

LEIFENGSHI GUANJIEYAN
FANGZHI ZHIDAO

类风湿关节炎 防治指导

主 编 / 余俊文



人民軍醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

LEIFENGSHI GUANJIEYAN
FANGZHI ZHIDAO

类风湿关节炎 防治指导

主 编 / 俞国文



人民卫生出版社
RENMIN JIAOYU CHUBANSHE

类风湿关节炎防治指导

LEIFENGSHI GUANJIEYAN FANGZHI ZHIDAO

主 编 余俊文



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

类风湿关节炎防治指导/余俊文主编. —北京:人民军医出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5091-5642-1

I. ①类… II. ①余… III. ①类风湿性关节炎—防治—问题解答 IV. ①R593. 22-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 131141 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:黄建锋 责任审读:杨磊石

出版人:石虹

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址: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)51927292

网址:www.pmmmp.com.cn

印、装:三河市春园印刷有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:5.25 字数:130 千字

版、印次:2012 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—5000

定价:16.00 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

前 言

类风湿关节炎是一种临床常见病,以慢性破坏性关节病变为特征,主要表现为双手腕和足关节呈对称性多关节炎,也可累及膝、髌等大关节,严重时还会损害内脏器官,其致畸致残率极高,故民间将它称为“不死的癌症”,对人类健康危害很大。近十多年来,随着风湿病学及相关学科的迅速发展,对类风湿关节炎的认识,不论是病因病机、相关检查,还是诊断和治疗等方面都出现了很多新成果,特别是生物治疗的开展,更是为类风湿关节炎患者带来了福音。

临床上有不少患者,由于缺乏有关类风湿关节炎防治方面的基本知识,使疾病得不到及时有效的治疗,病情不断加重,给患者的身心带来很多痛苦。还有的患者受医疗广告的误导,偏听偏信,采用所谓的“偏方”“秘方”,不仅不能有效控制病情,反而贻误诊治时机,导致疾病恶化,造成关节畸形,甚至致残,生活不能自理,给患者及其家庭造成巨大的伤害。如果患者能掌握一些有关这类疾病防治方面的基本常识,很多悲剧是可以避免的。本书所提出的一系列问题,很多都是临床工作中,作者所遇到的一些带有普遍性或代表性的问题,我们将这些问题根据疾病的发展历史、病因病机、如何检查、如何诊断、如何治疗、中医中药应用及如何防护保养等次序加以编排,并对每个问题的重点作一提示,希望能给读者在类风湿关节炎的防治方面有所启示和帮助。

参与本书的编者,都是来自于风湿科临床一线的专科医师,他们不仅具备丰富的风湿病诊治方面的专业知识和临床经验,经常

参与风湿病患者的健康科普教育,更重要的是他们对患者有高度的责任心和同情心,容易和患者沟通,充分了解患者的需求。在编写过程中,他们根据自身的临床体会,并查阅了大量的相关文献,力求将书稿写得生动活泼、深入浅出、通俗易懂。由于我们的学识和知识水平有限,错误和不当之处在所难免,恳请读者不吝指正。

广州中医药大学附属佛山市中医院

余俊文

2012 年 2 月

目 录

一、基础知识	(1)
1. 什么是类风湿关节炎	(1)
2. 风湿病和类风湿不是一种病吗	(2)
3. 你知道类风湿关节炎的由来吗	(4)
4. 哪些人易得类风湿关节炎	(6)
5. 有哪些历史名人得类风湿关节炎	(7)
6. 世界上有多少人得类风湿关节炎	(9)
7. 小朋友也会得类风湿关节炎吗	(10)
8. 类风湿关节炎真的能预报天气吗	(11)
9. 类风湿关节炎是怎样引起关节畸形的	(12)
10. 类风湿关节炎仅仅是关节病变吗	(14)
11. 类风湿关节炎是不死的癌症吗	(16)
二、病因与发病机制	(18)
1. 有的人为什么得类风湿关节炎	(18)
2. 微生物感染与类风湿关节炎发病有关系吗	(19)
3. 妈妈有类风湿关节炎,我会有吗	(19)
4. 女性是不是更容易得类风湿关节炎	(20)
5. 居住环境太潮湿就容易得类风湿关节炎吗	(21)
6. 长期心理抑郁容易得类风湿关节炎吗	(22)
7. 得类风湿关节炎才3年,为什么关节就变形了	(22)
8. 类风湿关节炎一旦起病,就难以逆转吗	(23)
9. 为什么说类风湿关节炎属于全身性疾病	(24)
10. 类风湿关节炎会不会传染	(25)

11. 类风湿关节炎可以累及心、肺及眼等关节外器官吗 (25)

三、辅助检查方法 (27)

1. 类风湿因子阳性,为什么不一定是类风湿关节炎 (27)
2. 是否关节越痛,血沉越快 (29)
3. 为什么每次检测的C反应蛋白结果均不一样 (30)
4. 血沉和C反应蛋白的结果不一致,说明什么 (32)
5. 类风湿关节炎时血常规会有什么变化 (33)
6. 是不是抗环瓜氨酸肽抗体阳性就一定是

类风湿关节炎 (34)

7. 什么是抗角蛋白抗体 (36)
8. 类风湿关节炎病人应查哪些抗体 (38)
9. 类风湿关节炎一定要做关节镜检查吗 (39)
10. 类风湿关节炎也可由病理检查确诊吗 (41)
11. 类风湿关节炎为什么关节摄片正常 (42)
12. 从X线能不能判断关节受损程度 (44)
13. 怎样才能早期发现类风湿关节炎 (45)
14. 得了类风湿关节炎,为什么要查骨密度 (47)
15. 类风湿关节炎需要做CT和MRI检查吗 (48)
16. 关节穿刺抽取滑液有后遗症吗 (49)

四、临床表现特征 (51)

1. 什么是晨僵,是不是有晨僵就是类风湿 (51)
2. 是不是类风湿关节炎都有小关节疼痛 (52)
3. 类风湿关节炎哪些关节容易出现肿胀 (52)
4. 为什么我的腕关节不是很痛,但却活动受限 (53)
5. 类风湿关节炎的疼痛都是对称性的吗 (54)
6. 关节旁边有一些小结节,是类风湿结节吗 (55)
7. 手指经常会发白发紫,这和类风湿有关吗 (56)
8. 类风湿关节炎会引起咳嗽吗 (58)

9. 类风湿关节炎患者也会出现尿蛋白吗	(60)
10. 贫血是不是类风湿引起的	(60)
11. 眼睛老出问题,是不是和类风湿关节炎相关	(61)
12. 自从有类风湿关节炎后,心情总是不好,是心理作 用吗	(63)
13. 肌肉开始萎缩了,怎么办	(65)
14. B超有心包积液,也是类风湿关节炎引起的吗	(66)
15. 类风湿关节炎不到2年,为什么预后不良	(67)
16. 类风湿关节炎儿童和成人的表现是一样的吗	(68)
五、诊断要点	(70)
1. 类风湿关节炎,该怎么诊断	(70)
2. 关节没有变形,也是类风湿关节炎吗	(71)
3. 多个关节痛,为什么不是类风湿关节炎	(72)
4. 早期类风湿关节炎怎样才能判断出来	(73)
5. 医师是怎样给病情评估的	(75)
6. 成人斯蒂尔病和类风湿关节炎有什么不同	(76)
7. 退行性关节炎和类风湿关节炎的鉴别	(77)
8. 什么是血清阴性类风湿关节炎	(78)
9. Felty 综合征也是类风湿关节炎吗	(79)
10. 纤维肌痛综合征和类风湿关节炎的鉴别	(80)
11. 干燥综合征和类风湿关节炎的鉴别	(80)
12. 类风湿和混合性结缔组织病的鉴别	(81)
13. 系统性红斑狼疮和类风湿关节炎的鉴别	(82)
14. 类风湿关节炎的病情会如何发展	(83)
六、治疗要点	(85)
1. 类风湿关节炎该怎么治疗	(85)
2. 类风湿是不是越早治疗越好	(87)
3. 类风湿治疗的“金字塔”、“倒金字塔”方案是什么	(88)
4. 什么情况下才使用消炎镇痛药,需要长期使用吗	(89)

5. 经常使用消炎镇痛药有哪些不良反应 (90)
6. 该怎样选择改善病情的抗风湿药(DMARDs)..... (91)
7. 长期使用改善病情抗风湿药会产生耐药性吗 (92)
8. 为什么常将甲氨蝶呤和柳氮磺吡啶一起用 (93)
9. 乙型肝炎“小三阳”病人还能用 MTX 吗 (94)
10. 为什么用抗疟药来治疗类风湿 (95)
11. 为什么用抗肿瘤药来治疗类风湿 (95)
12. 类风湿也要用激素治疗吗 (96)
13. 为什么服用一段时间药后,要抽血化验 (97)
14. 消化道溃疡,能吃抗风湿药吗 (98)
15. 什么情况下才可以选用生物制剂 (99)
16. 生物制剂能根治类风湿吗 (100)
17. 患过结核就不能用生物制剂吗 (101)
18. 关节已经变形,还能服药治疗吗 (102)
19. 关节都不能活动了,还可以手术治疗吗 (103)
20. 是不是可以用关节镜治疗类风湿 (104)
21. 滑膜切除术后,为什么类风湿关节炎还会发作 (105)
22. 孕妇类风湿治疗该怎么办 (106)
23. 哺乳期,类风湿关节炎发作了,服药后还能给孩子
 喂奶吗 (107)
24. 患了类风湿,还能要小孩吗 (107)
25. 服用抗风湿的药,是不是要长期服用护胃药 (108)
26. 为什么服用抗类风湿药时,还需要服用叶酸 (109)
27. 治疗类风湿,是不是也需要吃抗骨质疏松的药 (110)
28. 电视上说,类风湿只要服用 1 个疗程的药,就可以
 包治好,是真的吗 (110)
29. 关节不痛了,为什么还要吃药 (111)
30. 为什么吃一样的抗类风湿药,有的病人却没有效 ... (112)
31. 类风湿关节炎需要终身用药吗? 什么时候才可以

停药	(113)
七、中医中药辨证施治	(115)
1. 中国古代对于“类风湿关节炎”有什么认识	(115)
2. 现代中医是怎样认识类风湿关节炎的	(116)
3. 单用中药治疗可以控制类风湿关节炎吗	(117)
4. “痹症”的常见证候分型有哪些,如何辨证施治	(117)
5. 类风湿关节炎可不可以做推拿按摩	(118)
6. 虫类药物、藤类药物对类风湿关节炎有效吗	(119)
7. 浮针疗法可以治疗类风湿关节炎吗	(120)
8. 应用有毒中草药治疗类风湿关节炎应注意什么	(122)
9. 如何根据不同证型选择外敷外用的药物	(124)
10. 有哪些中药具有慢作用抗风湿药物特性	(125)
八、饮食注意事项	(127)
1. 类风湿关节炎的饮食原则是什么	(127)
2. 类风湿关节炎的饮食要注意什么	(128)
3. 为什么类风湿关节炎不能暴饮暴食	(130)
4. 类风湿关节炎喝药酒有效吗	(131)
5. 类风湿关节炎不宜喝牛奶吗	(132)
6. 类风湿关节炎可随意进补吗	(134)
7. 类风湿关节炎的饮食宜忌有哪些	(134)
8. 水果对类风湿关节炎有利吗	(135)
9. 高嘌呤饮食对类风湿关节炎有影响吗	(136)
10. 类风湿关节炎食品用什么烹饪方法好	(137)
11. 类风湿关节炎的常用的药膳有哪些	(138)
12. 为什么治疗类风湿关节炎健脾是关键	(140)
13. 不同种类类风湿关节炎的药膳有哪些	(141)
14. 类风湿关节炎常用的药粥有哪些?	(142)
15. 类风湿关节炎保健品能代替药物吗	(143)
16. 蛇类对类风湿关节炎有好处吗	(144)

17. 患了类风湿关节炎,有什么忌口吗	(145)
九、防护措施	(147)
1. 南方的气温比北方高那么多,为什么类风湿关节炎还会发作	(147)
2. 吹空调、风扇是不是也会诱发类风湿关节炎	(147)
3. 是不是坐月子受了风寒就会得类风湿关节炎	(148)
4. 吸烟会不会影响类风湿关节炎	(149)
5. 服用抗风湿的药,使用温水好还是凉水好	(149)
6. 是不是病情越重,抗风湿药的用量就可以越大	(150)
7. 是不是类风湿关节炎每天都可以用频谱仪治疗	(151)
8. 类风湿关节炎患者可以游泳吗	(151)
9. 熬夜会加重类风湿关节炎吗	(152)
10. 心理状态也会影响类风湿关节炎的病情吗	(153)
11. 类风湿关节炎患者如何保护受损的关节	(153)
12. 日常生活中如何保护你的关节	(154)
13. 类风湿关节炎患者如何合理进行功能锻炼	(155)
14. 类风湿关节炎患者还可以有正常的夫妻生活吗	(156)
15. 育龄期女性类风湿关节炎患者该注意什么	(157)
16. 如何从生活中评价自己的治疗效果	(157)
17. 患了类风湿关节炎,别忘常复诊	(158)

一、基础知识

1. 什么是类风湿关节炎

冯女士半年多来双手腕及手指的关节常常反复又肿又痛，早上起来还握不了拳头，前几天刮风下雨，更是痛得坐立不安。到了好几家医院看过，但都控制得不满意，吃了药好一点，一停药又犯。别人告诉她可能是类风湿，她不知道自己是不是真得是类风湿，这种病是不是很难医治，她觉得有些害怕，因为听人说类风湿关节炎可以使人致残。

类风湿关节炎是一种以慢性进行性关节病变为主的全身性自身免疫病，人体的免疫系统就像一个国家的军队，主要起到防御外来敌人的侵犯、保家卫国的功能，在一些特殊情况下，军队（免疫系统）发生了内乱，导致了内部的战争，就可能对自身造成损伤，当然，遗传、感染、环境等多因素在其发病中也起一定的作用。

类风湿关节炎最常见的表现就是关节的肿胀、疼痛、晨僵，全身所有关节均可受累，但最常累及的关节是腕、掌指、近端指间关节，其次是足趾、膝、踝、肘、肩等关节，累及颞颌关节可出现说话或咀嚼动作时疼痛，甚至张口困难。如果不及时诊治、规范治疗，则有可能渐渐出现关节的结构破坏、畸形，典型的有手指变成天鹅颈样或纽扣花样等，在承受痛楚的同时，可因关节强直、变形影响关节的功能，甚至导致生活不能自理。另外，类风湿关节炎还可以有关节外的表现，常见的有皮肤色素沉着、皮下结节，内脏损伤，比如出现肺间质性病变、胸膜炎、心包炎等。有了上述这些症状，如果再有类风湿因子、抗环瓜氨酸肽抗体阳性、血沉快、C反应蛋白增高，甚至双手X线平片见到骨侵蚀改变，排除了其他疾病，那么类

风湿关节炎的诊断基本就明确了。

医师经过详细地询问病史,并做了相关检查,冯女士的病最后确诊是类风湿关节炎,医师告诉她,得了类风湿关节炎,不用担心害怕,只要坚持适当的治疗,病情是完全可以控制的。经过系统的治疗,冯女士的病情终于得到了明显改善。

【提示】 类风湿关节炎是一种慢性、进行性、侵蚀性疾病,是造成人类丧失劳动力和致残的主要原因之一,如不坚持适当治疗,病情将逐渐加重发展,甚至可以导致关节畸形,严重者会丧失生活自理能力。因此早期诊断、早期治疗至关重要。

2. 风湿病和类风湿不是一种病吗

曾先生反复全身多关节疼痛 5 年,以前一直都不太重视,只是自己买点止痛药吃吃就算了,现在发现有部分关节开始变形,这才让他觉得紧张。去看了好几家医院,结果有的医师说他是风湿病,有的又说他是类风湿,他有点困惑,风湿病和类风湿关节炎有什么不同吗?

风湿病是指一大类目前病因与发病机制尚不清楚,主要累及关节及周围组织的一大类疾病,大多数患者有关节肌肉的病变,常可侵犯身体的多个系统,发病与机体的免疫功能异常有关。风湿病的主要发病机制就在于免疫的紊乱,导致了对自身组织的攻击而出现了一系列的症状。风湿病最主要的特征就是疼痛,也是导致功能障碍的重要原因。关节炎是风湿病中比较常见的一种症状。所谓关节炎,除了关节疼痛,多伴有局部软组织的肿胀,就是以“肿”、“痛”为基本特征,另外还会有血沉、C 反应蛋白等非特异炎症指标的增高。风湿病除了有关节炎,还可以有其他多种多样的表现,如发热、皮疹、肌肉疼痛、消化道症状以及其他各种脏器损害的表现等。世界卫生组织将风湿病归为十大类,包括 100 多种疾病,类风湿关节炎是其中较为常见的一种,其他常见的还有如,系统性红斑狼疮、强直性脊柱炎、骨关节炎、皮炎、干燥综合征、

痛风性关节炎、白塞氏病、系统性硬化症、系统性血管炎、银屑病关节炎、风湿热、反应性关节炎等。

简单地说,类风湿关节炎是风湿病中的一个常见病,在风湿性关节炎中,类风湿关节炎是最常见的引起骨质破坏、关节畸形的疾病,其他的风湿性关节炎,少数严重者也可能会导致关节畸形,但大部分都是非侵蚀性的,也就是说,除了肿痛不适外,比较少引起骨质破坏、关节畸形。拿风湿热来说,有句话叫滑过关节,咬住心脏。什么意思呢,就是患有风湿热的病友,虽然累及的关节数目也很多,但是一般关节炎持续时间不长,不会导致骨关节破坏;而风湿热所致的心脏受累呢,则比较容易导致永久的严重的器质性损伤。这点和类风湿关节炎的致残性是不同的。

从治疗的角度看,包括类风湿关节炎在内的风湿性关节炎,治疗方面的用药有部分相同的,大部分都可以用非甾体抗炎药控制症状,用改变病情抗风湿药控制异常的免疫炎症反应。但是不同的疾病用药的选择有细微的差别,病友可以在医师的指导下选择适合自己病情的药物治疗。

从祖国医学的角度来看,包括类风湿关节炎在内的风湿性关节炎都归属于“痹证”,《黄帝内经》中《素问·痹论》曰:“风寒湿三气杂至合而为痹也……”,较早阐述了风湿性关节炎的疾病特性。《素问·痹论》和《灵枢经·周痹》提出的痹证就是中医包括类风湿关节炎在内的风湿性疾病的最早归类;而东汉时期医圣张仲景的《金匮要略》提出的以多个关节疼痛为主症的一个独特类型痹证——“历节”：“诸肢节疼痛，身体尪羸，脚肿如脱……”，则类似我们目前所认识的类风湿关节炎的特征。祖国医学强调辨证施治，讲究同病异治，异病同治，在类风湿关节炎中，根据不同的证型辨证施治，配合西医西药治疗，可以达到更好的治疗效果。

【提示】 类风湿关节炎是一种以致残性关节病变为主的风湿病，风湿病是一大类严重影响人类健康的疾病。临床表现多种多样，容易造成误诊和漏诊，如不及时治疗，容易损害健康，一旦有类

似表现,应该及时就医。

3. 你知道类风湿关节炎的由来吗

历史上类风湿关节炎的由来是怎样呢?让我们一起来翻翻历史的画册,看看这段鲜为人知的历史。

类风湿关节炎是一种致残性的风湿性疾病,以往人们认为,类风湿关节炎(RA)是一种近代病,因为古代没有相关的记载。然而,通过对不同历史时期的史料、绘画作品、医学记载乃至考古学家发掘到的骨骼遗骸,类风湿关节炎的历史开始浮出水面,为越来越多的人所认识。

西方国家对类风湿关节炎的认识始于19世纪前。目前发现较早的有关类风湿关节炎的资料是美国纳西河流域印第安人的遗骨(公元前4500年),这些怀疑患有类风湿关节炎的遗骨以女性多见,对称性四肢大小关节受累,呈侵蚀性改变,以腕关节、掌指关节和近端指间关节多见。这一发现证实,远古时代已有类风湿关节炎的存在。

学者们从文史资料、包括私人书信往来中也发现,有多位名人长期受关节炎困扰,包括16世纪前拜占庭国王君士坦丁九世,荷兰学者 Desiderus Erasmus,以及文艺复兴时期的著名画家 Peter Paul Rubens 等。他们长期受慢性关节炎困扰,并逐渐出现多关节畸形。同一年代的绘画作品也证实了这些观点。早在1483年,意大利画家 Botticelli 画的一幅年轻男子画像,其右手手指多关节呈现类风湿关节炎改变,在以后的欧洲艺术,也逐渐出现患有类风湿关节炎的人物的描绘。饱受类风湿关节炎困扰的画家 Peter Paul Rubens(1577—1640),他的作品也不乏手指和手腕肿胀、畸形的人物画像。

不过,艺术作品、文史资料始终不能正确说明、精确论述类风湿关节炎的存在,因为艺术来源于生活而高于生活,未免有些失真夸张的表现。类风湿关节炎的由来到底怎么样,让我们来听听医

学界的权威声音吧。

医学界对类风湿关节炎的发现,也是经历了一个不断重新认识的漫长过程。希波格拉底就曾报道过一例手足关节变形的年轻患者。但是在19世纪以前,医学史对慢性多关节受累的关节炎记载非常混乱,“痛风”、“风湿症”、“风湿性痛风”的诊断均有记载。直到1800年,法国医师Landre-Beauvais发表了一篇病例总结,报道了9例以手指和腕关节、肘、膝关节肿痛、活动受限的女性患者病例,并对其中2例进行尸体解剖,首次证实了类风湿关节炎的病理改变,阐明了类风湿关节炎与痛风的不同之处,从此,人们才将类风湿关节炎与痛风和其他关节炎区分开来;19年后,也就是1819年,Brodie的研究结果说明,类风湿关节炎的主要病理改变是滑膜炎。1859年,Garrod首次提出了“类风湿关节炎”的诊断,是医学界对类风湿关节炎认识的一个新的里程碑。19年后,维也纳病理学家进一步证实类风湿关节炎滑膜血管翳改变,这种血管翳从外周进行性侵犯软骨直至骨质深层,造成了类风湿关节炎的骨质破坏。1896年,随着放射学的发展,类风湿关节炎的影像学改变也在世人面前揭开了神秘的面纱。

中医学将类风湿关节炎归属于“痹证”范畴,最早的关于“痹”的描述远在公元前11世纪,见于《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》;公元前5世纪,《黄帝内经》已经对类风湿关节炎的症状、病因病机、治疗及预后做了初步的评估,《素问·痹论》说道:“风湿寒三气杂至合而为痹也”;“痹在于骨则重,在于脉则血凝不流,在于筋则屈而不伸”;这种筋骨疼痛肿胀,关节僵硬的症状和类风湿关节炎的临床表现非常相似。张仲景《伤寒论》、《金匱要略》则已有对称性多关节肿痛的病例记载。清朝时期,《临床指南医案》中描述“上下四肢流走而痛,邪行触犯,布不拘一处,骨陈周痹,且数十年之久……”符合类风湿关节炎的专病特点。由此可以看出类风湿关节炎是一个古老的疾病,至今仍在影响着人类的健康。

【提示】 类风湿关节炎是一个古老的疾病,人们对它的认识