



简明 Jianming
Leifengshi Guanjieyan Shouce

类风湿关节炎

手册

李拥军 编著

类风湿
关节炎
有哪些
危害？

类风湿
关节炎可以
预防吗？

类风湿关节炎
有哪些特殊类型？
类风湿关节炎
需要做哪些检查？

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

简明 Jianming
Leifengshi Guanjiayan Shouce

类风湿关节炎

手册

李拥军 编著

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

简明类风湿关节炎手册 / 李拥军编著. —广州: 广东科技出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5359-6783-1

I. ①简… II. ①李… III. ①类风湿性关节炎—防治—手册 IV. ①R593.22-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第206396号

简明类风湿关节炎手册

Jianming Leifengshi Guanjieyan Shouce

责任编辑: 邓彦

责任校对: 陈静

责任印制: 彭海波

封面设计: 友间文化

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (编务室)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(佛山市南海区狮山科技工业园A区 邮政编码: 528225)

规 格: 889mm×1 194mm 1/32 印张3.125 字数70千

版 次: 2017年9月第1版

2017年9月第1次印刷

定 价: 15.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前言

类风湿关节炎是一种会日趋恶化的慢性疾病，大部分患者表现为关节肿痛，最终会出现骨质破坏、变形，不但会削弱工作能力，甚至会丧失自理能力。健康人可以轻易办到的事情，例如起床、穿衣、吃饭、扫地，对于类风湿关节炎患者而言，可能是非常艰巨的任务。据统计，我国类风湿关节炎的患病率为0.2%~0.4%，照此推算，我国类风湿关节炎患病人数大概是500万。

类风湿关节炎是一类反复发作、致残率较高的自身免疫性疾病。目前还不完全清楚为什么会得这种病，所以尚无根治办法，但许多人求“根治”心切，四处乱投医，听信一些言过其实的宣传和小广告，导致误诊误治的现象非常普遍，其中误治又占了绝大多数。现实中，治疗类风湿关节炎有不少假药，部分标榜“国际进口，品质一流”，它们都有一个好听的名字，如“风湿灵”“风湿骨痛宁”等，这些药物都是在熟人与熟人之间传递，使其具有很大的蒙蔽性，患者容易相信。这些假药多掺有激素、麻醉镇痛等成分，吃了就能止痛，但长期服用则可出现满月脸、骨质疏松、血糖异常、血压异常、消化道出血等严重后果。

中华医学会风湿病学分会前主任委员栗占国教授指出：类风湿关节炎患者的预后因治疗而异。延误治疗或误治往往使患者致残，而正确和规范的治疗可使多数患者的病情缓解。重视早期和积极使用改善病情抗风湿药的理念和策略，掌握主要治疗药物的用药原则和方法，坚持规范的个体化治疗，即有可能阻止多数患者的病情发展，并使患者的生活质量得到改善。

风湿病学在我国起步晚，是一门新兴学科，甚至某些三甲医院都无风湿病专科。由于多方面的原因，人们对类风湿关节炎的认知度较低，其诊断延误、治疗不当的现象在国内比较常见。为了让广大类风湿关节炎患者走出误区，得到规范化治疗，国家卫生和计划生育委员会医政司已开展《类风湿关节炎规范化诊疗项目》。全体风湿病学界同仁也需共同努力，大力进行类风湿关节炎科普教育。

作为一名风湿病专业副主任医师，对“大众对类风湿关节炎的认知度低，就诊率低，病急乱投医”的现象，感到非常痛心。每每看到患者拿着非专业人士编著的类风湿关节炎科普书来问我一些被自诩为“专家”的人解释偏方的问题，我就觉得有必要写一本真正的关于类风湿关节炎的科普小册子，以提高普通医生、类风湿关节炎患者及家属对类风湿关节炎的认知，使更多类风湿关节炎患者得到规范化诊治。

李拥军

2016年10月

作者简介

李拥军，柳州市中医医院十佳医师、优秀共产党员，2007年毕业于广州中医药大学，风湿免疫硕士，副主任医师，广西民族医药协会壮医风湿病学专业委员会常委，广西中西医结合学会风湿病专业委员会委员，主持省部级课题1项，厅局级课题3项，获广西医药卫生适宜技术推广三等奖1项，擅长运用经方治疗风湿病及内科杂病。

内容简介

类风湿关节炎患病率高，误诊误治现象非常普遍，基于类风湿关节炎在我国的低认知度和高致残率，作者结合自己丰富的临床经验，参考国内外最新进展，认真编写了这本小册子。本书以问答的形式，从病因、症状、诊断、治疗、食疗、保健、误区等方面，尽力解答读者的各种疑惑。本书力求简洁、实用，适合于非风湿专科医师、类风湿关节炎患者及家属阅读。

目录

Contents

第一章 常识篇.....	1
什么是类风湿关节炎?	1
类风湿关节炎在我国的发病概况是怎样?	1
类风湿关节炎中医病名是什么?	1
什么是关节?	2
关节的主要结构由什么组成?	2
关节的辅助结构有哪些?	2
关节的功能有哪些?	3
关节的运动形式有哪些?	3
影响关节活动范围的因素有哪些?	3
关节的运动也需要稳定?	3
关节可发生哪些病变?	4
类风湿关节炎的基本病理改变是什么?	4
类风湿关节炎有哪些危害?	4
类风湿关节炎可以根治吗?	4
类风湿关节炎可以预防吗?	5



第二章 病因篇.....6

类风湿关节炎发病与感染有关吗？	6
类风湿关节炎与遗传有关吗？	6
类风湿关节炎发病与内分泌因素有关吗？	7
类风湿关节炎的发病还与哪些因素有关？	7
类风湿关节炎的中医病因病机特点是什么？	7
《黄帝内经》对痹证有什么认识？	8

第三章 症状篇.....9

类风湿关节炎典型的关节表现有哪些？	9
类风湿关节炎起病方式如何？	10
类风湿关节炎关节受累有何特点？	10
何为持续性关节炎？	10
何为对称性关节炎？	11
何为多关节炎？	11
何为破坏性关节炎？	11
类风湿关节炎哪些部位容易受累？	12
类风湿关节炎对关节周围组织有影响吗？	12
类风湿关节炎可引起骨质丢失吗？	12
类风湿关节炎关节功能障碍如何分级？	12
类风湿关节炎有哪些特殊类型？	13
何为血清阴性类风湿关节炎？	13
何为缓解性血清阴性对称性滑膜炎伴凹陷性水肿 综合征？	13

何为反复型风湿症?	14
何为Felty综合征?	14
类风湿关节炎可出现关节外表现吗?	14
类风湿关节炎对心脏有什么影响?	15
类风湿关节炎会累及肺吗?	15
类风湿关节炎对肾脏有影响吗?	15
类风湿关节炎对消化系统有影响吗?	15
类风湿关节炎可影响神经系统吗?	16
类风湿关节炎对血液系统有什么影响?	16
类风湿关节炎对眼有什么影响?	16
类风湿关节炎可引起血管炎吗?	17
何为类风湿结节?	17
 第四章 诊断与鉴别诊断篇.....	18
1987年美国风湿病学会类风湿关节炎分类标准是 什么?	18
2010年美国风湿病学会/欧洲抗风湿病联盟类风湿 关节炎分类标准是什么?	19
如何评价新旧分类标准?	20
有哪些症状时需考虑类风湿关节炎可能?	20
类风湿关节炎需要做哪些检查?	20
为什么类风湿关节炎患者要定期到医院检查?	21
如何早期诊断类风湿关节炎?	21
类风湿关节炎有哪些自身抗体?	22
什么是类风湿因子?	22



什么是血沉？	22
什么是C反应蛋白？	23
类风湿关节炎X线检查有哪些征象？	24
类风湿关节炎X线如何分期？	24
超声检查有何帮助？	24
磁共振检查有何帮助？	25
超声和磁共振检查的优势是什么？	25
如何评价疼痛程度？	26
类风湿关节炎病情活动指标有哪些？	26
类风湿关节炎预后不良指标有哪些？	26
如何判断类风湿关节炎病情的轻重？	27
类风湿关节炎的临床缓解指标有哪些？	27
类风湿关节炎需与哪些疾病相鉴别？	27
类风湿关节炎与骨关节炎有何不同？	28
类风湿关节炎与强直性脊柱炎有何不同？	28
类风湿关节炎与痛风性关节炎有何不同？	29
类风湿关节炎与银屑病性关节炎有何不同？	30
类风湿关节炎与系统性红斑狼疮有何不同？	30
类风湿关节炎与干燥综合征有何不同？	30
类风湿关节炎与系统性硬化病有何不同？	31
类风湿关节炎与化脓性关节炎有何不同？	31
类风湿关节炎与反应性关节炎有何不同？	32
类风湿关节炎与结核性关节炎有何不同？	32
类风湿关节炎与风湿性多肌痛有何不同？	32

第五章 误区篇.....33

类风湿因子阳性就是类风湿关节炎？	33
类风湿关节炎患者类风湿因子一定阳性？	33
关节肿痛一定是类风湿关节炎？	34
类风湿关节炎一定是多关节肿痛？	34
关节畸形即可诊断为类风湿关节炎？	34
抗风湿药副作用大，用量越少、时间越短越好？	35
激素不能服，用了会上瘾？	35
中成药治疗既有效又安全？	36
自己感觉没啥不舒服，不用监测药物副作用？	36
青霉素治疗类风湿关节炎有效吗？	37
止痛药不能“治本”，不需要使用止痛药？	37
药物有副作用，我坚强，我能忍？	38
类风湿关节炎治不好，吃点止痛药就行？	38
治疗2个星期不见好转就换医生？	38
西药副作用大，中药比西药好？	39
得了类风湿关节炎，十之八九要残废？	39
换一下关节，病就好了？	40
医院药贵，不去医院治疗？	40
医院就开那几样药，自己买来吃，不用复诊？	40
不用进行功能锻炼？	41
一直吃药，关节还变形，吃药没有用？	41
类风湿关节炎会传染？	41



第六章 治疗篇..... 43

类风湿关节炎治疗原则是什么？	43
类风湿关节炎的治疗目标是什么？	43
如何做到个体化治疗？	43
治疗类风湿关节炎的药物有哪些种类？	44
如何选择治疗类风湿关节炎的药物？	44
非甾体抗炎药有何特点？	44
改善病情抗风湿药有何特点？	44
糖皮质激素有何特点？	45
糖皮质激素有哪些副作用？	45
医源性皮质醇增多症有哪些表现？	46
生物制剂有何特点？	46
生物制剂有哪些种类？	46
生物制剂使用有何风险？	46
新的改善病情抗风湿药是如何分类的？	47
常用的非甾体抗炎药有哪些？	47
非甾体抗炎药有哪些不良反应？	47
非甾体抗炎药相关胃肠道损害的危险因素有哪些？	48
高选择性环氧化酶-2抑制剂有哪些？	48
如何用好非甾体抗炎药？	48
外用镇痛药有哪些种类？	49
外用非甾体抗炎药有哪些？	49
影响外用非甾体抗炎药疗效的最重要因素是什么？	50
外用非甾体抗炎药常见不良反应有哪些？	50

传统合成改善病情抗风湿药有哪些？	50
甲氨蝶呤常用剂量及不良反应有哪些？	50
来氟米特常用剂量及不良反应有哪些？	51
硫酸羟氯喹常用剂量及不良反应有哪些？	51
柳氮磺吡啶常用剂量及不良反应有哪些？	51
艾拉莫德常用剂量及不良反应有哪些？	52
雷公藤多苷常用剂量及不良反应有哪些？	52
正清风痛宁常用剂量及不良反应有哪些？	52
白芍总苷常用剂量及不良反应有哪些？	53
传统合成改善病情抗风湿二线药物有哪些？	53
环孢素常用剂量及不良反应有哪些？	53
硫唑嘌呤常用剂量及不良反应有哪些？	53
环磷酰胺常用剂量及不良反应有哪些？	54
何时考虑手术治疗？	54
常用的手术治疗有哪些？	54
什么情况下可以行滑膜切除术？	54
什么情况下可以行人工关节置换术？	55
什么情况下可以行关节融合术？	55
什么情况下可以行软组织手术？	55
什么情况下可选择免疫净化治疗？	56
类风湿关节炎还有哪些其他治疗方法？	56
中医有哪些外治疗法？	56
什么是针灸？	57
针灸为什么能改善关节肿痛？	57
针灸治疗的注意事项有哪些？	58



什么是拔罐疗法？	58
拔罐疗法的治病机理是什么？	58
拔罐疗法的种类？	59
如何通过罐印辨别疾病？	59
拔罐疗法的注意事项有哪些？	60
哪些情况不宜拔罐？	60
拔罐后可以洗澡吗？	61
拔罐时间越长越好吗？	61
什么是灸法？	61
灸法的分类？	62
灸法有什么作用？	62
艾灸有什么禁忌证？	62
艾灸有哪些注意事项？	63
艾灸会有哪些反应？	63
什么是隔物灸？	64
什么是化脓灸？	64
什么是烫熨疗法？	64
烫熨疗法有哪些种类？	65
烫熨疗法有哪些注意事项？	65
什么是贴敷疗法？	65
贴敷疗法有哪些注意事项？	65
什么是熏洗疗法？	66
熏洗疗法有哪些注意事项？	66
什么是穴位注射？	66
穴位注射有哪些注意事项？	66

什么是耳针疗法?	67
第七章 保健篇	68
类风湿关节炎会导致瘫痪吗?	68
类风湿关节炎患者如何进行家庭护理?	68
类风湿关节炎患者生活起居有何讲究?	69
类风湿关节炎患者如何进行功能锻炼?	69
类风湿关节炎患者如何制订锻炼计划?	70
类风湿关节炎如何进行康复治疗?	70
如何处理好运动与休息的平衡?	71
类风湿关节炎患者有哪些日常注意事项?	72
类风湿关节炎患者为什么需要定期随访?	73
类风湿关节炎会遗传吗?	74
类风湿关节炎患者妊娠要注意什么?	74
第八章 食疗篇	75
类风湿关节炎患者需要忌口吗?	75
类风湿关节炎患者的饮食需要注意什么?	76
进食时, 如何利用好食物的偏性?	76
类风湿关节炎合并骨质疏松症如何进食?	77
类风湿关节炎患者可以吃保健品吗?	77
类风湿关节炎保健品能代替药物吗?	78
类风湿关节炎患者为什么不能暴饮暴食?	79



类风湿关节炎患者可以喝牛奶吗？	79
类风湿关节炎患者可以喝药酒吗？	80
类风湿关节炎患者食品烹饪推荐什么方法？	80
类风湿关节炎患者食品推荐有哪些？	81
类风湿关节炎常用药膳有哪些？	81