

JIANKANG sudi

Jiankang Sudi Congshu

健康速递丛书

99
R684.3
8
Z

关节炎的
诊治与
康复

1149 H101



郭文正 编著·



3 0037 8752 4

责任编辑 许华芳

封面设计 汤世梁

健康速递丛书

关节炎的诊治与康复

郭文正编著

上海科技教育出版社出版发行

(上海冠生园 393 号 邮政编码 200233)

各地新华书店经销 上海市新华印刷厂

开本 787×1092 1/40 印张:6.3 字数:101000

1998 年 12 月第 1 版 1998 年 12 月第 1 次印刷

印数 1 - 5000

ISBN7 - 5428 - 1756 - 6/R·107

定价:7.80 元

前 言

据世界关节炎基金会统计,患关节炎的病人约占世界人口的 1/10。因慢性病造成的功能障碍和残疾,每 5 个人中就有 1 个和关节病有关。关节炎虽然很少引起死亡,但每年都有惊人数目的病人伴发畸形,从对社会和经济造成严重影响的角度来看,其危害性在慢性病中居首位。可以说没有任何别的疾病,能使这么多的病人遭受这么长时间的痛苦。

关节炎的原因有近百种。因外伤、感染和结核而引起的关节炎,目前已有比较满

意的疗法。但还有更多的关节炎,病因不明,它们严重威胁人类健康。其中最常见的是“类风湿性关节炎”和“骨关节炎”,它们是造成关节损坏畸形和功能障碍的主要原因。由于多数关节炎像月亮盈亏改变一样,病情有自发性加重和减退,给治疗和疗效评价带来极大的困难,更为严重的是大多数医生,特别是非专科医务人员对关节病的认识十分肤浅,有意或无意造成治疗上的紊乱,也给江湖医生带来可乘之机。当然所有这些不幸,将由病人及其家属来承担。他们轻信传闻,到处求医,耗资巨大,但换来的常常是失望和眼泪。

由鉴于此,为了帮助广大读者对关节病有一个全面的了解,让病人和家属正确认识和对待所患的疾病,作者以二十余年从事关节病诊疗的临床经验,编写此书。取材以实用为主,适当阐述一些必要的医学理论,力求深入浅出,以帮助读者理解。一本医学科普作品,说不上传世之作,但作者的态度是严肃的,希望能帮助阅读此书的患者,找到一条正确的诊疗途径,减轻痛苦、鼓舞斗志,避免药

物的滥用和经济的浪费,重新扬起生活的风帆。当然,这也是对作者和编者最大的安慰了。若能如此,夫复何求!愿万能的大自然赐予您希望,而希望就在您的脚下。

编 者
1998年5月

目 录

前言

1. 关节炎和风湿病

- 一种古老的疾病(3)
- 潜在的危害(5)
- 为什么会得关节炎(8)

2. 关节的解剖和功能

- 关节的种类(13)
- 关节的结构(15)
- 关节的功能(16)
- 奇妙的润滑系统(19)

3. 关节炎和天气

- 人体中的“气象台”(27)
- 关节炎和地理环境(30)
- 气候治疗的实际价值(32)

4. 关节炎和心理因素

- 两个有趣的实验(37)
- 心身医学(38)
- 什么性格的人容易得类风湿性关节炎(40)
- 如何克服心理障碍(42)

5. 关节炎和理疗

- 干热疗(47)
- 热敷和石蜡疗法(50)
- 水疗(52)
- 冷疗(55)
- 矿泉疗法(57)

6. 关节炎和体疗

- 用则健,废则衰(61)
- 锻炼—休息平衡(63)
- 关节休息(64)
- 按摩(67)
- 几种有效的体疗方法(69)
- 关节炎体操(72)
- 每天练习的计划表(83)

7. 非类固醇消炎止痛药

- 阿司匹林是怎么发现的(89)
- 药物的作用(91)

- 药物介绍(92)
- 如何选择药物(99)
- 减少药物对胃的刺激(101)
- “不治疗也许比治疗更好?”(104)

8. 关节炎的常用激素类药物

- 一个奇怪的现象(111)
- 为什么激素能治疗免疫性疾病(113)
- 治疗效果(114)
- 谁应服用激素(116)
- 剂量和服用方法(118)
- 福兮祸所倚——激素的副反应(122)
- 激素局部封闭的得失(124)
- 激素局封的效果和副反应(126)
- 激素局封的方法(128)

9. 关节炎病人的婚姻、性、妊娠和生育

- 能否结婚(133)
- 性心理障碍(135)
- 影响性生活的其他因素(137)
- 治疗性功能障碍的方法(139)
- 能否妊娠和生育(141)

10. 关节炎手术和人工关节

- 滑膜切除手术(145)

- 哪些人适合作人工关节(147)
- 什么样的材料好(150)
- 可以使用多少年(152)
- 进口关节是否比国产关节好(153)
- 保护好你的“关节”(154)

11. 类风湿性关节炎

- 痛苦的“顽症”(161)
- 尚未纠正的错误(165)
- 类风湿因子与关节炎(171)
- 病因(173)
- 疾病转归(175)

12. 强直性脊柱炎

- 脊柱的解剖(181)
- 并非“孪生兄弟”(183)
- 发病表现(186)
- 诊断(189)
- 治疗(190)

13. 疼痛足

- 足弓和步态(195)
- 平足及其他足畸形(198)
- 足是关节炎的好发部位(201)
- 鞋与足病(203)

- 理想的鞋子是什么样的(205)
- 治疗和护理(207)
- 鞋垫和矫形鞋(211)
- 足部肌肉训练(215)

14. 关节炎的康复和护理

- 如何估价关节炎病情(221)
- 防止关节畸形(224)
- 帮助病人“自立”(227)
- 一般护理(232)
- 手术后的护理(236)

小知识

- * 中医对关节炎的认识(5)
- * 关节炎是怎么引起的(9)
- * 关节的功能位置(18)
- * 名人与关节炎(40)
- * 古罗马时代的理疗(48)
- * 溃疡病人如何服用消炎止痛药(103)
- * 蛇或蛇酒能否治疗关节炎(121)
- * 法老与鞋(205)
- * 你会选购鞋吗(207)
- * 高跟鞋的利弊(214)

1. 关节炎和 风湿病



一种古老的痼疾

不论古今中外,人们都习惯把关节炎和风湿病联系在一起,认为关节炎都是因风湿而引起的,而风湿病病人的关节则一定有病。其实,这两者虽有密切联系,但并非是一回事。实际上,风湿病的含义很广,只要是肌肉骨骼系统的某一部分感觉疼痛和强直,都被称为风湿病,当它侵犯关节时,就叫关节炎。除了各种关节炎外,风湿病还包括风湿热、纤维组织炎、神经痛、肌炎和系统性红斑狼疮等。

风湿病和关节炎的历史甚至比人类自身的历史更为久远。有一种生活在一亿年以前

的古代爬行类动物,研究它的骨骼化石后,人们发现它曾患有多发性关节炎。这一化石现在陈列于美国堪萨斯州大学的自然博物馆中。此外,从200万年以前的猿人、生活在50万年以前的爪哇人和公元前8 000年古埃及木乃伊的脊椎骨中,也都找到了慢性关节炎的证据。

风湿病不仅古老,而且遍布全世界。几乎可以说,所有中年人都曾有过某些风湿病的症状。由于这个病极其普遍,一般不会危及生命,有相当多的病人症状可能很轻,因此一直未受到应有的重视。

实际情况却并非如此乐观。据世界关节炎基金会1975年的统计,患关节炎的病人有3.63亿人,占世界人口的1/10,在美国超过5 000万人,其中2 000万人需要治疗,有350万人明显丧失功能。

人体的重要脏器,如心、脑、肝、肾,一旦患病,固然可以危及人们的生命;对于一个丧失关节功能、长期坐轮椅生活的病人,个人日常生活中的细微琐事都需求助于人,同样也是一件很麻烦的事。长期在这种痛苦生活中

·小知识·

中医对关节炎的认识

关节炎与祖国医学中指出的“历节风”，有相似之处。因其疼痛剧烈，又叫“白虎历节风”、“风者属痹症”。祖国医学将关节肿痛、活动障碍、肌肉酸痛、麻木、沉重等症状统称为“痹症”。“痹”即闭塞不通的意思，是指外邪侵袭人体肌肉、经络，留滞不去，致使气血运行不畅，引起关节疼痛、肌肉酸楚。若迁延日久，则关节变形，影响活动功能。

祖国医学中记载与论述的“痹症”，不仅包括现代医学中的某些关节痛疾病，如风湿性关节炎、类风湿关节炎、痛风等，还包括骨关节结核、感染性关节炎等。

挣扎的人们，也许更需要坚强的意志和战胜疾病的毅力。

潜在的危害

这个古老的疾病虽不带来死亡，但对

人类潜在的威胁却很大。据世界卫生组织的材料统计,在大多数发达国家里,风湿病已成为人们暂时或长期丧失劳动能力的主要原因之一。它占就医者的 15% ~ 25%。有一部分病人受年龄、经济、医疗条件的限制,无法就医;而另一部分人却因病情较轻、病程很短,没有去医院就诊。因此,实际患病人数远远超过上述数字。有人曾经对居民进行普查,发现 42% 的病人在发病时未曾就医,另外有 19% 的病人从未接受过治疗。

风湿病给社会经济带来一定影响。因慢性病造成残疾,每 5 个人中就有一个和风湿病有关,而其中因关节炎引起者尤多。无疑,关节炎和风湿病是造成人们活动障碍的第二大原因。比起占首位的心脏病,两者仅相差 1%,而且这还是 20 年前的情况,近些年来,风湿病在世界范围内的分布更为广泛。

战争中由于心理紧张、潮湿、受寒、呼吸道感染等诱发因素,风湿病的发病率更高,不仅影响了士兵的战斗力,而且增加了部队的负担。在第二次世界大战中,仅美国就指定了 5 个军队医院,专门收治风湿病人。1980

