关节不痛了还要吃非甾体抗炎药吗
19. 非甾体抗炎药与其他药物之间会互相影响吗
20. 非甾体抗炎药还有其他副作用吗
21. 如何防止非甾体抗炎药的胃肠道副作用
22. 类风湿关节炎能用激素药物吗
23. 为什么在类风湿关节炎急性发作期要用激素药物
24. 类风湿关节炎有必要使用大剂量激素吗
25. 如何评价长效激素治疗方法
26. 关节腔穿刺注射激素有什么副作用
27. 类风湿关节炎缓解期应如何使用激素药物
28. 类风湿关节炎使用激素药物应注意什么
29. 激素有哪些副作用
30. 哪些类风湿关节炎患者不宜服用激素
31. 治疗类风湿关节炎的西药不良反应有哪些
32. 抗风湿药物有哪些注意事项
33. 服用抗风湿药物应当注意什么

34. 慢作用药是什么药物
35. 为什么类风湿关节炎要用免疫抑制药
36. 类风湿关节炎常用的免疫抑制药有哪些
37. 免疫抑制药的副作用有哪些
38. 使用免疫抑制药应注意什么
39. 为什么要用甲氨蝶呤进行治疗呢
40. 甲氨蝶呤应如何使用
41. 应用甲氨蝶呤时怎样补充叶酸呢
42. 治疗期间应注意甲氨蝶呤的哪些副作用
43. 来氟米特治疗类风湿关节炎效果如何
44. 来氟米特有哪些副作用
45. 羟氯喹可以用来治疗类风湿关节炎吗
46. 羟氯喹有哪些副作用
47. 柳氮磺吡啶应怎么使用才比较安全
48. 如何应用金制剂？它有哪些副作用
49. 如何应用硫唑嘌呤？它有哪些副作用
50. 青霉胺有哪些副作用
51. 环孢素治疗类风湿关节炎效果如何
52. 他克莫司有哪些副作用？如何应用
53. 酶酚酸酯可以治疗类风湿关节炎吗？如何应用
54. 慢作用药物可以联合应用吗
55. 怀孕期应如何治疗类风湿关节炎
56. 类风湿关节炎患者在怀孕前和妊娠期应如何用药
57. 为什么要强调类风湿关节炎的治疗要规范化与个体化
58. 类风湿关节炎能否进行关节腔注射
59. 类风湿关节炎能用抗生素吗
60. 类风湿结节可以开刀切除吗
61. 类风湿因子阳性需要治疗吗
62. 类风湿因子阳性如何治疗
63. 幼年类风湿关节炎的治疗原则是什么
64. 幼年类风湿关节炎应该如何治疗
65. 哪些非甾体抗炎药可以用于幼年类风湿关节炎
66. 幼年类风湿关节炎的患儿应如何使用激素
67. 哪些慢作用药常用于幼年类风湿关节炎
68. 难治性类风湿关节炎如何治疗

69. 生物制剂的应用前景如何
70. 目前治疗类风湿的生物制剂有哪些
71. 类风湿关节炎患者如何使用生物制剂
72. 肿瘤坏死因子拮抗药适用于每位类风湿关节炎患者吗
73. 益赛普为什么能治疗类风湿关节炎

第五章 中医疗法

1. 中医对类风湿关节炎有何认识
2. 中医认为类风湿关节炎是如何发病的
3. 中医认为类风湿关节炎的病机是什么
4. 为什么岭南地区类风湿关节炎发病率高
5. 类风湿关节炎如何分期辨治
6. 类风湿关节炎急性期中医辨证分型有哪些
7. 类风湿关节炎缓解期中医辨证分型有哪些
8. 类风湿关节炎常见证候如何辨证治疗
9. 类风湿关节炎的中成药有没有经过权威部门推荐的系列品种
10. 类风湿关节炎常用的中成药有哪些
11. 中药敷贴法、推拿、按摩在类风湿关节炎治疗中有什么意义
12. 单方或验方能治疗类风湿关节炎吗
13. 类风湿关节炎可以用中西医结合方法治疗吗
14. 现代中医治疗类风湿关节炎的思路如何
15. 中医治疗类风湿关节炎的原则是什么
16. 中医治疗类风湿关节炎都有哪些治法
17. 中医药治疗类风湿关节炎的临床效果如何
18. 治疗类风湿关节炎的中药有副作用吗
19. 中药治疗类风湿关节炎有免疫调节作用吗
20. 针灸能治疗类风湿关节炎吗
21. 蜂毒能治疗类风湿关节炎吗
22. 中晚期类风湿关节炎中医如何治疗
23. 中医对幼年类风湿关节炎有何认识
24. 中医如何治疗幼年类风湿关节炎
25. 类风湿关节炎能服用虫类药吗
26. 中医治疗类风湿关节炎需要补肾吗
27. 腹针可以治疗类风湿关节炎吗

28. 穴位注射可以治疗类风湿关节炎吗
29. 类风湿关节炎合并肺纤维化中医如何辨证治疗
30. 刮痧疗法可以治疗类风湿关节炎吗
31. 为什么要注重夏季调养类风湿关节炎

第六章 饮食疗法

1. 饮食调护对类风湿关节炎患者重要吗
2. 类风湿关节炎患者应如何使用饮食疗法呢
3. 类风湿关节炎患者如何使用药膳
4. 类风湿关节炎患者应如何去顾护脾胃的功能
5. 类风湿关节炎患者怎么正确调整饮食
6. 可能加重类风湿关节炎症状的食物有哪些
7. 类风湿关节炎患者饮药酒有什么好处
8. 类风湿关节炎患者如何根据自己的病情选配药酒呢
9. 类风湿关节炎药粥有什么常用的方法
10. 药茶要如何配合类风湿关节炎的治疗
11. 类风湿关节炎患者需要补钙吗
12. 类风湿关节炎患者能吃蛇类食物吗
13. 类风湿关节炎患者能吃羊肉、狗肉吗
14. 类风湿关节炎患者可以多吃辣椒吗
15. 饮食疗法失败的主要原因是什么

第七章 预防措施

1. 如何预防类风湿关节炎的发生呢
2. 类风湿关节炎病人应该运动还是应该休息
3. 类风湿关节炎患者如何锻炼及何时开始锻炼
4. 类风湿关节炎病人的锻炼形式有哪些
5. 如何安排类风湿关节炎病人的运动疗法
6. 类风湿关节炎患者可以进行晨练吗
7. 如何调节饮食才能更好地预防类风湿关节炎的发病
8. 类风湿关节炎患者如何预防关节变形呢
9. 类风湿关节炎为什么在秋冬季节会加重
-