

常见病彻底图解

彻底图解

风湿

主 编 (日) 西冈久寿树

翻 译 李敬平

翻译主审 杨英豪 潘万旗

药物疗法

正确服用
药物

抗风湿药

运动疗法

积极地活动
身体

自主运动

被动运动

风湿学习

正确了解风湿
知识

原来这样

基础疗法

配合医生进行
治疗吧

采用最新疗法并用积极的心态来克服风湿

常见病彻底图解



风湿

控制难以忍受的疼痛

主 编 (日) 西冈久寿树 (圣玛丽安娜医科大学)

翻 译 李敬平 (河南中医学院外语学院)

翻译主审 杨英豪 (河南中医学院亚健康研究所)

潘万旗 (河南中医学院亚健康研究所)

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

TETTEI ZUKAI RIUMACHI supervised by Kusuki Nishioka

Copyright © Kusuki Nishioka 2001

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Houken Corp., Tokyo

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Houken Corp., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字16-2011-150

图书在版编目 (CIP) 数据

风湿/ (日) 西冈久寿树主编; 李敬平译. —郑州: 河南科学技术出版社, 2014.5

(常见病彻底图解)

ISBN 978-7-5349-6877-8

I. ①风… II. ①西… ②李… III. ①风湿性疾病-诊疗-图解
IV. ①R593.21-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第070169号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路66号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 马艳茹

责任编辑: 范广红

责任校对: 王晓红

封面设计: 李 冉

版式设计: 孙 嵩

责任印制: 朱 飞

印 刷: 郑州文华印务有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 140 mm × 202 mm 印张: 6.375 字数: 100千字

版 次: 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

定 价: 26.00元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。

早期发现、早期治疗、坚持学习，和疾病做斗争

目前，在日本据说有100万人受到慢性风湿性关节炎的困扰。尽管有如此之多的患者，但我认为大家对慢性风湿性关节炎普遍没有正确的理解。

首先，容易误认为慢性风湿性关节炎是高龄者的疾病，但事实绝非如此。慢性风湿性关节炎在30~50岁的女性当中发病较多，是在子女养育、家务劳动、工作中最忙的时期多发的疾病。此外，这种疾病一旦发病就会困扰一生，因此大多数人会把它作为所谓的“疑难疾病”而产生恐惧。

我们要改变传统观点。倘若能够早期发现慢性风湿性关节炎，并开始适当的治疗的话，就可以把关节功能障碍控制在最小范围，从而避免引起日常生活不便的各种后遗症。

随着医学技术的日新月异，近来出现了各种早期检查的技术和疗效显著的药物，慢性风湿性关节炎的发病原因也被逐一发现。而且，同疾病巧妙斡旋的同时积极享受生活的患者也大有人在。

在这里，作为一名和广大患者一起同疾病做斗争的

医生，我有一个请求：希望患者自己要学习关于风湿的正确知识。

因为，医疗工作者是治疗的辅助者，同疾病做斗争的说到底还是患者本人。

因为慢性风湿性关节炎的复杂性，治疗方法也因人而异。特别是药物治疗，是治疗方法的重中之重，即使同样的疾病，有时也会因患者的不同而服用不同的药物。这是因为针对药效和药物副作用有一定的个体差异。

近来，随着国民对医疗和医疗问题关注度的提高，一些媒体不负责任，会出现尚未确定的治疗的过度报道。信息当然应该尽快公开，患者在获得正确信息后便能接受更加专业的治疗，但是一些骇人听闻的报道会使患者陷入不安。随着信息化的进一步发展，今后，了解关于治疗的正确知识是至关重要的。

对文中出现的一些病名与专业术语，在文中以“*”符号标出，并在正文最后一章专门进行解释。

本书详细、明了地介绍了慢性风湿性关节炎的发病原因、治疗顺序、日常生活的注意事项以及最新的相关信息。在大家了解早期发现、早期治疗的重要性的同时，倘若能够使您对风湿的正确学习有所帮助，那么荣幸之至。

圣玛丽安娜医科大学疑难病症医疗研究所所长 西冈久寿树

目录

第1章 风湿是什么样的疾病? ①

什么叫风湿? ②

“风湿”并不是一种单一的疾病 ②

由来已久的“风湿” ④

逐渐明朗的风湿性疾病的病因 ⑥

风湿的分类 ⑧

风湿性疾病的代表“慢性风湿性关节炎” ⑩

全日本有100万患者受到风湿的困扰 ⑩

和风湿有着密切关系的“免疫” ⑫

免疫系统会攻击自身吗? ⑭

风湿也有遗传的因素…… ⑯

发病原因有“环境因素”吗? ⑱

关节症状是如何产生的? ⑳

难以忍受的痛苦的原因是“炎症” ㉑

关节的构造和功能 ㉒

免疫的无序攻击引起的炎症 ㉔

炎症导致关节变形 ㉖

慢性风湿性关节炎引起的关节变形 ㉘

风湿开始的症状有哪些? ㉓

慢性身体异常是信号 ㉓

“左右对称”的“多个”关节出现“慢性”疼痛 ㉔

全身出现的各种症状 ㉕

风湿会困扰患者一生吗? ㉘

早期发现、早期治疗比什么都重要 ㉘

寻找一位能够长期帮助治疗的医生 ㉙

第2章 风湿的检查 and 诊断◎43

你的症状属于慢性风湿性关节炎吗？◎44

主动地自我检查症状有助于早期发现◎44

注意关节的“僵硬”“肿大”“疼痛”◎46

关节以外的症状也需要检查◎48

找什么样的医生看病比较好呢？◎50

如何配合医生准确诊断呢？◎52

问诊时会涉及哪些问题呢？◎52

诊察和检查的流程◎53

通过血液检查可以掌握哪些情况？◎54

用于确定诊断的主要检查◎54

用于确定疾病发展程度的主要检查◎58

需要定期检查贫血情况和药物副作用◎60

其他的检查有哪些？◎62

通过关节液检查可以了解到什么？◎62

通过尿液检查可以了解到什么？◎64

X线检查是早期发现的关键◎66

慢性风湿性关节炎的诊断困难吗？◎68

慢性风湿性关节炎的诊断标准◎68

容易和慢性风湿性关节炎混淆的疾病有哪些？◎72

表现出类似症状的疾病有很多◎72

第3章 治疗的关键——药物疗法◎77

怎样才能战胜慢性风湿性关节炎？◎78

治疗时需要和医生协调一致共同努力◎78

因人而异的治疗方法◎80

怎样开展慢性风湿性关节炎的治疗？◎83

治疗之前必须留意的“自觉症状”◎83

怎样改善关节出现的障碍	84
用哪些疗法来治疗疾病?	86
为什么药物是最强的治疗武器?	88
没有药物便无法和疾病抗争	88
由“防守治疗”向“进攻治疗”的转变	90
止痛和抗炎的药物有哪些?	92
引起疼痛的机制	92
阻断疼痛的非类固醇类抗炎药	94
非类固醇类抗炎药的种类	96
有效地使用外用药	98
对免疫系统起作用的抗风湿药有哪些?	100
抗风湿药可以抑制病情的发展	100
有效的抗风湿药正陆续登场	102
类固醇类抗炎药如何使用?	108
作用和副作用都很显著的“类固醇类抗炎药”是什么?	108
类固醇类抗炎药的一般使用方法	110
类固醇类抗炎药的特殊使用方法	112
类固醇类药的问题	114
巧妙地用药可以有效地提高生活质量	116
划时代意义的新药正在开发	118
通过生物工艺技术而研发的“生物制剂”	118
彻底治疗疾病的方法——“基因治疗法”	119
如何尽量减少药物副作用?	120
正确服用医生开出的药物	120
第4章 提高生活质量	123
慢性风湿性关节炎的康复治疗	124
康复治疗的作用是什么?	124

- 如何利用日常生活进行康复治疗? ①25
- 减轻痛苦的物理疗法有哪些? ①26
- 是应该采用温热疗法还是冷却疗法呢? ①26
- 家庭中可以实施的温热疗法 ①28
- 运动疗法能够恢复关节功能吗? ①30
- 积极的运动非常重要 ①30
- 急性期或者疼痛严重时的运动 ①32
- 症状稳定的慢性期的运动 ①34
- 辅助日常动作的作业疗法和装备疗法 ①40
- 享受作业疗法带来的乐趣 ①40
- 积极地利用器具和自助装备 ①41
- 可以利用手术来恢复关节功能吗? ①44
- 慢性风湿性关节炎的手术有哪些? ①44
- 什么时候采取手术比较好? ①49
- 支持所有治疗的基础疗法有哪些? ①50
- 要清楚自己的目前症状和病情经过 ①50
- 与医生的信赖关系可使治疗顺利进行 ①52
- 注意运动和静养的平衡 ①54
- 解开愁眉拥抱光明的未来吧 ①56
- 第5章 和慢性风湿性关节炎友好共处 ①59
- 对付宿敌有哪些方法? ①60
- 要耐心持续地接受治疗 ①60
- 尽可能开朗快活地过好每一天 ①61
- “心境”和“感情”既是毒药也是良药 ①62
- “欢笑”可以为我们缓解病痛吗? ! ①62
- 压力是慢性风湿性关节炎的大敌 ①64
- 如何保证舒适的衣、食、住? ①66

疑难病名及医学用语解说◎183

第 1 章

风湿是什么样的 疾病？



什么叫风湿?

“风湿”并不是一种单一的疾病

提起“风湿”，大家一般都会想起慢性的关节痛和关节变形等诸如此类的症状。这种被我们称作“风湿”的疾病，一般认为是“慢性风湿性关节炎”。但是，“风湿”在广义上来看，泛指关节以及关节周围的骨头、肌肉等的疼痛疾病。

因此，“风湿”实际上包含了各种各样的疾病，目前一般认为其包含的种类达到200种以上。其中“慢性风湿性关节炎”是大家所熟知的，除此之外还有皮肤和内脏等全身出现症状的“全身性红斑狼疮”、伴随疼痛并引起骨骼变形的“变形性关节炎”和以脚拇趾的剧痛而被大家所熟知的“痛风”等。这些疾病统称为“风湿性疾病”。

尽管所有的风湿性疾病都具有“关节以及关节周围的疼痛”这一共同症状，但是最近的研究逐渐查明了引起疼痛的各种各样的原因。本书对风湿性疾病中最让人头痛的“慢性风湿性关节炎”进行了详细的探讨，但是在此之前我们有必要了解一下风湿性疾病的全貌。因此，我们首先来看一下关于风湿的历史吧。



200种以上的“风湿”的同伙

“风湿”一般是指“慢性风湿性关节炎”，从广义来看还可以指“所有关节以及关节周围的骨头、肌肉等的疼痛疾病”。



变形性关节炎



慢性风湿性关节炎

“风湿”的种类有200多种



痛风



全身性红斑狼疮

其中，患者最多、最难以治疗的就是
“慢性风湿性关节炎”

◆ 由来已久的“风湿”

风湿这一疾病究竟是什么时候开始困扰人们的呢？对于这一点，目前尚无定论，但是可以确定的是至少从公元前就开始有风湿了。

科学家在7000年前的木乃伊中发现了痛风结节，而且在公元前100年的男性木乃伊中明确发现了被认为是痛风的标志——尿酸盐结晶。此外，变形性关节炎和风湿热也是历来被大家所熟知的疾病。

那么作为目前风湿性疾病的代表——慢性风湿性关节炎究竟是怎么回事呢？

实际上，即使查找古籍文献也几乎找不到慢性风湿性关节炎的相关记载。这与历来就被确定的痛风、变形性关节炎以及风湿热相比，可以说是比较新的疾病。但是并不能说这种疾病曾经不存在，只是因为可能被认为是痛风的一种，而没有得到具体分类的时期比较长。

原本，风湿这一病名是由希腊语（rheuma）演变而来，rheuma原意为“流出”。

根据被西方尊为“医学之父”的古希腊著名医生希波克拉底的体液学说，关节疼痛以及所有的风湿性疾病，都是由于脑部不良液体流向全身，从而积聚在关节而引起疼痛，风湿便因此而得名。

公元前就存在的“风湿”

“风湿性疾病”是从公元前就存在的疾病



“风湿”这一病名起源于希腊语中的“流出”



逐渐明朗的风湿性疾病的病因

由于原因不明，长时间以来风湿被认为是由“不良液体的流出”引起，并且被当成同类的疾病来处理。

而直到19世纪末，临床上才把慢性风湿性关节炎、痛风、风湿热、变形性关节炎清楚地区别对待。

19世纪末到20世纪，对于风湿性疾病的研究比较盛行。目前我们使用的“慢性风湿性关节炎”这一名词诞生于1907年，由噶路博士首次指出：慢性风湿性关节炎不同于痛风和风湿热，是单独存在的疾病。

而且，在1942年，克伦佩勒博士发现慢性风湿性关节炎、风湿热、全身性红斑狼疮、系统性硬化症、皮肤炎以及结节性多动脉炎*6种疾病具有共同的特点——血管的炎症。并把血管炎症作为以上症状的中心，统称为“胶原病*”。而且在患者血液中发现了称作“风湿因子”的蛋白质，所以逐渐把部分风湿作为“免疫异常引起的疾病”来对待。

与此同时，痛风的原因也被查明是高尿酸血症的“尿酸异常”。风湿热的病因也相继被查明，属于一种称为溶血性链球菌*的“感染症”。但是，目前已经找到了针对这两种疾病的有效治疗方法，因此能够完全治愈。

逐渐被查明的“风湿”本质

19世纪末到20世纪,“风湿疾病”的研究比较盛行



陆续发现……

