

求医更要求己

QIUYI GENGYAO QIUJI CONGSHU

丛书

王海泉 李萍 王丹 编著

自我治疗

类风湿性关节炎

类风湿性关节炎是一种常见病，对患者生活质量的影响巨大，久治不愈，如何避免或者减少类风湿性关节炎对身心的危害是每一个类风湿性关节炎患者孜孜以求的问题，本书从自我疗法角度，充分挖掘传统医药保健潜力，介绍了按摩、拔罐、刮痧、艾灸、中药、贴敷、熏洗、运动、食疗、音乐、心理等不同自我调治方法，帮助您早日摆脱类风湿性关节炎的困扰。

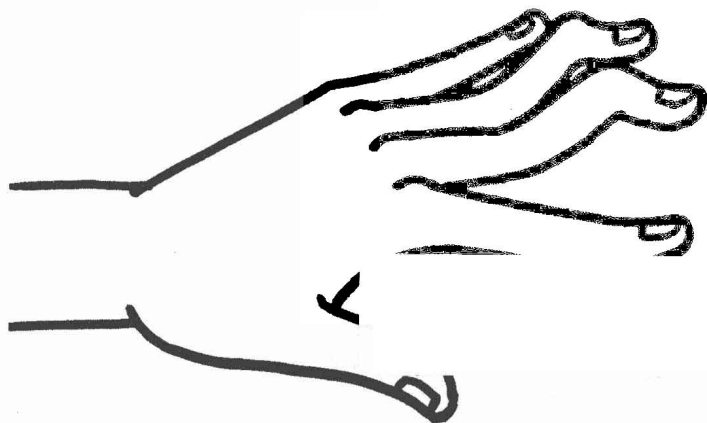
全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

求医更要求自己丛书

自我治疗 类风湿性关节炎

王海泉 李萍 王丹 编著



中国中医药出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

自我治疗类风湿性关节炎 / 王海泉, 李萍, 王丹编著. — 北京:
中国中医药出版社, 2012. 9

(求医更要求己丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 1018 - 8

I. ①自… II. ①王… ②李… ③王… III. ①类风湿性关
节炎—治疗 IV. ①R593. 220. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 143332 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河文昌印刷装订厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 710 × 1000 1/16 印张 13 字数 237 千字

2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1018 - 8

*

定价 28.00 元

网址 [www. cptcm. com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换

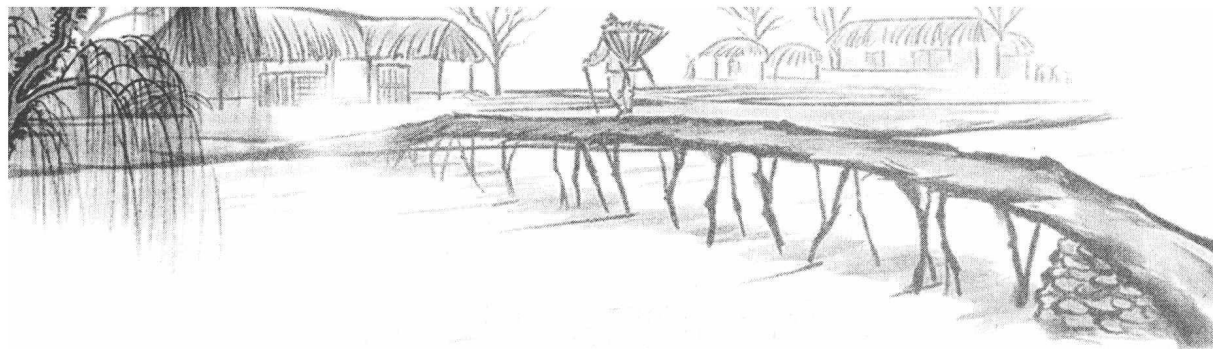
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 [csln. net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

新浪官方微博 [http: //e. weibo. com/cptcm](http://e.weibo.com/cptcm)



《求医更要求己丛书》

编 委 会

主 编 王海泉

编 委 (以姓氏笔画为序)

丁振英	于丽华	马青春	王 丹	王 静
王子娥	王月卿	王海泉	王继平	冯彦君
成素珍	吕冬梅	任秀红	刘 华	刘 芳
刘 渤	刘华琳	刘阳川	刘连凤	刘炳辉
刘菲菲	牟青慧	李 勇	李 萍	李 琳
李玉霞	李华东	李慧霞	肖皓明	吴立明
辛 梅	宋晨光	张 国	张 鸿	张凤莉
张冰梅	张祖煌	张海岩	张增芳	陈秀英
季 远	周 平	周长春	孟迎春	赵士梅
赵秋玲	柳 青	姚易平	郭 鹏	郭海涛
黄 慧	黄德莲	崔艺蓁	盖志刚	尉希超
程爱军	董泗芹	管理英	颜 梅	

《求医更要求己丛书》

编写说明

进入 21 世纪以来，随着科学技术和社会经济的发展，人类疾病谱发生了巨大的改变，生活方式疾病、心身疾病代替感染性疾病跃居疾病谱前列。疾病的发生也由过去单一因素致病演变为多因素共同作用致病。这一转变开始引导医学界不只从纵深，也从更广的层面思考疾病，而各种化学药品带来的毒副作用更促使人们寻找自然、绿色的解决病痛的方式方法。两千多年前的中国医学典籍《黄帝内经》中说：“言不可治者，未得其术也。”认为疾病治不好，是因为没有掌握正确的方法。“人之患，患病多；医之患，患道少。”意思是说病人担心患病多，而医生担忧治疗疾病的方法少。古人的这些话在今天依然对我们的临床有深刻的启发和指导意义。

与疾病作斗争不只是医生、护士的事，每一个病人、病人家属都应该参与，在医护人员的指导下，大家共同努力，才能有效地防病治病。尽管非医护人员的参与非常有限，但是这种参与非常重要。为了更好地使人们参与疾病的预防、治疗，我们密切结合临床，查阅大量资料，编写了这套《求医更要求己丛书》，将传统医学中的按摩、拔罐、刮痧、熏洗、艾灸、手疗、足疗、耳疗、药物、贴敷、食疗以及现代医学中的运动、音乐、心理调护的治病方法介绍给读者，为患者提供更多自我治疗的途径，突出其自然性、实用性，使读者易读、易懂、易掌握，在家中就可进行自我治疗，充分发挥患者主观能动性，为患者开辟自我康复的新天地，希望能对患者有所裨益。

王海泉

于山东省立医院

2012 年 8 月



目 录

第一章 概 述.....	1
什么是类风湿性关节炎	1
类风湿性关节炎的病因病理	11
类风湿性关节炎的分类与诊断	17
类风湿性关节炎的西医药治疗	22
中医学对类风湿性关节炎的认识	26
第二章 认识经络和腧穴.....	30
什么是经络和腧穴	30
治疗类风湿性关节炎的常用穴位	34
第三章 类风湿性关节炎的躯体按摩疗法.....	38
类风湿性关节炎常用按摩手法	38
类风湿性关节炎常用躯体按摩法	48
第四章 类风湿性关节炎的足底按摩法.....	55
什么是足底按摩疗法	55
足底按摩手法	58
类风湿性关节炎常用足底按摩法	60

第五章 类风湿性关节炎的手部按摩法	63
类风湿性关节炎常用手穴	63
类风湿性关节炎常用手部按摩法	64
第六章 类风湿性关节炎的耳穴按摩法	66
类风湿性关节炎常用耳穴	66
类风湿性关节炎常用耳穴按摩法	68
第七章 类风湿性关节炎的拔罐疗法	70
什么是拔罐疗法	70
类风湿性关节炎常用拔罐法	74
第八章 类风湿性关节炎的刮痧疗法	80
什么是刮痧疗法	80
类风湿性关节炎常用刮痧法	83
第九章 类风湿性关节炎的汤药治疗	89
什么是中医汤药	89
类风湿性关节炎常用中药	93
类风湿性关节炎常用偏方验方	98
第十章 类风湿性关节炎的贴敷疗法	107
什么是贴敷疗法	107
类风湿性关节炎常用贴敷法	112
第十一章 类风湿性关节炎的熏洗疗法	117
什么是熏洗疗法	117
类风湿性关节炎常用熏洗法	122

第十二章 类风湿性关节炎的艾灸疗法·····	131
什么是艾灸疗法 ·····	131
类风湿性关节炎常用艾灸疗法 ·····	134
第十三章 类风湿性关节炎的饮食疗法·····	136
什么是食疗 ·····	136
类风湿性关节炎的饮食禁忌 ·····	142
类风湿性关节炎的饮食选择 ·····	145
类风湿性关节炎常用药膳 ·····	147
第十四章 类风湿性关节炎的运动疗法·····	156
什么是运动疗法 ·····	156
类风湿性关节炎常用运动疗法 ·····	162
第十五章 类风湿性关节炎的音乐疗法·····	175
什么是音乐疗法 ·····	175
类风湿性关节炎常用音乐疗法 ·····	179
第十六章 类风湿性关节炎的心理疗法·····	183
什么是心理疗法 ·····	183
类风湿性关节炎中的心理问题与调护 ·····	186
第十七章 类风湿性关节炎的预防·····	193

第一章 概 述

什么是类风湿性关节炎

关节疼痛是我们生活中常常遭遇的，但是大多数人都不太在意，不把它当成一回事。如果实在是疼得厉害了，也就是自己抹上点红花油，贴些膏药之类的完事。但是，您有没有想过，关节痛并不一定就单纯是骨头出了问题呀。您一定也更猜想不到，关节痛很可能是一种非常严重的疾病的临床征兆——类风湿性关节炎（RA），您听说过吗？

目前，除中、英、美三国使用“类风湿性关节炎”病名外，法国、比利时、荷兰等法语系国家称之为慢性进展性多关节炎；德国、捷克和罗马尼亚等称之为原发性慢性多关节炎；俄国称之为传染性非特异性多关节炎；日本则称之为慢性关节风湿症。

类风湿性关节炎，日常生活中我们常简称为类风湿，是一种病因还不是很明确的慢性全身性炎症性疾病，以慢性、对称性、多滑膜关节炎和关节外病变为主要临床表现，属于自身免疫炎性疾病。

类风湿性关节炎，您听说过吗？



图 1-1

该病好发于手、腕、足等小关节，反复发作，呈对称分布，也就是常常成双成对的出现。早期有关节红肿热痛和关节的运动不灵等功能障碍，晚期关节就会出现不同程度的僵硬畸形，并且由于关节的缺乏运动，会带来骨和骨骼肌的萎缩，非常容易导致残疾。从病理改变的角度来看，类风湿性关节炎是一种主要累及关节滑膜（以后可波及关节软骨、骨组织、关节韧带和肌腱），其次为浆膜、心、肺及眼等结缔组织的广泛性炎症性疾病。类风湿性关节炎的全身性表现除关节病变外，还有发热、疲乏无力、心包炎、皮下结节、胸膜炎、动脉炎、周围神经病变等。广义的类风湿性关节炎除关节部位的炎症病变外，还包括全身的广泛性病变。



图 1-2

一、流行病学

1. 性别 女性较男性更容易罹患此疾病，平均高出 3 倍左右，特别是 40 岁以上的中年妇女，更是类风湿性关节炎的高危人群。在我国，曾到医院就诊过的关节炎患者有 2/3 是女性，幼年（青少年）类风湿性关节炎大多侵袭女童，女童的患病率占发病率的 86%。所以在这里，要提醒广大的女性朋友，在照顾家庭、忙事业的同时，一定要注意自己的健康状况。



图 1-3

小知识

类风湿性关节炎对血液系统有什么影响？

RA 对血液系统的影响，常见的是轻、中度贫血。原因是：①消化系统病变导致营养不足。②非甾体药物长期应用，引起消化道溃疡和慢性失血。③ 25% 的贫血病人存在铁缺乏。

2. 年龄 国外文献指出，类风湿性关节炎的发病年龄最小为 6 周岁，最大为 70 岁，而我国统计资料则显示，发病年龄最小者为 10 个月，最大者为 77 岁。3 岁以下的关节炎多半不是类风湿性，临床上应多考虑感染过敏性关节炎、化脓性关节炎和结核性关节炎等。70 岁以上的关节炎则应该多考虑骨性关节炎和痛风性关节炎等。所以，从发病年龄来看，类风湿性关节炎的发生还是比较普遍的。

3. 家族遗传 类风湿性关节炎有明显的遗传倾向，研究显示，病人家族中类风湿性关节炎的发病率比健康人群家族中高 2 ~ 10 倍。

二、基本症状

1. 关节症状

(1) 晨僵：类风湿性关节炎患者到医院就诊时，经常会听到医生说到晨僵这两个字，那么什么叫做晨僵呢？晨僵是指早晨起来清醒以后，患者发现关节发僵、强直、活动受限，而不是疼痛或者肌肉受限，起床活动或者温暖后，就可以缓解或消失。晨僵持续时间的长短，被认为是衡量病变活动程度的标准之一。一般我们将晨僵分为三度：轻度的患者有1~3个关节受累，做一下轻微的活动或者局部关节温暖后15~60分钟自行缓解；中度的患者可以出现4个以上的小关节或1~2个大关节同时受累，早晨起来或睡醒活动1~6个小时后才能缓解或消失；重度的患者有7个以上的关节或者全身多关节同时受累，晨僵持续6~12小时，甚至是一整天，无法自行缓解，必须借助服用药物或在他人的帮助下才能轻微活动。



图 1-4

另外，需要注意的是，这种晨僵应该和老年人或正常人的生理性轻度晨僵相区别。有些老年人可能也有早晨起来后肢体酸痛、麻木的感觉，就误以为自己得了类风湿性关节炎，其实这是由于老年人的肢体活动不灵而造成的，正常人是由于疲劳入睡或睡眠时体位不舒适导致起床后的肢体酸痛、麻木，而且持续时间要小于15分钟，程度较轻，容易缓解。另外晨僵并不是类风湿性

关节炎的特异性症状，系统性红斑狼疮、硬皮病、多肌炎、血清阴性脊柱关节病都可以出现晨僵症状。

(2) 关节肿痛：是类风湿性关节炎的主要症状。关节的肿胀疼痛常常侵及掌指关节、腕关节、肩关节、趾间关节、踝关节及膝关节，但是肩、髋等大关节的肿胀并不多见。关节疼痛程度常常和关节肿胀轻重有关，肿胀越明显，疼痛越重。这与滑膜炎和关节周围组织的炎症有关。比较轻的关节炎症，患者在静止的时候不痛或者疼痛较轻，刚开始活动时疼痛加剧，活动一会儿就会减轻。另一种是自发性疼痛，在静止状态下疼痛，活动后更严重，这就表明关节炎症严重，病变处于急性进展期，关节功能严重受限，一般都要应用止痛的药物才能缓解。此外，关节的肿痛常常呈游走性和对称性，经常是此起彼伏，此轻彼重。病变早期游走间隔时间比较短，一旦关节肿胀后，游走间隔可以延长到1个月以上，此后往往多个关节相继肿胀或疼痛，多呈对称性。



图 1-5

由于炎症关节周围的肌肉萎缩、肌肉软弱无力，甚至感到上楼、拿两三斤重的物品或开门都有困难。炎症若侵犯颈椎，就会导致枕部头痛，尤其是低头时间过长更明显，头向肩部旋转活动时头痛加剧，肩或臂部感觉异常。胸锁关节及胸骨柄关节也常受累，局部肿胀、疼痛及压痛。

(3) 关节畸形：类风湿性关节炎如果早期没有得到及时有效的治疗，将有相当一部分患者的关节结构发生严重改变，最终导致关节畸形。这是由于在关节软骨破坏、关节周围肌肉萎缩和韧带牵拉等多种因素同时作用下，关节发生解剖结构破坏，甚至半脱位或脱位，直接导致外观形态发生畸形性改变。常见的手部畸形有“天鹅颈”畸形，主要表现为近端指间过度伸直或继发的远端指间关节屈曲（图 1-6）。“纽扣花样”畸形，主要由于伸肌腱的中央部分撕裂或外侧骨间带移位，或近端指间关节屈曲，远端指间关节过伸而形成的。“槌状指”是由于伸屈肌腱不完全撕裂使肌腱延长，而形成的远端指间关节屈曲畸形。人体全身有 187 个滑膜关节，类风湿病可以侵袭其中的任何一个，包括构

成关节的滑膜、软骨、骨及肌腱、韧带、滑囊、肌膜都可能受到侵犯。常见受累发病的关节是指、趾、踝、腕、肘、膝、髋、颞颌、胸肋、颈和肩。有人统计，约有 30% 的病人首起发病的是指关节，26% 的病人首起发病的是膝关节，10% 的病人首起发病的是腕关节。类风湿起病时多为 1 ~ 3 个关节，以后受累关节的数目绝大多数病人为 4 ~ 10 个关节。但类风湿极少侵犯远端指、趾关节。

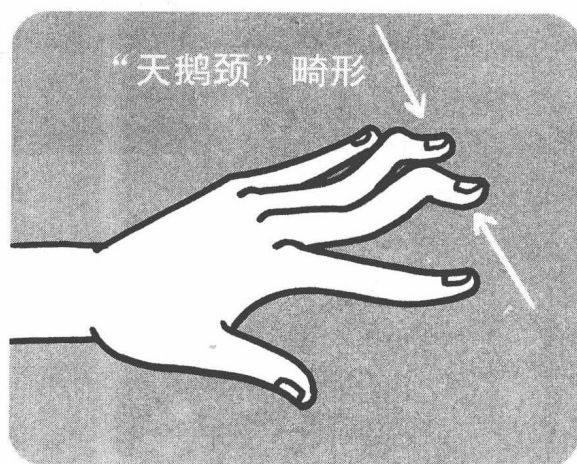


图 1-6

1) 手关节受累的表现：几乎所有的类风湿性关节炎患者都累及手指关节，常常是对称性的近端指间关节、掌指关节疼痛、肿胀、活动受限。这些关节是类风湿性关节炎最先累及的而且也是晚期产生特征性畸形的部位。主要表现是手指僵硬，不能握紧拳头或者拿重物，手指疼痛，夜间麻木，使劲甩手可以缓解。手指肿胀以早晨更为显著，有些手指关节可以发生绞索，如果强行掰开则有剧痛。早期近端指间关节肿胀膨大，呈梭形或纺锤形改变。随着疾病发展，手关节可以产生多种畸形从而严重影响手的功能。

2) 腕关节受累的表现：腕背部肿胀是类风湿性关节炎的最早体征之一。肿胀可以涉及手的伸肌腱鞘和屈肌腱鞘，尤其以尺侧腕伸肌和指伸肌最为明显。腕部最突出的部位，也就是解剖上所说的尺骨茎突周围炎症可以引起软组织肿胀和局部压痛。这一个特点对于诊断类风湿性关节炎非常有意义。随后出现的滑膜炎，可以累及腱鞘和多腔的关节间隙，关节软骨破坏，骨质破坏、

关节间隙变窄、拥挤，关节周围肿胀，骨质吸收，囊性变，可以出现关节半脱位，伸手时向内侧偏移。这里应该指出的是腕关节是最早出现运动受限的部位之一。

3) 膝关节受累的表现：60%的类风湿性关节炎患者有膝关节炎，13%的患者以膝关节为首发表现。主要表现为膝关节僵硬、肿胀、疼痛、压痛，行走、上下楼、起立、下蹲困难等表现。

4) 踝关节受累的表现：约有一半的类风湿性关节炎患者有踝关节受累，出现内踝、外踝或整个踝关节肿胀、疼痛、压痛、行走困难、活动受限，软组织肿胀明显，可以累及跟腱，出现跟腱炎和跟部滑囊炎，晚期可以出现足内翻或足外翻畸形。



图 1-7

5) 特殊关节受累的表现：类风湿患者若表现为后颈部、枕部疼痛，有时可以放射到肩胛骨的内侧缘，偶尔可以放射到一侧或者双侧的手臂，颈部活动受限，颈部无力，难以保持正常体位。这是因为颈椎的可动小关节及其周围韧带受累出现颈痛、活动受限，有时候因为解剖位置往往不容易被检查出来，有时候甚至因为半脱位而出现脊髓受压。另外，肩、髋关节由于周围有比较多的肌腱等软组织包围，所以也很难发现肿胀。所以往往表现为局部疼痛和活动受限。髋关节往往表现为肿胀，臀部和下腰部疼痛。另外，有些患者朋友刚开始发病的时候可能会出现讲话或咀嚼的时候疼痛，严重的患者不能张口。这是由于颞颌关节受累而表现出来的。

(4) 关节功能障碍：类风湿性关节炎患者发病的最初症状为关节疼痛和肿胀，随着病程的进展，病情逐渐加重，关节的正常生理结构遭到破坏，直接导致关节的活动功能发生障碍。美国风湿病学院将因为类风湿性关节炎而影响了生活的程度分为四级。

I 级：可以照常进行日常生活和各项工作。

II 级：可以进行一般的日常生活和某种职业工作，但是参与其他项目活动受限。

Ⅲ级：可以进行一般的日常生活，但是参与某种职业工作或其他项目活动受限。

Ⅳ级：无法完成日常生活的自理，参与工作的能力受限。

(5) 关节摩擦音：类风湿的关节炎症期，如果你把你的手放在相关的运动关节上常可感到细小的捻发音或有握雪感，以肘、膝关节最为典型，此时表明关节存在炎症。有的关节炎症消退后，活动关节可以听到或触到嘎嗒声响，这在指和膝关节、髋关节最明显，可能是类风湿伴有骨质增生所致。

小知识

有些人认为，类风湿因子阳性就是得了类风湿性关节炎，其实不然。类风湿因子的测定并没有特异性。类风湿因子阳性也可见于其他风湿性疾病、蛋白代谢及遗传异常，以及有慢性抗原刺激的其他疾病。



图 1-8

总之，本病的关节炎有以下特点：它是一种主要累及小关节尤其是手关节的对称性多关节炎。病情多呈慢性而且反复发作，病情发展和转归的个体差异性很大，但是如果不给予恰当的治疗就会逐渐加重，加重的速度和程度在个体之间的差异也很大。

2. 关节外表现 类风湿性关节炎与其他类型的全身性慢性关节疾病有所不同的是，除了关节症状以外，类风湿性关节炎还可以累及身体的其他器官，它的表现形式多种多样，情况复杂。类风湿性关节炎的关节病变的表现可以致残，但是不会致死。而关节外病变比关节病

变给患者带来的后果更为可怕，甚至可以直接威胁病人的生命。下面我们来具体了解一下都有哪些关节外症状。

(1) 类风湿结节：15% ~ 20%的患者会出现这种情况，多见于前臂常受压的伸侧面，如尺侧及鹰嘴处。患者可以在皮下摸到柔软的形状不规则可以活动的小的结节。或者可以在骨膜上摸到橡皮样小结。一般说来，血清类风湿因

子强阳性的患者皮下类风湿结节更常见。除有明显关节症状外，类风湿结节也可以发生在内脏组织，我们称之为深部结节。尤其容易发生在胸膜核心包膜的表面以及肺脏或心脏的实质组织。和浅表的结节一样，除非结节影响脏器的功能，否则不会引起症状。

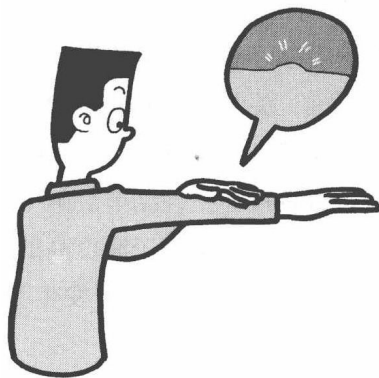


图 1-9

(2) 类风湿性血管炎：类风湿性血管炎是本病的基本病变，除关节及关节周围组织外，全身其他处均可发生血管炎。有些类风湿性关节炎患者的皮肤可以看到有棕色的皮疹、小片状的损害或者有紫癜，指甲的甲床有瘀点或瘀斑，这就是类风湿性血管炎累及到皮肤和皮肤周围血管；有些患者则会出现局灶性肌炎、肌萎缩症状，这是类风湿性血管炎累及到肌肉；若是发生在眼的巩膜层则可以引起巩膜炎、虹膜睫状体炎和视网膜炎；血管炎可以引起亚急性或坏死性小动脉炎、大动脉炎，脏器和肢体末端的供血不足，缺血坏死和微栓塞病变，表现为手脚发凉，呈青紫或灰白色，称之为雷诺现象。若累及神经血管则会引起急性对称性多发性神经炎。

(3) 类风湿性心脏病：类风湿性关节炎累及心包、心肌和心内膜的发生率比较高，但是在临床上我们能够看到症状而在生前得到诊断的比较少。若累及心包，临床可以表现为活动的时候觉得气上不来，水肿，有时候可以有腹水。类风湿性关节炎的心肌、心瓣膜病变在临床上很少见，其他心脏病变还包括罕见的冠状动脉炎，个别的可以发生心绞痛、心肌梗死。



图 1-10

(4) 类风湿性肺病：类风湿性关节炎肺部受累的发病率比较高，类风湿性胸膜炎也是常见的关节外表现之一。一般来说，