

《百姓合理用药一册通晓》丛书

丛书总主编 黄正明 贾万年



中国医药教育协会成人教育委员会 组织编写



你了解吗？类风湿关节炎是一种全身性自身免疫病，常导致关节畸形
类风湿关节炎的症状有哪些？怎么治疗？如何调养？



类风湿关节炎

合理用药一册通晓

医学专家为你详细解答

分册主编 马莉华 薛平慧 黎颖 高雄超

关节炎反复发作很烦恼，
得了这个病该怎么办？
合理用药，一册通晓



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

《百姓合理用药一册通晓》丛书

中国医药教育协会成人教育委员会
组织编写



类风湿关节炎

合理用药一册通晓

医学专家为你详细解答

丛书总主编 黄正明 贾万年
主 编 马莉华 薛平慧 黎 颖 高雄超
副 主 编 李世俊 王木根 唐晓红 胡俊平
编 者 (以姓氏笔画为序)
马莉华 王木根 乔 燕 李世俊
李端端 杨 红 张 静 胡俊平
袁洪萍 顿 勇 高雄超 郭晓红
唐晓红 储小勇 童汉云 黎 颖
薛平慧



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

类风湿关节炎合理用药一册通晓 / 马莉华等主编. —北京: 人民军医出版社, 2015. 1

(《百姓合理用药一册通晓》丛书)

ISBN 978-7-5091-7534-7

I. ①类… II. ①马… III. ①类风湿性关节炎-用药法 IV. ①R593.220.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 236731 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 王月红 陈 鹏 责任审读: 陈晓平

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 11.75 字数: 200千字

版、印次: 2015年1月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 28.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

《百姓合理用药一册通晓》丛书

总主编 黄正明 贾万年

副总主编 王仁杰 高远征 张二明

第一辑

《慢性咽炎合理用药一册通晓》
《慢性肝炎合理用药一册通晓》
《月经病合理用药一册通晓》
《女性更年期合理用药一册通晓》
《性病合理用药一册通晓》
《胃肠道溃疡合理用药一册通晓》
《胆囊炎胆石症合理用药一册通晓》
《癫痫合理用药一册通晓》
《新生儿合理用药一册通晓》
《高血压合理用药一册通晓》
《糖尿病合理用药一册通晓》
《脂肪肝合理用药一册通晓》
《血脂异常合理用药一册通晓》
《睡眠障碍合理用药一册通晓》
《冠心病合理用药一册通晓》
《脱发合理用药一册通晓》
《阴道炎症合理用药一册通晓》
《皮肤病合理用药一册通晓》

第二辑

《脑卒中合理用药一册通晓》
《前列腺病合理用药一册通晓》
《不孕不育合理用药一册通晓》
《肺结核合理用药一册通晓》
《便秘合理用药一册通晓》
《肾盂肾炎合理用药一册通晓》
《痛风合理用药一册通晓》
《类风湿关节炎合理用药一册通晓》
《支气管哮喘合理用药一册通晓》
《慢性支气管炎合理用药一册通晓》
《肿瘤化疗合理用药一册通晓》
《慢性肾病合理用药一册通晓》
《乳腺疾病合理用药一册通晓》
《慢性疼痛合理用药一册通晓》
《男科病合理用药一册通晓》
《慢性鼻炎合理用药一册通晓》
《阿尔茨海默病合理用药一册通晓》
《颈椎病合理用药一册通晓》

内 容 提 要

类风湿关节炎的病变以滑膜炎及由此造成的关节软骨和骨质破坏为特点，最终可导致关节畸形。很多患者来就诊时，常因患有类风湿关节炎而感到非常恐慌，其漫长的病程是非常令人痛苦的，除了自身体验到类风湿关节炎所带来的痛楚之外，常因害怕丧失生活、工作能力后成为家庭和社会的负担，从而产生悲观、焦虑抑郁及厌倦等不良情绪。因此，我们要鼓励每一位患者应树立一个对类风湿关节炎的正确认识，勇敢面对疾病，积极配合治疗。本书系统地介绍了类风湿关节炎的基础理论、中西医合理用药、物理治疗、食疗及日常生活保健等知识，特别是对幼年、妊娠及哺乳期、老年人等特殊人群类风湿关节炎患者的合理用药作了较全面的阐述，力求做到科普性、科学性和实用性。

从 书 序 言



本书是《百姓合理用药一册通晓》丛书第二辑的一本。该系列丛书是由中国医药教育协会成人教育委员会组织国内众多医药学专家和学者编写的奉献给普通百姓的合理用药、保障健康的一份厚礼。

《百姓合理用药一册通晓》系列丛书第一辑（18本），已于2012年底经人民军医出版社出版，通过全国发行，现已成为百姓防病治病简单易懂的系列读物之一。尤其配合当前在全国开展的“中央财政支持社会组织示范项目——慢病防治健康行”的活动，发挥了非常大的作用，成为大众喜闻乐见的一套丛书，因此被选定为“慢病防治健康行”活动的推荐用书。

为了满足全国广大民众的需要，在编写出版此套丛书第一辑的基础上，续编《百姓合理用药一册通晓》丛书第二辑（18本），两套丛书基本涵盖了人类常见而多发疾病的合理用药。全套丛书（36本）的特点是以百姓常见疾病为主线，以病论药，合理选用，比较贴近大众、通俗易懂，从多方面、多角度宣传合理用药知识，提高病人自我保健意识、普及基本用药常识。

当前，临床不合理使用药物的现象尤为普遍，虽然国家曾三令五申地要求临床合理用药，确保患者生命安全，但临床滥用药物，致人损命的现象时有发生，屡禁不止，给国家、社会、家庭、个人带来极大的伤害。在不合理用

药现象丛生的今天，编写本套《百姓合理用药一册通晓》系列丛书旨在提高全民合理用药意识，使人人关爱健康，真正做到合理用药从我做起，避免滥用药或乱选药，确保用药安全、有效、简便、经济。

本套《百姓合理用药一册通晓》系列丛书的出版，集参与编写的医药学专家和学者多年实践经验的总结，具有很强的临床实用性和百姓学习指导性。它不仅是医务工作者和相关专业人员的参考书，也是百姓守护健康的家庭必备工具书，在此代表中国医药教育协会成人教育委员会向直接参与本套丛书编写和支持出版的各位专家、学者们与相关医药企业及人民军医出版社为此付出的艰辛努力表示衷心的感谢！

黄正明 贾万年
2014年5月于北京

前言

类风湿关节炎是一种常见病、多发病，严重危害老百姓的身体健康。此病自1859年由英国人Garrod提出之后，许多国家对本病进行了长期、多方面的研究，由于其病因尚不清楚，且缺乏特效疗法，故仍为难治性疾病之一。据国内外大量研究资料表明，类风湿关节炎是一种以关节病变为多见的自身免疫性疾病，其免疫发病机制已普遍确认，但其确切的发病机制仍不完全清楚，因此，如何遏制因免疫失调所致的病理损害，不是一件轻而易举的事情，这有赖于科技进步和风湿病学工作者的不懈努力。

类风湿关节炎的病变以滑膜炎及由此造成的关节软骨和骨质破坏为特点，最终可导致关节畸形。很多患者来就诊时，常因患有类风湿关节炎而感到非常恐慌，其漫长的病程是非常令人痛苦的，除了自身体验到类风湿关节炎所带来的痛楚之外，常因害怕丧失生活、工作能力后成为家庭和社会的负担，从而产生悲观、焦虑、抑郁及厌倦等不良情绪。因此，我们要鼓励每一位患者应树立对类风湿关节炎的正确认识，勇敢面对疾病，积极配合治疗，类风湿关节炎没有我们想象中的那么可怕。为了帮助广大患者了解类风湿关节炎的相关医学知识，解除患者的病痛，我们组织编写了《类风湿关节炎合理用药一册通晓》一书。全书共分6章，系统地介绍了类风湿关节炎的基础理论、中西医合理用药、物理治疗、食疗及日常生活保健等知识，特别是对幼年、妊娠及哺乳期、老年人等特殊人群类风湿关节炎患者的合理用药作了较全面的阐述，力求做到科普性、科学性和实用性。

在编写本书的过程中，我们查阅了大量文献和国内外有关



资料，并结合临床实践体会，集众家之长，语言通俗易懂，内容深入浅出，适合类风湿关节炎患者及关心健康的广大读者阅读参考。由于本书编写风格不同，有重复、疏漏、不当之处，敬请读者批评指正。

编 者

2014年5月



目 录

CONTENTS

第1章 带您认识类风湿关节炎

第一节 与您一起步入类风湿关节炎的领域	2
走进类风湿关节炎的历史长河	2
数风流人物书写疾病的人生	4
第二节 类风湿关节炎的好发人群	6
钟情于中年女性	6
眷恋阴冷潮湿的环境	7
不同生活嗜好的人群	8
曾经有手术、外伤和输血史的人群	9
家族中有类风湿关节炎的特殊人群	9
体型肥胖的人群	10
第三节 揭晓类风湿关节炎的真面目	10
如影随形的遗传因素	10
高度怀疑的感染因素	11
关系重大的性激素	11
密切相关的免疫因素	12
第四节 教您判断类风湿关节炎	13
类风湿关节炎的发病机制	13
类风湿关节炎的病理变化	14
类风湿关节炎的临床表现	16

类风湿关节炎的发病形式及特点	21
合理判断病情	22
类风湿关节炎诊断标准	24
第五节 辅助检查	25
实验室检查	25
影像学检查	30
关节腔穿刺液检查	31
第六节 鉴别诊断	32
风湿性关节炎	32
感染性关节炎	33
反应性关节炎	34
骨关节炎	34
强直性脊柱炎	34
银屑病关节炎	34
系统性红斑狼疮	35
痛风	35
干燥综合征	35
结核性关节炎	36

第2章 西医治疗类风湿关节炎

第一节 细数用于治疗类风湿关节炎的西药	38
非甾体消炎药——一线药物	38
改善病情的抗风湿药——二线药物	42
糖皮质激素——三线药物	50
植物药制剂	54
第二节 西医治疗类风湿关节炎的具体措施	56
抗风湿药物治疗原则	56
联合用药	59
不同类型的类风湿关节炎的治疗	61

第3章 中医辨证论治类风湿关节炎

第一节 中医视角看类风湿关节炎	66
中医学关于类风湿关节炎的发展渊源	66
现代中医临床诊疗中对传统理论的重点应用	67
第二节 中医对类风湿关节炎的辨证论治	71
中医辨析类风湿关节炎病机	71
类风湿关节炎的分型论治	73
类风湿关节炎急慢性分期而治之	76
第三节 类风湿关节炎的中医疗法	80
中医治疗类风湿关节炎的核心药	80
中医治疗类风湿关节炎之药酒方	85
中医治疗类风湿关节炎之虫类药	87
同病异方治疗类风湿关节炎	88

第4章 特殊人群类风湿关节炎的合理用药

第一节 幼年类风湿关节炎的合理用药	92
界定幼年类风湿关节炎	92
西医治疗幼年类风湿关节炎应做到合理用药	96
第二节 妊娠期及哺乳期类风湿关节炎的用药	103
妊娠期与哺乳期类风湿关节炎的用药宜与忌	104
妊娠期及哺乳期类风湿关节炎患者应做到合理用药	107
第三节 老年类风湿关节炎的治疗	109
老年类风湿关节炎与年轻发病的类风湿关节炎	109
老年类风湿关节炎的治疗	110
第四节 难治性类风湿关节炎及合并骨质疏松的合理用药	115
难治性类风湿关节炎的合理用药	116
类风湿关节炎并发骨质疏松的合理用药	117

第5章 类风湿关节炎的辅助治疗

第一节 用于类风湿关节炎的多种物理治疗	120
电疗法	120
光疗法	122
热疗法	123
冷冻疗法	128
第二节 类风湿关节炎的中医治疗	129
刮痧疗法	129
拔罐疗法	130
艾灸疗法	132
第三节 用于类风湿关节炎的其他辅助疗法	136
按摩治疗	136
贴敷疗法	137
泥疗法	138
微创埋线疗法	139

第6章 类风湿关节炎的日常保健常识

第一节 应对类风湿关节炎从日常生活点滴做起	144
重视居住环境	144
养成良好的生活习惯	146
提高睡眠质量	147
第二节 类风湿关节炎患者应合理膳食	148
合理膳食有益于类风湿关节炎患者的康复	149
食疗可助类风湿关节炎患者一臂之力	151
第三节 应对类风湿关节炎，运动保健不可少	157
类风湿关节炎患者锻炼的基本原则	157

类风湿关节炎患者运动项目的选择	160
介绍几种适合类风湿关节炎患者的锻炼方法	163
第四节 应对类风湿关节炎，心理保健尤为重要	166
摆脱不良情绪的困扰	166
培养良好情绪	168
参 考 文 献	171



第 1 章

带您认识类风湿关节炎

类风湿关节炎是一种以慢性侵蚀性关节炎为特征的全身性自身免疫病，常造成关节软骨和骨质破坏，最终导致关节畸形。严重的类风湿关节炎被称为“不死的癌症”。目前在中国，约有500万名类风湿关节炎患者正承受着它的折磨，公众乃至患者自己对类风湿关节炎认知度很低。



第一节 与您一起步入类风湿关节炎的领域

现代医学的发展使人们对类风湿关节炎的认识逐步明了，它不仅是关节疾病中的一种，常引起全身各系统发生改变，是人类健康的大敌。



走进类风湿关节炎的历史长河

类风湿关节炎最早是在1858年由英国医生加罗德命名的，但人类在什么时候开始出现这种疾病，目前并不清楚。有学者认为它是一种现代病，因为在1800年之前，史料上没有确切记载。也有学者认为，在人类历史长河里，近代新出现的疾病少之又少，多数疾病古已有之，只是没有留下证据而已。

◆ 并不遥远的古老疾病

类风湿关节炎是古老的疾病吗？直到美国田纳西州印第安人遗骨被发现，证实了在远古时代人类已经出现畸形关节炎，考古学家从遗骨中发现了对称性、侵袭性、多发性关节炎病变，而且以女性多见，关节损害以掌指关节、近端指间关节和腕关节受累为主，远端指间关节和髌髁关节没有侵蚀现象，符合典型的类风湿关节炎改变。同样，在墨西哥发现的21具古代骨骼中也发现了类似的关节畸形。考古学家的发现使类风湿关节炎的历史追溯到了前哥伦比亚时代，从而推翻了类风湿关节炎是一种近代疾病的观点。

在我国，《黄帝内经》及以后医籍中记载的“痹证”“顽痹”等也酷似类风湿关节炎。

可以说，类风湿关节炎早已存在，只是在很长一段时间，它没有作为一种独立的疾病被人们认识和探讨。

◆ 文字中的类风湿关节炎

在医学文献对类风湿关节炎记载之前，一些非医学史料对类似的关节炎症状进行了大量描述。如苏格兰女王玛丽在1566年也出现过过多的关节肿胀。一名

法籍女性Madme de Sevigne在她的信中诉说了自己的关节疾病，症状的描述符合美国风湿病学会制定的类风湿关节炎分类标准。著名画家 Peter Paul Rubens (1577—1640) 在写给友人的信件中多次提及自己所患关节炎的细节，至少3个关节受累，主要是手指和手腕，持续6周以上，伴晨僵、对称性的慢性关节炎，从1620年之后，他的作品显示出手指与手腕的肿胀和天鹅颈畸形，这些证据都提示他患有类风湿关节炎。

◆ 艺术作品里的类风湿关节炎

绘画是一种在二维的平面上以手工方式临摹自然的艺术，在中世纪的欧洲，常把绘画称为“猴子的艺术”，因为如同猴子喜欢模仿人类活动一样，绘画也是模仿场景。因此，人们可以从绘画作品里捕捉信息，很多艺术作品为追溯类风湿关节炎的历史提供了实物证据。

Botticelli是意大利文艺复兴初期的画家，在1483年画了一幅年轻男子的画像，其右手手指关节呈现类风湿关节炎的典型表现。Justus van Gent是荷兰画家，在他作品里有幅描绘佣兵队长的作品，画中的佣兵队长身穿盔甲，手持一本书，左手掌指关节肿胀清晰可见。当然，绘画作品只是场景的模仿，毕竟不是精确的科学描述，失真的解剖结构可能让人产生错觉。

◆ 漫漫的医学之路

1578年，Alonso Lopèz de Hinojosos声称发现了两种不同的“痛风”：一种是传统意义上的痛风；另一种以侵犯相同关节、并出现严重畸形而致残为特征。他的发现从另一个角度告诉人们类风湿关节炎可能最早存在于新大陆。

从17世纪开始，欧洲已经陆续有一些与类风湿关节炎有关的报道，在1676年，Sydenham曾经提到一种慢性致残性关节炎，伴有天鹅颈样畸形。此后，Musgrave和Francois Boissier de Sauvage等也分别报道了一种与痛风不同的慢性进行性关节炎表现，但一直没有人把类风湿关节炎作为一种独立的疾病提出来。类风湿关节炎和痛风的概念混淆了多年，直到19世纪，法国医生Landré-Beauvais报道了9例女性患者，以手指和腕关节肿胀疼痛和活动受限为主要临床表现，逐渐出现肘、膝和足等关节症状。Landré-Beauvais认为，这些患者的临床表现不同于痛风。他还对其中2例死亡患者进行了尸体解剖，首次证实类风湿关节炎的病理改变为软组织肿胀、软骨破坏和骨侵蚀，并且阐述了寒冷、潮湿和月经不调可能与发病有关。Landré-Beauvais第一次对类风湿关节炎的临床和病理特点进行了比较系统的研究，从此，人们开始把类风湿关节炎与痛风和其他关