

疼 痛

关节炎和风湿病患者生活指南

珍妮·汉普顿 著

海伦·格兰科 绘图

施桂英 译、审校

袁国华 译

解放军出版社

京新登字 117 号

图书在版编目(CIP)数据

疼痛: 关节炎和风湿病患者生活指南/(英)汉普顿(Hampton, J.)著;施桂英,袁国华译. —北京:解放军出版社,1994

ISBN 7-5065-2481-3

I. 疼… II. ①汉…②施…③袁… III. ①关节炎-基本知识②风湿病-基本知识 IV. ①R684.3②R593.21

书 名:疼痛

——关节炎和风湿病患者生活指南

著 者:[英]珍妮·汉普顿

译 者:施桂英 袁国华

出版者:解放军出版社

[北京平安里3号/邮政编码100035]

印刷者:国防大学第一印刷厂

发行者:解放军出版社

经销者:新华书店发行所

开本:787×1092毫米 1/32

印张:2.75

字数:58千字

版次:1995年1月第1版

印次:1995年1月(北京)第1次印刷

印数:1—20,000

书号:ISBN 7—5065—2481—3/G·62

译 者 的 话

本书作者珍妮·汉普顿女士写过几本有关公众健康的书,她曾任英国广播公司国际台“医疗栏目”负责人,并在非洲和中东许多地方做过卫生教育工作。由她撰写并由国际抗风湿联盟赞助发行的这本《疼痛》,对最常见的风湿性疾病的诊断、治疗和预防给予了实际指导。全书有67节,插图39幅,并附有医学术语汇编。所述内容广泛,精简扼要,深入浅出,贴近生活,易读易懂,可称为风湿病患者的生活小百科和良师益友。

译者另增写3节(68~70节),专门对具有抗炎和止痛作用的抗风湿药物略加介绍,以供患者和保健人员参考选用。

本书的翻译工作受到国际抗风湿联盟的重视和支持,因为占世界人口四分之一的我国的患者将从中受益,这正是他们编写本书的宗旨。

译者由于时间和水平所限,译文中的缺点和错误在所难免,尚希读者指正。

施桂英 谨识

1994年12月

中译本前言

我国的风湿性疾病(风湿病)患者绝不少见,仅类风湿关节炎全国估计至少有300万~400万例。风湿病确是造成我国人口致残和丧失劳动力的主要原因之一。虽然目前各主要大医院都设置了风湿病的专科门诊和专业医务人员,但极大量患者仍在基层寻求着正确的诊治方法,他们(包括患者家属)迫切需要有关风湿病的基本知识和导向治疗。有些基层的保健人员的有关知识也较贫乏,急需一个既有理论基础又能实际指导的书本使他们能更好地为患者服务。由珍妮·汉普顿女士撰写,施桂英教授等翻译,并得到国际抗风湿联盟支持和推荐的《疼痛——关节炎和风湿病患者生活指南》一书在我国的出版,弥补了国内尚无这类既适合患者和家属又能帮助保健人员提高知识水平的空白。

我相信这本书对我国普及风湿病知识会起到一个推波助澜的作用,通过它将把风湿病基本知识传播到我国每个角落。本书对风湿病患者树立与风湿病斗争的信心和正确的生活工作态度也会起着重要的作用。

最后,中华风湿病学会衷心感谢作者、译者们在不盈利的条件下,花费了大量宝贵时间来完成这本书,并在我国发行;也感谢国际抗风湿联盟郑重地将本书推荐给学会以促进风湿病学在我国的普及和提高。

中华医学会中华风湿病学会主席

董 怡

1994 年 12 月

前 言

本书的思路来自 UNICEF、WHO 和 UNESCO 联合出版的《生命的真相》(Facts for Life)和《一切为了健康》(All for Health)两本备受欢迎而获得成功的书。这两本书通报了国际儿童健康的重要信息。在本书的编写中,国际抗风湿联盟(ILAR)提出的宗旨是为全世界各地人民提供一种易读和易懂形式的风湿性疾病知识。

我们希望患有疼痛的人及其家属能从本书中受益,并希望保健人员在治疗和解释患者病情时能从本书中得到帮助。为此目的,本书将基本知识具体化为条文形式。

编写本书是为世界各地所用。ILAR 将向地区性抗风湿联盟并就此向各国风湿病学会发送原本。我们希望各国风湿病学会能促进本书在各国的进一步推广。欢迎各国将本书改编或翻译成当地的文字。正式的国际抗风湿联盟文字的译本正在计划之中。

ILAR 希望本书将有助于所有努力参与同风湿性疾病作斗争的人们。

国际抗风湿联盟教育和
出版常务委员会主席
罗德尼·格雷厄姆

伦敦 1992 年 8 月

引 言

全世界有无数成人和儿童罹患风湿性疾病,如类风湿关节炎,骨关节炎,痛风,儿童关节炎或背痛。即使在医疗条件良好的地方,保健人员可能没有时间或缺乏知识去指导人们了解关节炎和风湿病。对于世界上许多人来讲,得不到医疗帮助的原因不是地理上的就是经济上的。关节炎患者的亲属、朋友和同事,他们亦需要了解有关情况。

本书对最常见的风湿性疾病给予实际指导,介绍不同疾病的梗概,以及治疗和处理它们的方法。

知道和了解关节炎的人越多,他们就能处理得越好。患者的家庭知道和了解得越多,为患者提供的帮助就越好。

本书是写给:

(1)关节炎患者(他们可能罕有或没有机会得到医疗)。

(2)照料关节炎患者的人,如家属,朋友,同事,上级和教师。

(3)与公众来往的保健人员。

(4)健康知识的其他传播者,如教师,人事和保安人员,商业团体,大众媒介,演员,宗教领导,从政者和非政府机构。

书末的术语汇编包括在本书中没有出现而保健人员经常使用的词语。“保健人员”系指为看护病人经过培训的任何人——医生,专职人员,护士或社区保健工作者。

本书属于世人。任何人可以复印、翻译或为其他国家部分改编本书，免费赠送或仅收成本费——不是为了盈利。国际抗风湿联盟对于已经应用本书编写的任何资料的副本表示感谢。你如果要翻译本书，我们建议你首先和国际抗风湿联盟联系，以确定没有别人已将本书翻译成你们的文字。

目 录

[1]	十条要点
[3]	1. 什么是风湿性疾病?
[4]	2. 关节
[5]	3. 关节炎
[6]	4. 疼痛
[7]	5. 工作和闲暇时损伤
[7]	6. 过度使用损伤
[9]	7. 急性损伤
[10]	8. 预防闲暇和工作时损伤
[11]	9. 背部
[11]	10. 背痛
[14]	11. 椎间盘病变
[15]	12. 预防背部病变
[18]	13. 颈部
[18]	14. 颈痛
[19]	15. 颈椎强硬
[20]	16. 纤维织炎
[21]	17. 类风湿关节炎
[22]	18. 骨关节炎
[24]	19. 强直性脊柱炎
[27]	20. 银屑病关节炎
[27]	21. 狼疮

- | | |
|------|--------------|
| [28] | 22. 硬皮病 |
| [29] | 23. 风湿热 |
| [30] | 24. 化脓性关节炎 |
| [30] | 25. 结核病 |
| [32] | 26. 布氏杆菌病 |
| [33] | 27. 反应性关节炎 |
| [33] | 28. 其它感染 |
| [34] | 29. 痛风 |
| [35] | 30. 风湿性多肌痛 |
| [35] | 31. 镰状细胞病 |
| [36] | 32. 老年人和关节炎 |
| [37] | 33. 老年病人的治疗 |
| [38] | 34. 骨 |
| [38] | 35. 骨质疏松 |
| [40] | 36. 儿童关节炎 |
| [41] | 37. 儿童关节炎的治疗 |
| [42] | 38. 患儿的护理 |
| [44] | 39. 儿童的教育 |
| [44] | 40. 风湿性疾病的治疗 |
| [45] | 41. 药物 |
| [47] | 42. 休息 |
| [49] | 43. 运动 |
| [51] | 44. 外科手术 |
| [52] | 45. 替代治疗 |
| [53] | 46. 妥善处理疼痛 |
| [55] | 47. 情感 |
| [55] | 48. 关节炎患者的生活 |

[56]	49. 在工作
[56]	50. 生活辅助物
[57]	51. 在家里
[58]	52. 食物和饮料
[59]	53. 烹调
[60]	54. 睡眠
[60]	55. 椅子
[61]	56. 桌子
[61]	57. 洗涤
[62]	58. 衣服和鞋
[63]	59. 行走
[64]	60. 轮椅
[65]	61. 三轮车和手推车
[66]	62. 驾驶
[66]	63. 园艺
[67]	64. 气候
[67]	65. 婚后生活
[68]	66. 怀孕和分娩
[69]	67. 康复
[69]	68. 非甾体类抗炎药物的适应证
[70]	69. 常用的非甾体类抗炎药物
[71]	70. 使用非甾体类抗炎药物的注意事项
[73]	附录·术语汇编

十条要点

- 疼痛常见,大多数轻微,少数严重。
- 重要性在于诊断。训练有素的保健人员是确立诊断的最好人选。
 - 疼痛需要医疗监督,假如还有下列情况:
 - 一般状况差,发热,寒颤,情绪不好或体重减轻。
 - 臂或腿的麻木,刺痛,或不能活动。
 - 膀胱或肠功能紊乱。
 - 足肿胀。
 - 皮疹。
 - 关节肿胀。
 - 关节炎儿童应找训练有素的保健医师看病。如果患儿有发热或不适则是紧急情况。
 - 良好的护理和正确的锻炼可预防许多最常见的问题的发生。
 - 药物在治疗中是十分重要的。但是如果使用不当它们又是非常危险的。
 - 简单的方法如用止痛剂、休息和轻微运动有助于减轻大多数疼痛。
 - 有些风湿性疾病是可以预防的,如背痛,痛风和风湿热。
 - 关节炎患者需要家庭和朋友的爱护和支持。

• 关节炎患儿需要爱心护理、家庭支持、可口膳食和良好教育。

1. 什么是风湿性疾病？

风湿性疾病引起关节、肌肉、肌腱、背或颈疼痛和僵硬。症状可持续几天或数年，可无不良影响，也可引起较严重的残疾。

风湿性疾病在老人中常见，但也累及不同年龄、性别、种族和社会阶层的人，包括儿童。

风湿性疾病在全世界是常见的并可发生在各种气候环境中。全世界每7人中大约有1人患病。几乎每个人都知道一个风湿病病人。我们中的大多数人在我们一生中的某个时期得过背痛或关节痛。只有少数风湿性疾病患者遭受长期疼痛和功能丧失。

重要性在于风湿性疾病的诊断。为了能给予正确的治疗，受过培训的保健人员是做出诊断的最好人选。可是对于每个无关紧要的疼痛都求医是不现实的。本书旨在介绍那些能够发生的问题，并突出一些应寻求医疗监督的较严重的问题。

大多数风湿性疾病不会从一个人传给另一人。少数风湿性疾病能够遗传，而大多数不能。

我们知道一些风湿性疾病的病因，但我们不知道如何预防它们。大多数风湿性疾病没有现成的治愈方法，但药物治疗可以缓解疼痛或控制病情。运动有助于强壮肌肉和增加关节活动。对严重的关节损坏有时可用新的人工关节来替换。

风湿性疾病并不总是变得更严重,仅有少数病人落下严重的残疾。大多数病人能保持健康和活动能力。当病变无活动时他们在一段长时间内没有不适。风湿性疾病引起的死亡非常罕见。

缓解疼痛和减少残疾要做许多工作,早期诊断和正确护理常常可以防止严重残疾。

大约有 200 种不同的风湿性疾病。以下这些是最常见的:

背或颈痛可由多种原因引起。最常见的原因因为脊柱受压,姿势不良,脊柱和骨盆关节的炎症,神经受压,及骨病变。有时背痛无明显原因。

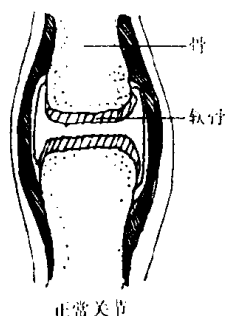
风湿痛系指关节周围的疼痛。这种情况并不是由感染或损伤引起,而常常是由于过度使用或轻微损伤所致。疼痛通常在短时间内消失。几乎每个人在他们上年纪时都有过疼痛。关节周围感到的疼痛大多数为轻度风湿痛,很快会消失。

关节炎是指引起疼痛和发僵的关节内的炎症。如果不治疗,关节将永久性损坏。**类风湿关节炎**和**骨关节炎**是累及关节的两种最常见的风湿性疾病。

2. 关 节

两块骨相连的末端各由一层薄的软骨所覆盖从而使得关节活动光滑,并可防止骨磨损。两层软骨之间是粘稠液体(滑膜液),它象发动机的机油一样润滑关节。坚韧的韧带将

关节连接在一个囊内。肌肉通过肌腱附着到骨上(你活动足时在踝的后面可摸到肌腱)。



3. 关 节 炎

关节炎引起关节的炎症或肿胀,如膝、肩、肘或髋关节。关节炎的主要症状是关节疼痛,发僵和活动困难,病人感到很疲劳和虚弱,有时有发热和皮疹。

关节炎有许多不同的类型,有些累及一个关节(单关节炎),有些累及少数关节(少关节炎),另一些则累及许多关节(多关节炎)。有些关节炎持续多年(慢性关节炎),而另一些关节炎仅持续短时间(急性关节炎)。有些轻微,有些严重,有些变得更重和有些得到好转。

关节炎能够治疗,但不能治愈。

关节炎的代表包括类风湿关节炎和骨关节炎。有许多疾病影响身体其它部位,如肺、血液或肝脏,同样也影响关

节。人们通常带着主要病变求医,不料以后发生关节病变。偶尔病变从关节炎开始。

4. 疼 痛

每个人时常患有疼痛,它们通常在几天后消失。大多数疼痛是由身体过度劳累引起的,例如由抬举重物或整天屈身引起的背痛。背痛通常在休息几天后得到好转。

身体能承受巨大的物理压力,通过训练和每天锻炼能逐渐增强这种力量。

· 受伤后疼痛持续1周多或2周表明损伤或许严重。身体的某些部位需要较长时间才能被治愈,如肘、肩或足跟。

尽管疼痛随着年龄增加,许多老年人却从来没有经历过。

无法解释的疼痛可能是某种风湿性疾病的第一症状,如关节炎,但并不总是这样。应谨慎地对待疼痛部位并服用止痛片,如扑热息痛或阿司匹林。

以下情况的疼痛应当求医:

——非常剧烈。

——没有明确的原因,如运动过度。

——在一二周内没有好转。

——伴有关节肿胀。

——伴有肌肉发僵。

· ——伴有全身不适、发热、食欲减退、或体重减轻。可能是感染或其它疾病。