

《21世纪现代家庭自我保健文库》

类风湿 患了关节炎怎么办

倪立青 主编



GUANJIEYAN

上海科学技术文献出版社

* 21 世纪现代家庭自我保健文库 *

患了类风湿关节炎怎么办

倪立青 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

患了类风湿关节炎怎么办 / 倪立青编著. —上海:
上海科学技术文献出版社, 2003. 11

ISBN 7-5439-2166-9

I. 患... II. 倪... III. 类风湿性关节炎-防治-问
答 IV. R593.22-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第085367号

责任编辑: 胡德仁

封面设计: 徐 利

患了类风湿关节炎怎么办

倪立青 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销
江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本 787×960 1/32 印张 7.25 字数 149 000

2003年11月第1版 2003年11月第1次印刷

印数: 1-5 100

ISBN 7-5439-2166-9/R·592

定价: 11.00元

目 录

关节的结构与功能	(1)
何谓关节	(1)
关节分哪几类	(2)
滑膜关节是怎样构成的	(3)
怎样润滑关节	(4)
骨骼肌有哪些作用	(5)
关节有哪些功能	(6)
什么是关节的功能位置	(7)
类风湿关节炎的来龙去脉	(9)
类风湿关节炎的来历	(9)
类风湿关节炎的发病情况如何	(10)
发病与感染有何关系	(11)
发病还与哪些因素有关	(12)
类风湿关节炎有哪些病理变化	(13)
关节为何成了“气象台”	(14)
类风湿关节炎有哪些症状和体征	(16)
什么是腕管综合征	(17)
类风湿关节炎病人为什么会发生晨僵	(18)
类风湿关节炎有哪些关节外病变	(19)
为何有血液学、类风湿结节、血管炎变化	(20)
胸膜和肺有哪些变化	(21)
心脏会有什么变化	(23)
神经系统有哪些变化	(23)

眼、肾、淋巴结有哪些病变	(24)
哪些指标提示易发生内脏损害	(25)
什么是类风湿结节	(26)
类风湿关节炎有哪些发病类型	(27)
类风湿关节炎有哪些特殊类型	(28)
费尔蒂综合征有哪些特点	(29)
什么是大颗粒淋巴细胞综合征	(30)
成人斯蒂尔病有哪些特征	(31)
怎样诊断成人斯蒂尔病	(33)
成人斯蒂尔病应如何治疗	(34)
什么是恶性类风湿关节炎	(35)
关节畸形就是类风湿关节炎吗	(36)
类风湿关节炎有哪些畸形	(37)
为什么会发生关节畸形	(39)
类风湿关节炎会变成其他疾病吗	(39)
类风湿关节炎需有哪些实验室检查	(40)
类风湿关节炎有哪些自身抗体检查	(42)
类风湿关节炎病人为何常贫血	(44)
类风湿关节炎病人检查血沉有何意义	(45)
什么是 C-反应蛋白	(47)
测抗“O”对类风湿关节炎病人有何帮助	(48)
什么是类风湿因子	(49)
类风湿因子阳性就是类风湿关节炎吗	(51)
做关节镜检查有何用处	(52)
需进行哪些影像学检查	(53)
类风湿关节炎 X 线如何分期	(54)

诊断类风湿关节炎有哪些标准	(55)
如何诊断早期类风湿关节炎	(56)
怎样判断类风湿关节炎活动期	(57)
怎样才算类风湿关节炎临床缓解	(57)
类风湿关节炎关节功能如何分级	(58)
类风湿关节炎与强直性脊柱炎有何区别	(58)
类风湿关节炎与风湿性关节炎有何区别	(60)
类风湿关节炎与系统性红斑狼疮有何区别 ...	(61)
类风湿关节炎与骨关节炎有何区别	(61)
类风湿关节炎与银屑病关节炎有何区别	(62)
类风湿关节炎与赖特综合征有何区别	(63)
类风湿关节炎与硬皮病的关节炎有何区别 ...	(64)
类风湿关节炎与干燥综合征有何关系	(65)
类风湿关节炎与痛风性关节炎有何区别	(66)
类风湿关节炎与感染性关节炎有何区别	(67)
类风湿关节炎与结核性关节炎有何区别	(69)
类风湿关节炎与炎性肠病性关节炎有何 区别	(70)
类风湿关节炎与风湿性多肌痛有何区别	(71)
类风湿关节炎会不会遗传	(72)
类风湿关节炎病人能结婚吗	(73)
类风湿关节炎病人能生育吗	(75)
妊娠期病情会有哪些变化	(76)
治疗类风湿关节炎的药物对妊娠及胎儿有 何影响	(77)
患了类风湿关节炎会“风瘫”吗	(79)

患了类风湿关节炎怎么办

怎样进行关节炎影响程度的测量·····	(81)
怎样进行健康评定·····	(82)
测量疾病活动性的核心指标有哪些·····	(83)
类风湿关节炎病情改善指标有哪些·····	(85)
类风湿关节炎的预后如何·····	(85)
类风湿关节炎的治疗 ·····	(88)
类风湿关节炎的治疗目的是什么·····	(88)
治疗方案有哪些·····	(89)
病人应如何掌握活动量·····	(90)
怎样防止关节畸形加重·····	(91)
什么是主动运动和被动运动·····	(92)
制订运动方案需遵循哪些原则·····	(94)
怎样进行精神和心理治疗·····	(95)
怎样消炎止痛·····	(97)
非甾体类抗炎药有何分类·····	(98)
怎样用好非甾体类抗炎药·····	(99)
非甾体类抗炎药为何被广泛应用·····	(101)
非甾体类抗炎药有哪些不良反应·····	(102)
怎样提高胃肠道的耐受性·····	(103)
非甾体类抗炎药有哪些使用原则·····	(103)
常用的非甾体类抗炎药有哪些·····	(104)
较新的非甾体类抗炎药有哪些·····	(109)
新一代非甾体类抗炎药有哪些·····	(111)
非甾体类抗炎药能外用吗·····	(112)
消炎镇痛剂有哪些优点·····	(113)
有哪些药物可改变病情·····	(114)

金子做药能治疗类风湿关节炎吗·····	(115)
怎样应用注射金较妥·····	(116)
口服金有哪些优越性·····	(117)
如何正确服用青霉胺·····	(118)
青霉胺有哪些不良反应·····	(119)
服用氯喹应注意些什么·····	(121)
柳氮磺吡啶有何作用·····	(123)
抗癌药为何也能治疗类风湿关节炎·····	(124)
为什么需早期使用甲氨喋呤·····	(125)
甲氨喋呤有哪些不良反应·····	(126)
如何正确使用硫唑嘌呤·····	(128)
怎样正确应用环磷酰胺·····	(129)
如何正确应用苯丁酸氮芥·····	(130)
爱若华是一种什么新药·····	(131)
环孢素 A 有哪些不良反应·····	(132)
激素是治疗类风湿关节炎的“王牌”吗·····	(133)
哪些类风湿关节炎病人可使用激素·····	(134)
怎样合理应用激素·····	(135)
局部注射激素应注意哪些问题·····	(137)
生物制剂有哪些·····	(138)
胸腺肽有哪些作用·····	(140)
转移因子有何特点·····	(141)
抗生素在治疗类风湿关节炎中有何作用·····	(141)
其他还有哪些西药能治疗类风湿关节炎·····	(143)
怎样进行免疫清除与重建·····	(144)
蛇为什么能治疗类风湿关节炎·····	(146)

6 患了类风湿关节炎怎么办

- 蛇治疗类风湿关节炎的效果如何…………… (147)
- 雷公藤是类风湿关节炎的克星吗…………… (148)
- 服用雷公藤应注意哪些问题…………… (149)
- 正清风痛宁属何种药…………… (150)
- 正清风痛宁有哪些特点…………… (151)
- 尪痹冲剂是什么药…………… (152)
- 尪痹冲剂有何特点…………… (153)
- 益肾蠲痹丸有哪些作用…………… (154)
- 帕夫林有哪些作用…………… (155)
- 中医怎样进行辨证论治…………… (156)
- 活动期中医怎样治疗…………… (157)
- 缓解期中医如何治疗…………… (158)
- 近年来对中药有何研究…………… (159)
- 近年来对中医治法有何研究…………… (160)
- 手术能治疗类风湿关节炎吗…………… (162)
- 手术前病人应做好哪些准备…………… (163)
- 手术对用药有哪些要求…………… (164)
- 手术前应怎样准备皮肤…………… (166)
- 如何处理潜在感染灶…………… (167)
- 为何要做肌力准备…………… (167)
- 先手术哪个关节…………… (168)
- 滑膜切除术是怎么一回事…………… (170)
- 哪些病人可做滑膜切除术…………… (171)
- 如何正确对待滑膜切除术…………… (172)
- 何谓关节矫形术…………… (174)
- 人工关节究竟能使用多少年…………… (175)

什么是关节融合术	(177)
怎样处理手术后常见的问题	(178)
如何应用电疗	(179)
水疗法有何作用	(182)
药浴应注意哪些问题	(183)
常用浴疗法还有哪些	(184)
何谓中药熏蒸疗法	(185)
怎样应用石蜡疗法	(186)
泥疗法是怎么一回事	(187)
沙疗有哪些作用	(187)
何谓磁疗法	(188)
激光治疗效果如何	(190)
什么叫作业疗法	(191)
针灸治疗有哪些帮助	(192)
梅花针在治疗中有何作用	(194)
耳针疗法在治疗中有哪些作用	(195)
穴位注射治疗类风湿关节炎有哪些优点	(196)
穴位注射应注意些什么	(197)
熨敷疗法有哪些作用	(198)
火罐疗法有哪些作用	(199)
推拿有哪些作用	(200)
类风湿关节炎病人骨质疏松应如何治疗	(202)
类风湿关节炎病人应如何注意衣食住行	(204)
类风湿关节炎病人要不要“忌口”	(205)
老年类风湿关节炎应如何治疗	(207)
难治性类风湿关节炎应如何治疗	(208)

患了类风湿关节炎怎么办

类风湿关节炎能根治吗	(210)
幼年类风湿关节炎	(212)
儿童也会患类风湿关节炎吗	(212)
三个小病人为啥不相同	(213)
幼年类风湿关节炎有哪些临床表现	(214)
实验室与 X 线检查可见哪些变化	(216)
怎样诊断幼年类风湿关节炎	(217)
幼年类风湿关节炎容易与哪些关节炎相 混淆	(218)
患了幼年类风湿关节炎应注意些什么	(219)
治疗幼年类风湿关节炎可用哪些药	(220)

《芦荟治百病》介绍

芦荟是一种能够治病、保健、美容、观赏四相宜的植物，对某些疾病、某些外伤的治疗有立竿见影之功效，对诸多慢性病又有持续治疗作为，却没有任何不良反应。芦荟能治疗：胃病、便秘、痔疮、胆囊炎、支气管炎、哮喘、高血压、心肌梗塞、贫血、失眠、更年期综合征、糖尿病、风湿性关节炎、头痛、鼻出血、痤疮（青春痘）、宫颈炎、脱发、雀斑等。常服可增强机体免疫力。

该书全国各大新华书店均有出售，邮购请与上海科学技术文献出版社发行科邮购部联系。

地址：上海市武康路 2 号 邮政编码：200031

关节的结构与功能

何谓关节

我们在观看奥运会的乒乓球、足球、篮球、羽毛球、跳水、自由体操等各项比赛时,无不为一个个紧张而激烈的场面拍手叫好,更为运动员那不凡的竞技状态、轻盈的体态、优美的姿势惊叹不已。其实,吃饭、穿衣、写字、弹钢琴、操作电脑……我们日常的一举一动,所以能如此机动灵活、随心所欲、操纵自如,都是因为许多骨骼和肌肉协调运动的结果。

众所周知,成人全身的骨头共有 206 块。骨由骨质、骨膜、骨髓和神经、血管等构成。按骨的基本形态可分四类:①长骨:呈长管状,分布于四肢,在运动中起杠杆作用。②短骨:形似立方体,分布于承受压力较大而运动复杂的部位,如腕骨。③扁骨:呈板状,主要构成颅骨、胸腔和盆腔的壁,以保护腔内器官和组织,如肋骨和颅盖骨。④不规则骨:形状不规则,如颈、背、腰部的椎骨。根据骨在身体的不同部位进行分类,又可分为颅骨、躯干骨和四肢的附肢骨三部分,前两者统称为中轴骨。根据骨的发生进行分类,又可分为膜化骨、软骨化骨以及兼有膜化骨和软骨化骨的复合骨。

那末,这么多骨头是怎样连接在一起的呢? 原来

12 患了类风湿关节炎怎么办

在骨头与骨头之间,有一个特别的装置,叫作关节,是它把两块或多块骨头相互连接在一起,并使人能够在运动时达到完美自如的境界。

关节分哪几类



由于人体各部位关节所承担的任务不同,因而关节形状不尽相同,活动大小也不一样。根据两骨间连接组织的不同,关节一般分为3种。

(1) 纤维性关节 又叫不动关节,两骨之间由致密纤维结缔组织相连,无活动功能。如头颅骨是由8块扁骨组成,边缘形似锯齿,相互交错,嵌合在一起,中间以骨膜相隔,联成一整块,一点也不能活动;又如牙齿嵌合于齿槽内,也属此列。

(2) 软骨关节 又称微动关节。关节之间以软骨组织相连,这类关节仅有部分动作。如由一块块脊椎骨组成的脊柱,在两块脊椎骨之间,垫着一块环状的软骨,再由一种有弹性的绳子——韧带把它们绑在一起,使我们的头颈和胸、腰部能够前后左右弯曲转动,但关节面之间的活动范围较小。

(3) 滑膜关节 又叫可动关节。这类关节没有关节盘,或仅残留有软骨板,用以填补关节面的不规则和控制滑液的流动。它有明显的关节腔,腔壁有滑膜,滑液是关节的润滑剂,这类关节可有较多的活动。这类关节包括四肢关节及人体中的大多数关节。这类滑膜关节,是关节炎的好发部位。

滑膜关节是怎样构成的

虽然人体各部位滑膜关节的形状和活动大小都不相同,但它们的基本结构相同,都由关节面、关节囊和关节腔等3部分组成。

(1) 关节面 每一个关节至少有两个骨面,相对的两个关节面是完全分离的,它们的形状相互适应,其中一面呈球形的凸面叫作关节头,另一个呈凹形的叫作关节窝。在这些骨面上都覆盖着一层光滑而富有弹性的透明软骨,称为关节软骨,其厚薄因年龄及部位不同而异,一般为1~7毫米,平均为2~3毫米,软骨的含水量较高,约占重量的70%~75%。软骨表面光滑,并且富有弹性,从而减少了关节活动时的摩擦,在运动时可减轻两个关节面的震动和冲击。

(2) 关节囊 在关节骨面和四周包裹着一层膜,使关节腔密闭,称为关节囊。关节囊分内外两层,内层很薄,称为滑膜层;外层则为厚而坚韧的纤维层。纤维囊含有平行和交叉的致密细胞纤维组织,与骨外膜有牢固的连接。在关节囊上可紧附韧带和肌腱,以加强其抗力。滑膜是血管丰富的关节囊内膜,贴于非关节部分,覆盖在关节囊内的骨面上。滑膜呈粉红色,湿而滑润,有时可见绒毛,内含胶原性纤维。滑膜能分泌少量的黏液,叫作滑液,这是一种清晰、无色或黄色黏稠、微带碱性的液体,能滑润关节,减少运动时关节面之间摩擦,并有营养关节软骨面的作用。

(3) 关节腔 是滑膜与关节面围成的腔隙,腔内

患了类风湿关节炎怎么办

含有少量滑液。腔内为负压,这对维持关节的稳固性有一定的作用。

滑膜关节由关节面、关节囊和关节腔3部分组成,这是所有滑膜关节的共性。由于各关节关节面的形状不同,关节囊的松紧以及韧带的强弱会有不同,使它们的结构有所差异,从而赋予各个滑膜关节以不同的个性。另外,有些关节还“增设”了一些“辅助装置”,如关节盘,能使相应的关节面更加契合;韧带,有的在关节囊内,有的在关节囊外,起着增强关节稳固性的作用;附着于关节窝周缘的软骨组织——关节孟缘,可加深和扩大关节窝,从而加强关节的稳定性。

怎样润滑关节

在我们的一生中,每一个关节不知要活动多少个亿万次。这么频繁的活动,连最硬的钢铁也会有损伤。那么,骨与骨之间为什么不会磨损呢?奥妙何在?原来,在关节处的两块骨面上,都覆盖着一层光滑而富有弹性的关节软骨,其表面像玻璃一样,非常光滑,这样能减轻运动时互相摩擦和震动。这层软骨能不断地生长,前面的磨损脱落了,后面又会长出新的来补充。滑膜所分泌的滑液,可以润滑关节,就像在不断转动的机械上加点润滑油一样,以减少运动时关节面之间的摩擦,并且能营养软骨面,可谓一举两得。

关节的润滑方式,随着关节滑动和负重而不同。关节的润滑有边界润滑和液体膜润滑两种基本方式。边界润滑取决于在接触面上润滑分子单层的化学吸

收。在活动时,凭借润滑分子的相互滑动而保护负重面,这样就能防止粘连和擦伤,所以,边界润滑不受润滑剂的黏稠性或接触物刚度性能的影响,而是由关节面上滑液进行化学性吸收。液体膜润滑是以一个较厚的润滑剂膜使两个负重面产生较大的分开,其负载的重力由液体膜的压力来支撑。在没有滑动时,外在压力可由静水压力产生。当关节面在切线位移动,液体的黏稠性使液体流向两面之间的空隙,产生上举力,称为流体动力润滑。若关节面是相互垂直移动,液体在两面之间的空隙内被挤压,具有挤压液体膜润滑作用。

在挤压液体膜润滑和流体动力润滑时,负重能力取决于润滑剂的流变性能(黏稠度)、液体膜形态(两面间空隙的形状)和活动的速度。若负重部位较柔软,这种形变将有利于改变液体膜的形态,使润滑的逸出受到限制,可形成较大的持续液体膜,称为弹性液体动力润滑,能够大大增加负重能力。

另外,在关节活动时,滑液自关节软骨内挤压入关节腔;静止时,滑液又被软骨重新吸收,这一过程也增加了润滑作用。

骨骼肌有哪些作用

常

言道:红花还需绿叶衬,更何况人体是一个不可分割的整体,关节要活动,离不开肌肉。

骨骼肌是人体最主要的肌组织,分布极为广泛,约占体重的40%,一般均附着在骨骼上,可随人的意志而收缩,所以又称随意肌。

6 患了类风湿关节炎怎么办

每块骨骼肌都由中间的肌性部分和两端的腱性部分构成。肌性部分由结缔组织膜和肌纤维组成,具有收缩和舒张能力。肌腱位于肌性部分的两端,附着于骨或其他组织,主要由 I 型胶原纤维构成,不能收缩,但抗拉力强,是力的传导部分。I 型胶原是人体内含量最丰富的胶原类型,占体内胶原的 90%,除主要构成骨骼肌腱以外,还参与构成滑膜、皮肤、骨骼与眼睛的角膜、结合膜、巩膜等。

骨骼肌的功能单位是由一个运动神经元和它所支配的全部肌纤维构成的,这一功能单位称为运动单位。骨骼肌的生理功能主要表现为两个方面:一是维持正常肌张力,二是产生运动。

供应骨骼肌的血管大多是邻近血管的分支,常与神经伴行进出肌肉,血管在肌内反复分支,形成巨大的毛细血管网。分布于骨骼肌的神经是混合神经,60%为运动纤维,40%为交感纤维。此外,还有少许交感神经纤维。

关节有哪些功能



人们的一举一动都离不开关节,关节的主要功能是运动。它们的运动形式是多种多样的,运动范围也存在着很大的差异。每个关节的正常活动范围受到年龄、性别、胖瘦和锻炼情况的影响,一般规律是年轻、女性、体瘦、经常锻炼者,其关节的活动范围较大;而年老、男性、肥胖、不常锻炼者,其关节的活动范围较小。