



博士教授联手编写 中国名老中医推荐

常见病

主 编 李南夷
副主编 刘小虹
罗月中
徐传毅

自我诊查与调养指南

——类风湿性关节炎、 颈椎病、痛风



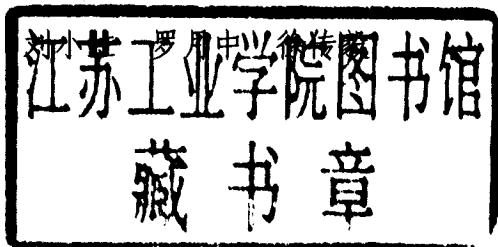
- 类风湿性关节炎，偏好女性
- 颈椎病，坐位低头工作者要警惕
- 痛风，王侯将相富贵病

常见病自我诊查与调养指南

——类风湿性关节炎、颈椎病、痛风

主 编 李南夷

副主编



羊城晚报出版社

· 广 州 ·

图书在版编目(CIP)数据

类风湿性关节炎、颈椎病、痛风 / 李南夷等主编. —广州:
羊城晚报出版社, 2004.1

(常见病自我诊查与调养指南)

ISBN 7-80651-294-2

I.类... II.李... III.①类风湿性关节炎—诊疗—基本知识
②颈椎—脊椎病—诊疗—基本知识 ③痛风—诊疗—基本知识
IV.①R593.22 ②R681.5 ③R589.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 099232 号

常见病自我诊查与调养指南——类风湿性关节炎、颈椎病、痛风

Changjianbing Ziwo Zhencha yu Tiaoyang Zhinan

—— Leifengxixing Guanjiayan、Jingzhuibing、Tongfeng

出版发行/ 羊城晚报出版社(广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211 转 3824

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 台山市人民印刷厂(广东台山市北坑开发区 邮编: 529200)

规 格/ 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 9.25 字数 216 千

版 次/ 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数/ 1~5 000 册

书 号/ ISBN 7-80651-294-2/R·90

定 价/ 17.00 元

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

常见病自我诊查与调养指南

编委会(二)

主 编：李南夷

副主编：刘小虹 罗月中 徐传毅

编 委：孙志佳 刘建博 张 伟

谢慧文 陈刚毅 李 燕

邝秀英 梁桂仪 谢国平

杨运东 曾 莉 卓俐贤

刘 琨

全国著名中医药学家

中国中医药学会顾问

广州中医药大学终身教授邓铁涛先生作序

序

随着社会文明的发展进步，人们已经认识到自身在健康维护和疾病防治方面的重要性，并正发挥着更加积极的作用。自我保健意识的加强，使人们由过去的被动接受治疗转向主动地参与疾病的防治。面对新的形势，世界医学模式也正在悄然改变，生理—心理—社会医学模式已经形成。许许多多的医学工作者不再局限于过去的单纯提供医疗服务，而是把视野扩大到医院之外，积极投身医学科普工作，把疾病防治知识传授给人民大众。这是非常可喜的。

从当今疾病流行谱不难看出，伴随着科技的发展、社会的进步，有些疾病已被控制，如天花、牛痘、麻风等；但与此同时，中风、冠心病、高血压、糖尿病、恶性肿瘤、心理疾病、病毒性肝炎等疾病的发病率却越来越高，成为危害人类健康的主要杀手。由于这些疾病的发生与发展与患者的生活习惯、行为方式、饮食结构、精神心理等密切相关，对于这些疾病来说，光靠医生的治疗是不够的，还得加强防治。疾病的防治必须依靠患者自身的主观努力，没有患者的参与，难以从根本上达到控制疾病的目的。这样就要求患者能了解一些疾病的防治知识，掌握一些疾病的调养方法，终究疾病是“三分靠治、七分靠养”。

所谓调养，即调理滋养之意。病后体虚，功能失调，阴阳失衡，自然需要调养，未病之躯同样需要根据体质强弱、四时变化适时调养，以达到强身健体、祛病延年的目的，使生活更有质量。调养并不局限于饮食，它涉及到人们生活的方方面面。数千年的中国文化包含着许多至今还很有价值的养生保健理论与方法。比如三国时期著名医家华佗创立的五禽戏；如《周礼·天官·疾医》“以五味、五谷、五药养其病”的记载；如《内经》根据“天人相应”的哲学观点，提出“顺四时而适寒暑，服天气而通神明”，“春夏养阳，秋冬养阴”，“逆之则灾害生，从之则痾疾不起”，“僻邪不至，长生久视”，“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”的调养原则。“仓廩实而知礼节，衣食足而知荣辱。”已是丰衣足食的现代人，更加注重身体保健。近年流行病学研究发现许多疾病实际是人们长期的不良生活习惯所导致的，比如吸烟、缺少运动、饮食结构不合理等。这进一步说明，科学调养对于当今社会的人们来说仍是必要的。

李南夷副教授曾是我的博士研究生，毕业后一直从事心脑血管疾病的防治工作。这次他与广州中医药大学第一附属医院内科的部分青年专家、博士一起编撰丛书《常见病自我诊查与调养指南》，较为系统地介绍了一些常见疾病的诊疗常识、自我诊查与调养方法。虽然书中所选的病种不多，但都是临床最为常见的、对患者及其家庭影响较大的疾病，如其中的中风与冠心病，不仅患病率高，而且病残率、病死率也高，至今仍是导致人类死亡的主要疾病，仅居肿瘤之后，分别排在第二、第三位，其意义不言而喻。书中对调养方法的介绍，全面而系统，从生活起居、工作休闲、心理调适、到饮食运动无所不包，从中医传统的调养方法，到当今世界的保健理念应有尽

有，其中还不乏作者的临床经验，是一部融合古今，深入浅出之作，适合中老年读者和相应疾病患者及家属阅读。若能参照实践，持之以恒，必将获益匪浅。谨序。

邵铁良
2002.8.19.

目 录

上篇 类风湿性关节炎

● 诊疗常识	3
一、类风湿性关节炎的发病机理	3
(一) 病因及易患因素	3
(二) 病 理	6
(三) 中医对类风湿性关节炎的认识	8
二、类风湿性关节炎的临床表现	10
(一) 症状和体征	10
(二) 辅助检查	13
三、类风湿性关节炎的诊断与鉴别诊断	14
(一) 诊 断	14
(二) 鉴别诊断	15
四、类风湿性关节炎的治疗	16
(一) 西药治疗	16
(二) 外科手术治疗	18
(三) 物理治疗	19
(四) 中医治疗	20
● 自诊自查	21
一、类风湿性关节炎的好发人群	21
二、警惕类风湿性关节炎的早期表现	22
三、类风湿性关节炎的预后估计	23

● 调养方法	25
一、调养在类风湿性关节炎防治中的作用与意义	25
二、日常生活与类风湿性关节炎的调养	27
(一) 居住环境与气候	27
(二) 生活起居	28
三、精神心理与类风湿性关节炎的调养	33
(一) 精神心理与类风湿性关节炎的关系	33
(二) 常见的精神心理问题	34
(三) 心理调适	34
四、运动与类风湿性关节炎的调养	35
(一) 运动与类风湿性关节炎的关系	35
(二) 运动原则与注意事项	36
(三) 运动方法	37
五、饮食与类风湿性关节炎的调养	42
(一) 饮食与类风湿性关节炎的关系	42
(二) 饮食的原则	43
(三) 饮食调养方法	46
六、其他疗法	77
(一) 热 敷	77
(二) 热 熨	78
(三) 水 疗	79

中篇 颈椎病

● 诊疗常识	83
一、颈椎病发病机理	83
(一) 病因及易患因素	83
(二) 病理解剖与病理生理特点	84

(三) 中医对颈椎病病因病机的认识.....	85
二、颈椎病的临床表现	86
(一) 症状与体征.....	87
(二) 辅助检查.....	90
(三) 并 发 症.....	92
三、颈椎病的诊断与鉴别诊断	95
(一) 诊 断.....	95
(二) 鉴别诊断.....	96
四、颈椎病的治疗常识	98
(一) 颈椎病非手术疗法的适应症及治疗原则.....	98
(二) 非手术疗法.....	99
(三) 手术治疗.....	104
(四) 注意事项.....	104
● 自查自诊	106
一、颈椎病的好发人群	106
二、颈椎病的早期征兆	108
三、常见并发症的早期表现	113
四、颈椎病预后的初略判断	115
● 调养方法	117
一、调养在颈椎病防治中的作用及意义	117
二、日常生活与颈椎病的调养	118
(一) 居室环境与气候.....	118
(二) 生活起居.....	120
(三) 睡 眠.....	130
(四) 性 生 活.....	136
(五) 职业与工作.....	137
(六) 旅 游.....	141

(七) 生活中的其他注意事项.....	144
三、精神心理与颈椎病的调养	147
(一) 精神心理因素的影响.....	147
(二) 常见的精神心理问题.....	148
(三) 心理调适.....	148
四、运动与调养	151
(一) 运动与颈椎病的关系.....	151
(二) 运动原则与注意事项.....	152
(三) 运动方法.....	154
五、饮食与颈椎病的调养	161
(一) 饮食与颈椎病的关系.....	161
(二) 饮食原则.....	161
(三) 饮食调养方法.....	163
六、家庭按摩	185
(一) 足底按摩疗法.....	186
(二) 自我点穴.....	186
(三) 自我按摩.....	187
(四) 浴巾按摩法.....	188
七、其他方法	188
(一) 家庭颈椎牵引法.....	188
(二) 家庭物理疗法及中药热敷疗法.....	190

下 肢 痛 风

● 诊疗常识	195
一、痛风的常见类型	195
二、痛风的发病机理	195
(一) 病因与危险因素.....	195

(二) 病理过程.....	198
(三) 中医对痛风病因病机的认识.....	199
三、痛风的临床表现	201
(一) 症状与体征.....	201
(二) 辅助检查.....	203
(三) 并 发 症.....	204
四、痛风的诊断与鉴别诊断	206
五、痛风治疗常识	206
(一) 治法简介.....	207
(二) 治疗注意事项.....	210
● 自查自诊	212
一、痛风的好发人群	212
二、注意痛风并发症的早期表现	216
三、如何粗略判断痛风的预后	219
● 调养方法	220
一、调养在痛风防治中的作用与意义	220
二、日常生活与痛风的调养	221
(一) 居室环境.....	221
(二) 生活起居.....	224
(三) 睡 眠.....	228
(四) 职业与工作.....	233
(五) 旅 游.....	234
(六) 性 生 活.....	236
三、精神心理与痛风的调养	239
(一) 精神心理与痛风的关系.....	239
(二) 精神心理的调养.....	242
四、运动与痛风的调养	250

(一) 运动与痛风的关系.....	250
(二) 运动原则与注意事项.....	252
(三) 运动方法.....	253
五、饮食与痛风的调养	259
(一) 饮食与痛风的关系.....	259
(二) 饮食原则.....	260
(三) 饮食调养方法.....	264
六、其他方法	279
(一) 磁 疗 法.....	279
(二) 水 疗 法.....	279
参考书目	281

上篇 类风湿性关节炎

类风湿性关节炎是一种原因未明的、以关节炎症为主的慢性反复发作的全身性疾病，疾病早期主要表现为游走性关节疼痛、肿胀和关节活动受限，晚期则表现为关节的僵硬和肢体的畸形，关节功能的丧失，甚至会导致患者肢体的残废。其病理变化主要发生在关节滑膜，其次为浆膜、心、肺、血管、神经及眼等器官的结缔组织。有少数患者发病后有自发缓解趋势；但大多数患者的症状常常反复发作，时轻时重；少部分病人病情呈持续加剧，罕见有疾病完全处于静止状态的。

中国中西医结合学会风湿类疾病委员会在 1991~1993 年对我国部分地区进行调查，包括黑龙江、吉林、内蒙古、河南、河北、山东、湖北、山西、浙江、江苏、广东、广西、海南等省份。其调查结果显示类风湿性关节炎的发病率在 0.025%~0.5%，平均约 0.4%，以北方发病率为最高。据中华风湿病学学会于北京和广州的调查资料，类风湿性关节炎的患病率北方为 0.34%，南方为 0.32%，台湾约为 0.3%。据此数字估计我国有类风湿性关节炎病人约 400 万。各国的资料表明类风湿性关节炎以女性多发，女性病人是男性病人的 2~3 倍。但国内报道 50 岁以上发病者仍以女性居多，占 75%。类风湿性关节炎可见于任何年龄的人。最小的发病年龄见于 6 周的婴儿，最大的发病年龄为 70 岁。发病率一般随着年龄的增长而增长，但发病的高峰年龄在 20~40 岁，而女性病人则在 40~60 岁。

● 诊疗常识

一、类风湿性关节炎的发病机理

(一) 病因及易患因素

类风湿性关节炎的这个病名在 100 多年前就已经有人提出来了。此后，人们就类风湿性关节炎的病因进行了大量的研究和探索，但至今对类风湿性关节炎的真正发病原因仍然没有确切的定论。一般认为类风湿性关节炎的发病与多种因素有关，其中包括遗传因素、感染因素、内分泌异常等。目前，普遍认为遗传因素与类风湿性关节炎的易感性有较为密切的关系，感染因子可能触发疾病的发生，多种复杂的因子则参与了类风湿性关节炎关节内与全身的免疫混乱过程。下面就各种可能相关的因素作一简单的介绍。

1. 感染因素

目前研究表明，多种感染因子与类风湿性关节炎的发病关系甚为密切，这些感染因子（包括细菌、病毒、支原体、原虫等）一旦进入人体之后，就会在人体内作为持续的抗原而引起机体连续的免疫反应。

(1) 细菌感染 目前认为类风湿性关节炎有关的细菌感染，较为常见的有：链球菌、产气荚膜杆菌、类白喉杆菌及猪红斑丹毒丝菌等。据有关统计结果显示，50%~80%类风湿性关节炎患者是在反复感染链球菌 2~4 周后开始发病的。在 1958 年 Shimiza 等将溶血性链球菌注入家兔鼻旁窦内，结果引起了与类风湿性关节炎相似的关节炎。链球菌长期存在于体内成为持续的抗原，刺激机体产生相应的抗体，在体内发生免疫病理

损伤而导致类风湿性关节炎的发生。

(2) 支原体感染 有人将支原体直接接种到猪的腹腔内, 经过 4~6 个月, 发现猪也发生了与类风湿性关节炎相似的关节炎, 并且可以从病变的关节滑膜中分离出支原体。因此, 有人认为支原体可以引起类风湿性关节炎。

(3) 病毒感染 类风湿性关节炎与病毒(特别是 EB 病毒)之间是否存在某种特殊的关系目前正引起国内外学者的普遍关注。类风湿性关节炎患者血清内含有抗 EB 病毒抗体, 阳性率高达 30%~60%, 提示了 EB 病毒感染可能与类风湿性关节炎发病有关。

2. 内分泌因素

从类风湿性关节炎的流行病学调查来看, 女性的发病率高于男性, 更年期妇女类风湿性关节炎的发生率最高; 妇女妊娠或口服避孕药时类风湿性关节炎疼痛、僵硬等症状可减轻或完全缓解, 而且在此期间该病的发生率较低。从这些现象中提示雌激素可能促进类风湿性关节炎发病率的上升, 而孕激素则可能降低该病发生率。有人对类风湿性关节炎患者体内激素水平进行了研究, 结果患者在白天糖皮质激素的基础分泌量较健康人群明显降低; 分泌的高峰时间也较健康人群明显延迟。因此, 用强的松、地塞米松等糖皮质激素类药物, 可以明显缓解各种关节炎症。类风湿性关节炎患者使用促肾上腺皮质激素刺激后, 体内糖皮质激素的分泌可达正常, 也就提示了类风湿性关节炎患者可能为下丘脑促肾上腺皮质激素释放的缺乏。糖皮质激素是很强的抗炎介质, 其分泌量的减少导致患者的抗炎能力降低而容易患上该病。

3. 遗传因素

类风湿性关节炎的发病有轻微的家族聚集趋向和孪生子