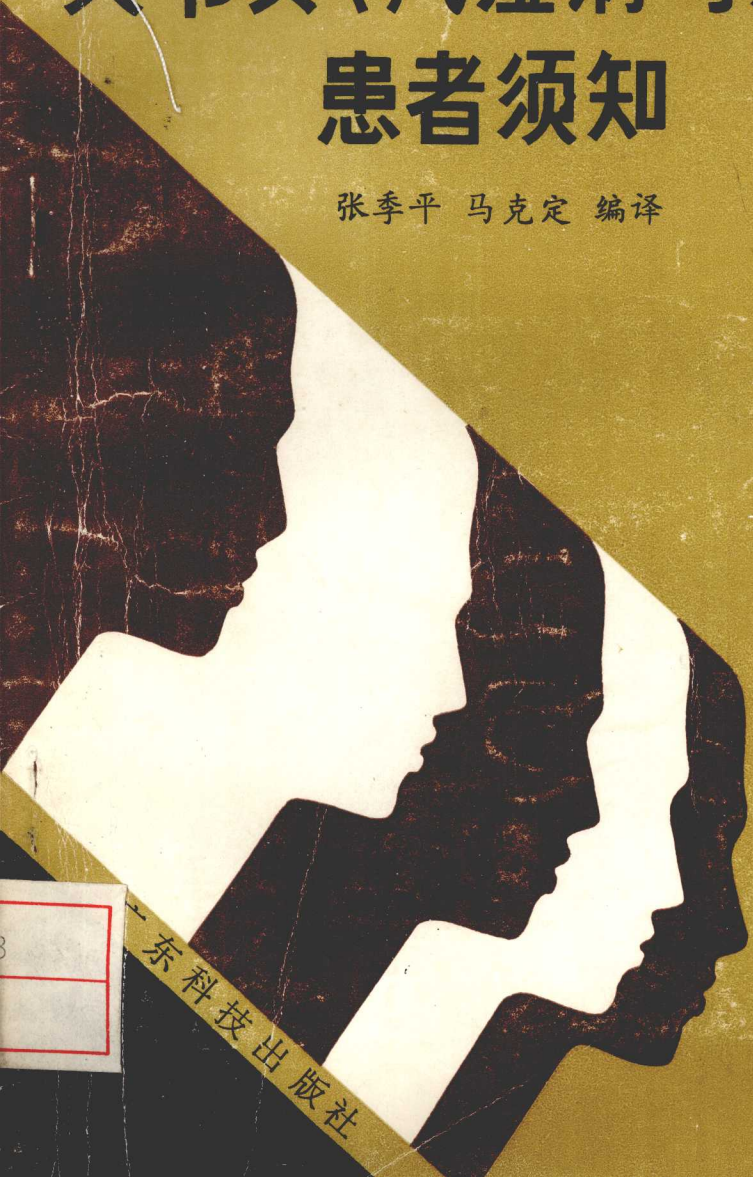


关节炎、风湿病与痛风 患者须知

张季平 马克定 编译



东科技出版社

关节炎、风湿病与痛风

患者须知

张季平 马克定 编译

广东科技出版社

1980年8月

关节炎、风湿病与痛风患者须知

张季平 马克定 编译

广东科技出版社出版、发行
广东南海系列印刷公司印刷

787×1092毫米 32开本 2.5印张 54,000字

1987年4月第1版第1次印刷

印数：1—10,000册

统一书号：14182·211 定价：0.45元

编译者的话

我们读了美国新近出版的《关节炎、风湿病与痛风患者须知》一书，觉得这是一部很好的科普作品。它不仅知识性强，涉及的实际问题多，而且图文并茂，浅显易懂。风湿病、关节炎、痛风患者读一读此书，会对自己所患的病有个全面而正确的认识，从而树立战胜疾病的信心，与医生密切配合，积极进行防治。

这本小册子共分十三章，详细讲解了骨关节炎、类风湿性关节炎、痛风、风湿热以及其他类型关节炎的病程和症状；关节炎的药物治疗；关节炎的手术治疗；理疗、运动和休息；自助装置；饮食注意事项；慎用大肆宣扬的“灵丹妙药”；有关此类疾病的科研现状与前景等。我们在工作之余对这本小册子进行了编译，提供给广大读者作个参考。

在编译过程中我们尽量保留了原著的本来面目及其主要内容，但对某些不符合我国国情的部分略有删节；同时也结合我国的具体情况作了适当补充。

在编译过程中我们曾得到广东科技出版社的大力支持与指导，对此深表感谢！

由于我们水平有限，在编译过程中难免有这样或那样的错误，请读者指正。

编译者

1986年8月

目 录

绪 言	(1)
第一章 风湿病患者有千千万万	(3)
第二章 骨关节炎——“耗损性疾病”	(8)
能使关节活动的是 什 么	(9)
原发性和继发性 骨 关 节 炎	(11)
什么因素会引起 骨 关 节 炎	(12)
症 状	(13)
希伯登氏结与 布 夏 尔 氏 结	(14)
第三章 类风湿性关节炎	(16)
对缓解的认识	(18)
残废的原因	(18)
残废是可以预防的	(19)
第四章 痛风	(21)
身体怎样排除 尿 酸	(22)
急性痛风发作	(23)
白垩性痛风的 发 病 率	(23)
痛风与肾脏 病	(24)
痛风的遗传性	(25)
痛风发作的 频 率	(25)
第五章 少年类风湿性关节炎和风湿热	(27)
风湿热	(28)
风湿热对身体的 损 害	(29)
第六章 其他形式的关节炎或风湿病	(31)

关节强硬性脊椎炎	(31)
全身性红斑狼疮	(32)
硬皮病	(33)
牛皮癣性关节炎	(34)
粘液囊炎	(34)
皮特氏综合征	(35)
纤维织炎	(35)
感染引起的关节炎	(35)
风疹综合征	(36)
过敏反应性关节炎	(36)
第七章 药物治疗	(37)
阿斯匹林为什么如此有效	(37)
阿斯匹林可能有副作用	(38)
治疗骨关节炎的药物	(38)
激素和其它注射剂	(39)
类风湿性关节炎的药物	(39)
皮质类固醇激素药物的副作用	(40)
金疗法	(40)
抗疟药物	(41)
治疗痛风的药物	(41)
丙磺舒和苯磺唑酮	(42)
别嘌呤醇	(42)
第八章 手术治疗	(44)
什么时候应当进行手术治疗	(45)
身体能够耐受的新材料	(46)
治疗关节炎的其它手术方式	(47)

第九章 理疗、运动和休息	(49)
保持运动和休息的适当平衡	(49)
医生可能会建议你做体操	(50)
臂和手的运动	(51)
良好的姿势和呼吸习惯	(53)
冷敷和温热疗法	(53)
第十章 自助装置	(55)
使家务事简单易行	(55)
夹板的使用	(56)
脚部患关节炎时的养护	(57)
使用手杖或拐杖以防止残废	(57)
使用轮椅的注意事项	(58)
第十一章 饮食的重要性	(60)
痛风患者的饮食限制	(61)
某些食物的嘌呤含量	(61)
第十二章 谨防欺骗性宣传	(63)
警告	(64)
某些药物已作为危险品被禁止使用	(65)
每年要浪费四亿美元	(67)
没有速效药,也没有简易疗法	(68)
第十三章 科研的前景	(69)
对于炎症的研究	(69)
病毒致病论	(71)
其它新的进展	(72)
有理由对未来充满希望	(73)

绪 言

关节炎、类风湿性关节炎和痛风都属于慢性风湿病的范畴。这几种病既有类似之处，也有明显的差别。一个共同点是：自古以来这些病就一直在折磨着人类。

古希腊著名的哲学家苏格拉底，曾把关节炎排在当时常见疾病的第一位。这种病在罗马帝国时代也十分猖獗，竟迫使戴克里先（公元245~313）大帝不得不下一道命令：严重的风湿病患者可以免征赋税！

许多著名的历史人物都患过关节炎、类风湿性关节炎或者痛风，如恺撒大帝、路易十四、弗雷德里克大帝等等。大家最熟悉的恐怕要算是英王亨利八世了。有关这些情况，在文艺作品、电影、电视中都有过很多描述。

今天，此类慢性病仍然十分流行——全世界有几千万人深受其害。我们希望这本书能帮助你和你的家属更好地了解这类疾病，并在医生的指导下很好地对付它们。

治疗风湿病有许多种办法：医生可根据你的病情或者让你服药，或者进行体育疗法、休息疗法，或者采用一些能够使你感到舒服的自助设施。如果应用其它各种方法治疗都无效，而且身体情况允许，医生也可能建议你手术治疗，以解除病痛。

完全遵照医生的意见进行治疗是十分重要的。要记住，在任何情况下，也不要由于听到什么“灵丹妙药”、“手到病除”之类的夸大宣传而上当受骗。本书也提不出治疗关节炎、类风湿性关节炎以及痛风的什么“灵丹”或“验方”，不过我们深信，广大风湿病患者读了本书之后，一定会得到很大的帮助——这就是本书的目的。

第一章 风湿病患者有千千万万

有一点你可以肯定：受风湿病折磨的决不止你一个人。据美国卫生教育委员会统计，在美国至少有一千万人患骨关节炎，五百万人患类风湿性关节炎，一百万人患痛风。加拿大的情况也不妙，可能有更多的人罹患着轻度的或难治的某种慢性风湿病。

美国关节炎基金会曾经宣称：几乎每一个年纪大的人都可能得关节炎。经调查研究证明，在六十岁以上的老人中百分之九十七都患有相当严重的关节炎，而且在X线片上可以看到病变的迹象。

然而，关节炎、风湿病和痛风并不是老年性疾病，它们可以侵犯任何年龄的人，甚至婴儿以及血气方刚的青壮年。这类病若不治疗，便会日益恶化，最后导致残废。类风湿性关节炎更是如此，若不及时进行有效的治疗，就会破坏关节。

正因为关节炎是一种常见病，所以非关节炎患者——甚至病情不重的关节炎患者，往往会对这种病掉以轻心。这是一个严重的错误！

关节炎在早期只会引起轻度的疼痛，如果满不在乎，也不进行治疗，病情就可能恶化，而引起剧痛，甚至造成手、

腕、膝、足、臀部的永久性畸形。也就是说，若不适当治疗病情就会逐渐严重起来，使患者终身卧床不起，或者要坐着轮椅才能行动。大家可以设想，一旦出现这种情况，对一个家庭来说，在精神上和经济上该有多大影响。不过，对绝大多数患者来说，这并不是不可避免的结局。

那些认为对关节炎没有什么办法的人，只不过是自己在愚弄自己。其实，对关节炎的治疗有许多办法，而且对那些进行早期治疗并坚持遵照医嘱行事的人来说，办法更多，前景更为乐观。甚至对那些很严重的病人，残废也不是不可避免的；即使已经造成残废，仍然有办法来减轻残废的程度和加以补救。

关节炎患者是不是一定要遭受疼痛的痛苦呢？是的，一定程度的疼痛是不可避免的，不过却有办法控制并减轻疼痛。这里有必要再一次强调指出：一定要请有经验的医生及早按时进行治疗，这样就可防止不可逆性关节损害的发生。

千万不要听从那些对关节炎有误解的人们的不正确意见。你有没有听到过这样的一些议论：“那不过是风湿病罢了。疼痛过两天就会消失。你为什么要去问医生呢？他只会让你吃点阿斯匹林什么的。医生对关节炎也没有什么办法。”劝你不要轻信这些议论，也不要采用什么民间疗法，正确之路是及时请医生诊治。

关节炎是一种严重的疾病。开始治疗得越早，便越有可能避免疼痛、残废和终身的行动不便。

关节炎基金会对这个问题的看法是：

“当一个人发生一种急病的时候，会赶忙请医生诊治，并指望医生能采取急救措施，最好是手到病除。因为情况紧

急，迫切希望药物能迅速奏效，甚至希望在几小时之内便能转危为安。”

“而对待慢性病的态度——关节炎就是流行最广的一种慢性病——则是另一回事了。一旦得了关节炎，尽管可能一辈子都将为本病所缠身，但你却会不管好歹地逐渐地去适应它。这就象有些人生来就是个矮个子，或者长个塌鼻子，本来自己很不喜欢，可是日久天长慢慢地也就适应了。”

“慢性关节炎起病非常缓慢，但是会逐渐恶化。同时，即使是采用最好的治疗方法，也只能慢慢好转。不要追求什么快速的、奇妙的疗法，因为根本没有。”

当你在医生指导下开始治疗之后，虽可指望病情逐渐好转，但在多数情况下不会有什么迅速、惊人的改善，而是要有一段过程，所需时间长短取决于病情的轻重。重要的是要有信心，不要因为没有速效，不能很快解除痛楚便灰心失望。只要有耐心，遵照医嘱进行治疗，就一定会收到疗效——这在很大程度上取决于你自己。

你对自己的病情越了解，就越能够很好地适应它。如果你家里的人了解你所患的这种病的病情，也会有助于你健康的恢复。

患关节炎或其它风湿病的人，非常了解本病病情的不稳定性：在早晨，关节疼痛、僵硬强直、难以忍受，但活动活动过几个小时之后，症状即行减轻，你又会感到好受些。不过，到了晚上症状复又加重。

有时候，关节炎患者可能整个一周或者一连几周完全没有症状，可一下子又会突然发作，而且来势很凶。关节炎确实是一种奇怪的病，虽然它一直在威胁着你，但你却难能完

全掌握它的发作规律。

关节炎也会影响你的情绪——在没有症状的时候，你感到很舒适，可是一旦发作起来，又会使你感到沮丧和恼火。你家里的人没有必要把你当作病残者来看待，你也不愿意这样，不过家里的人对你的病情有所了解并给予适当的同情，会使你感到更好受些。

保持良好情绪的一个办法，就是要继续参与家庭事务，继续从事有意思的活动，即使感到关节有些难受也不要中断。最不可取的是陷入自悲自怜终日唉声叹气，这样你的情绪当然就会很坏。

你若能够从事一些业余爱好活动，便会使你摆脱关节炎带来的不适和苦恼。

治疗关节炎一般要分两步走。就象要扑灭一堆燃烧的火那样，必须先把熊熊的火势压住，然后再进一步采取措施消除余烬，以防死灰复燃。一旦把急性症状控制住，接着就开始考虑如何进行康复了。

有时候，可以很快地扑灭一堆火；也有时候，由于出现死灰复燃的趋势，那就要花相当的功夫才能控制住整个火势。

遗憾的是，许多关节炎患者在请医生诊治时，他们的病情已经发展到康复比较费事的阶段了。这时，康复过程的进展当然会很慢，因为首先必须清除被破坏的组织，然后才能开始重新修复。

对于关节炎或其它风湿病，只要采取适当的治疗和康复措施，可使多数患者活跃而富有成效地生活。不过，每一位病人都有其特殊的情况，所以治疗方法也得量体裁衣，各取

所需。

要想控制风湿病的发展，并扭转其已经造成的损害，就必须严格遵照医生制定的计划进行治疗。

在以下几章中，我们将讨论骨关节炎、类风湿性关节炎、痛风以及有关疾病的病因、症状、变异等问题。通过这些讨论你将会了解到，医生是怎样使你的病情好转的，你又应该如何与医生配合，更好地进行治疗。

第二章 骨关节炎——“耗损性疾病”

美国关节炎基金会医疗科研部主任雷纳兹博士这样讲过：“骨关节炎是人类最古老而又最常见的一种疾病。从恐龙开始，几乎所有能走动的动物都得过关节炎。关节炎是人类的一大病敌，可以肯定地说，凡是年过六十的人都可能患有不同程度的关节炎，不过其中只有一小部分的关节炎患者病情比较严重罢了。这时候，他们的骨关节已经影响到日常的活动。显然应当采取措施，进行适当的治疗。”

在你看这本书的时候，你的关节炎也许已经严重到需要请医生诊治的地步了，否则你也不会看这种书的。在美国，和你的情况相似者至少有一千万人，他们都需要医生给予治疗。

这种病并没有性别上的偏好，男的女的都可以得，二者人数相近。不过，在年龄上却有些差别，比如在四十五岁以下的患者中，男女比例可为二比一；在五十五岁至六十五岁的患者中，女性占多数；在六十五岁以上的患者中，男女比例几乎相等。

骨关节炎是一种发生在关节部位的疾病。在本病发展的过程中，能使维持关节正常活动的软骨和其它组织，逐步遭到破坏。炎症可有可无。即使出现炎症，也是轻度的，不是

考虑的主要问题。由于这种病多见于老年人，所以常叫作“退化性关节病”，也可以叫作“肥大性关节炎”、“衰老性关节炎”；在欧洲则通称为“关节病”。

尼安德特人是旧石器时代中期的古人，四万二千年前他们曾漫游全世界。在这种人的遗骸上，曾经查到患关节炎的证据。另外，在中生代（距今约两亿年）的恐龙化石中，也看到过本病的痕迹。所以，本病对当今世界并不陌生。

关节炎本身（包括类风湿性关节炎）有许多种类型，在下一章里我们再来讨论这个问题。关节强直性脊椎炎、风湿热、痛风等虽都属于风湿病的范畴，但每一种病各有其特性，互不相同，对患者的影响也不同。

不要把骨关节炎与类风湿性关节炎混为一谈，因为它们有明显的差别。类风湿性关节炎往往是关节发炎，并且会影响到全身；而骨关节炎却是局限性的，其炎症的发生乃是由于关节内的组织遭受刺激而引起的。

能使关节活动的是什么

人体的结构在许多方面都是精巧绝伦的，我们的关节能够随意活动就是一个很好的例子。使关节活动的因素有三个：一是软骨，二是韧带，三是滑液。

如果仔细地观察一下人体骨骼的构造，你就会发现，每个关节内的骨头都是相互吻合着的。在关节联结处的每一侧骨端，都包着一层软骨（俗名也叫“脆骨”），光滑而有弹性，起着衬垫样的作用。不过，这种衬垫还需要不断地给予润滑，才能使关节灵活转动。

关节联合部的骨端，由一些纤维组织形成的索带相连。

这些致密的纤维索带,在解剖学上叫作韧带,它们把关节全部包围起来,形成一个关节囊。关节囊的内膜叫作滑膜,滑膜的主要功能是分泌滑液,对关节起润滑作用,使它们转动灵活。

骨关节炎破坏关节的过程是一步一步的,一开始先是软骨的表面发生软化,出现一些小洼,并且由于关节的不断活动而发生磨损。这样,就为关节的进一步损害打开了缺口。

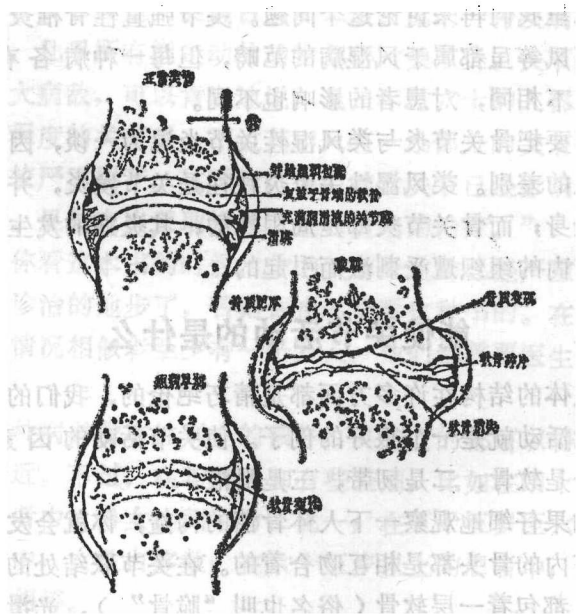


图2—1上图表示: (1) 受关节炎破坏前的正常关节。(2) 关节炎早期的关节, 发生软骨变性。(3) 关节炎晚期的关节, 出现典型的骨质肥厚、骨质变硬, 软骨碎片脱落和软骨消失。