

名医经典**远离** 风湿痛

上海市医学会
上海市医学会风湿病专科分会
主编



上海市医学会
百年纪念科普丛书
1917—2017

权威专家

19 篇经典科普之作

191 条名医健康问答

11 种常见风湿病化验指标

全方位解析**16**类风湿病

倡导健康生活方式

上海科学技术出版社

名医经典远离 风湿痛

上海市医学会
上海市医学会风湿病专科分会
组编



上海市医学会
百年纪念科普丛书
1917—2017

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

名医经典·远离风湿痛 / 上海市医学会, 上海市
医学会风湿病专科分会组编. —上海: 上海科学技术
出版社, 2017. 11

(上海市医学会百年纪念科普丛书)

ISBN 978-7-5478-3704-7

I. ①名… II. ①上…②上… III. ①风湿性疾病—
基本知识 IV. ①R593.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 218071 号

名医经典

远离风湿痛

上海市医学会

上海市医学会风湿病专科分会 组编

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235 www.sstp.cn)

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 720×1000 1/16 印张 13.5

字数: 160 千

2017 年 11 月第 1 版 2017 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-3704-7/R·1446

定价: 30.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题, 请向工厂联系调换

上海市医学会百年纪念科普丛书

编委会

主 编:	徐建光				
副主编:	马 强	朱正纲	孙晓明	孙颖浩	陈国强
	陈赛娟	桂永浩	葛均波	颜世洁	瞿介明
编 委:	丁 强	于广军	马 端	王卫庆	王学锋
	王敏杰	王德辉	方唯一	邓小明	田 红
	包玉倩	吕中伟	朱国行	华克勤	刘士远
	刘中民	刘建民	刘皋林	江孙芳	孙 锬
	孙建华	孙晓溪	李 铮	李春波	杨程德
	吴坚平	何燕玲	狄 文	沈国芳	张 晨
	张 琳	张文宏	张继明	陆 舜	陈文华
	陈尔真	陈丽云	邵贵强	范存义	范先群
	林晓曦	金震东	周行涛	胡超苏	侯立军
	俞卓伟	施伟民	姜建元	姜格宁	倪兆慧
	郭胤仕	黄国英	章 雄	章振林	傅志仁
	谢渭芬	楼文晖	管阳太	谭 鸣	熊源长

编委会办公室

主 任:	颜世洁				
副主任:	田 红	刘丙龙			
成 员:	王忆雯	宁 燕	华 飞	孙 瑜	沙燕倩
	张 力	陈燕昀	徐 英	楚 青	魏 爽

(按姓氏笔画排序)

本书编委会

名誉主编：徐沪济 邹和建

主 编：杨程德 姜林娣

秘 书：薛 愉 吴 歆

编 委：(按姓氏笔画排序)

叶 霜 汤建平 孙 利 沈 南 何东仪

赵东宝 赵福涛 管剑龙 戴生明

内容提要

本书分为三大部分。第一部分“读经典”，收录上海市医学会风湿病专科分会权威专家历年来发表于各大杂志、报刊、网站、广播等媒体的科普佳作 19 篇，目的是帮助大家全面了解风湿病专科进展及相关知识，以利于更好地认识它、远离它。

第二部分“问名医”，由来自上海各大医疗机构知名风湿科专家，对大众关心的风湿科常见病的基本知识、自我保健等常见问题答疑解惑。

第三部分“微辞典”，列举了 11 种常见的风湿病化验指标并对其进行详细全面的解析，能够帮助大家更好地了解化验指标的意义。

本书具有很强的科普性以及高度的权威性，不仅有基本常识的介绍、日常生活保健的指导，还有相关的专家介绍，为大众提供靠谱的医学信息，是防治风湿病值得信赖的科普读本。

总序

上海市医学会成立于1917年4月2日,迄今已有100年的悠久历史。成立之初以“中华医学会上海支会”命名,1932年改称“中华医学会上海分会”,1991年正式更名为“上海市医学会”并沿用至今。

百年风雨,世纪沧桑,从成立之初仅13人的医学社团组织,发展至今已拥有288家单位会员、22000余名个人会员,设有92个专科分会和4个工作委员会,成为社会信誉高、发展能力强、服务水平好、内部管理规范的现代科技社团,荣获上海市社团局“5A级社会组织”,上海市科协“五星级学会”。

穿越百年历史长河,上海市医学会始终凝聚着全市广大医学科技工作者,充分发挥人才荟萃、智力密集、信息畅通、科技创新的优势,在每一个特定的历史时期,在每一次突发的公共卫生事件应急救援中,均很好地体现了学会的引领带动作用。近年来,在“凝聚、开放、服务、创新”精神的指引下,学会不忘初心,与时俱进,取得了骄人的成绩。

2016年,习近平总书记在“全国卫生与健康大会”上发表重要讲话,指出“没有全民健康就没有全面小康”,强调把人民健康放在优先发展的战略地位。中共中央、国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》明确了“共建共享、全民健康”是建设健康中国的战略主题,要求“普及健康生活、加强健康教育、提高全民健康素养”,要推进全民健康生活方式行动,要建立健全健康促进与教育体系,提高健康教育服务能力,普及健康科学知识等。上海市医学会秉承健康科普教育的优良传统,认真践行社会责任,组织动员广大医学专家积极投身医学科普创作与宣传教育。

近年来,学会重点推出了“健康方向盘”系列科普活动、“架起彩虹桥”系列医教帮扶活动和“上海市青年医学科普能力大赛”三项科普品牌。通过科普讲座、咨询义诊、广播影视媒体宣传以及推送科普文章或出版科普读物等多形式、多渠

总序

道,把最前沿的医学知识转化成普通百姓健康需求的科普知识,社会反响良好。配合学会百年华诞纪念活动,其间重点推出了百场科普巡讲活动和百位名医科普咨询活动。上海市医学会以其卓有成效的科普宣教工作受到社会各界好评,荣获上海市科委颁发的“上海科普教育创新奖-科普贡献奖(组织)二等奖”、中华医学会“优秀医学科普单位”和“全国青年医学科普能力大赛优秀组织奖”,成为上海市科协“推进公民科学素质”百家示范单位之一。

为纪念上海市医学会成立 100 周年,同时将《“健康中国 2030”规划纲要》精神进一步落到实处,我们集中上海医学界的学术领袖和科普精英编著出版这套科普丛书,为大众提供系统的医学科普知识以及权威的疾病防治指南,为“共建共享、全民健康”的健康中国建设添砖加瓦。在这套丛书里,读者既可以“读经典”——呈现《再造“中国手”》等丰碑之作,重温医学大家叱咤医坛的光辉岁月,也可以“问名医”——每本书约有 100 名当代名医答疑解惑,解决现实中的医疗健康困扰。既可以通过《全科医生,你家的朋友》佳作,找到你的家庭医生,切实地感受国家医疗体制改革的努力给大众带来的健康保障;也可以领略《从“削足适履”到“量身定制”——医学 3D 打印技术》《手术治疗糖尿病的疗效如何》等医学前沿信息,感受现代医学科技进步带来的福音。

经典丰满的内容,来源于团结奋进、齐心协力的编写团队。这套丛书涉及上海市医学会所属的 50 余个专科分会,编委达 2 000 余名,参与编写者近 5 000 人,堪称上海市医学会史上规模最大的一次集体科普创作。我相信,每一位参与科普丛书的编写者都将为在这场百年盛典中留下手迹,并将这些健康科普知识传播给社会大众而引以为荣。

在此,我谨代表上海市医学会,向所有积极参与学会科普丛书编著的专科分会编委会及学会工作人员,向关注并携手致力于医学科普事业发展的上海科学技术出版社表示衷心的感谢!

源梦百年、聚力同行,传承不朽、再铸辉煌。愿上海市医学会薪火不熄,祝万千家庭健康幸福!

上海市医学会



会长

2017 年 5 月

前言

风湿病是一大类以关节疼痛、皮疹、乏力、肌痛、发热等为突出表现的全身性疾病。包含百余种疾病,其中不乏疑难杂症,过去常被冠以“不治之症”,随着广大医务工作者的重视和不懈研究,这一类疾病病情有了极大的改善和控制,不少患者可以正常生活、工作,甚至结婚生子。

风湿病不单纯是由“风”和“湿”诱发,更多的是遗传、环境(如精神压力、反复感染、不良生活方式等)等诱发免疫异常与慢性炎症,导致组织破坏与功能损伤。免疫异常相关的疾病如系统性红斑狼疮、ANCA 相关性血管炎、多发性肌炎、皮炎、类风湿关节炎等,慢性持续性疾病如强直性脊柱炎、成人斯蒂尔病(Still disease)等疾病。

风湿病治疗近年已有很大进展,包括下述几个方面:①实现早期诊断和早期治疗,这得益于早期临床研究者开展的对风湿病观察、总结、分析、归纳和认识,深入的临床和基础研究,不断探索新的诊断技术和血液检查指标,以及风湿病专科的建立与风湿病专科医师的培养。②新的治疗药物的研发与临床应用以及传统药物的作用机制明确与临床验证,这极大地改善风湿病这一大类“不治之症”的预后,提高了患者的生活质量。前者涉及生物合成类改变病情药物和化学合成类小分子药物,包括肿瘤坏死因子拮抗剂、白介素-6、抗 CD20 单克隆抗体、抗白介素-17 单克隆抗体以及 JAK 抑制剂等,这在本书中相关章节有详细说明。后者如甲氨蝶呤,这是治疗类风湿关节炎的锚定药物(重要的药物);抗疟药羟氯喹是治疗系统性红斑狼疮的基本用药;非甾体消炎药在治疗强直性脊柱炎时不仅止痛,更有控制病情进展的作用;沙利度胺引起“海豹型婴儿”遭世人唾弃,但是今天被用于无妊娠需求的白塞病、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮等。③治疗理念的突破,我们强调风湿病早期诊断、早期治疗和达标治疗,比如类风湿关节

前言

炎的达标治疗,通过定期就诊与病情评估,调整用药来获得关节肿痛的临床缓解或低疾病活动度(临床达标),最终实现关节结构(影像学达标)和功能(生活质量)完好。又如痛风的达标治疗,当血尿酸在 360 微摩/升及以下可以减少急性痛风性关节炎发作,当血尿酸降至 300 微摩/升可以缩小痛风石,实现痛风治愈。

④在治疗中体现对病患的关爱,我们不仅关注病情的控制,还重视药物的副作用、患者长期结局、生育能力、经济承受力等。以系统性红斑狼疮为例,糖皮质激素目前仍然是最主要的治疗药物,该药物对骨骼、代谢、感染等的影响是我们医生十分重视和需要考虑的因素,会给予患者积极的非药物指导和个体化预防。系统性红斑狼疮心血管不良事件会制约患者长期生存,临床医生也会要求患者定期监测、维持疾病缓解、最小剂量糖皮质激素服用和应用羟氯喹、降脂等措施来预防。此外,妊娠会加重系统性红斑狼疮女性患者的病情,一直是育龄期女性患者的“禁区”,但是现在在风湿科医生和产科医生的共同协助下,许多女性患者实现怀孕且安全妊娠和分娩健康的孩子,当然其前提就是要依从医生的指导,持续服用副作用较小的药物,在稳定病情 1 年后,且心、肺、肾等脏器功能均正常。

以往,很多患者对风湿病不了解,一旦得病不及时去医院,通过口口相传、服用土方、邮购药品等手段治疗,导致延误诊治,病情发展。虽然绝大多数风湿病为慢性病,目前无法根治,但是在专科医生的治疗下,能实现绝大部分患者病情稳定,正常生活和工作。基于此,我们组织上海风湿病防治领域富有经验和知名的教授编写此书,让患者更多地了解风湿病,提高治疗依从性,从而战胜疾病和快乐健康地生活。

上海交通大学医学院附属瑞金医院风湿科主任、主任医师、教授

上海市医学会风湿病专科分会主任委员

杨程德

2017 年 10 月

目 录

CHAPTER ONE

读经典

1

一、历史上红斑狼疮是怎样被认识的	003
二、狼疮患者日常自我防护	004
三、专家谈治疗类风湿关节炎关键所在	007
四、突破类风湿关节炎治疗四大难题	009
五、类风湿关节炎的自我疗法	012
六、非甾体消炎药的应用原则	015
七、“莫名其妙”的全身痛——纤维肌痛综合征	018
八、不要把致密性骨炎当强直性脊柱炎	020
九、生物制剂——治疗风湿性疾病的“新武器”	022
十、重视关节痛,不放过早期关节炎征兆	023
十一、“活着的木乃伊”:强直性脊柱炎	025
十二、自身免疫性疾病关注新焦点:白塞病的诊断与治疗	027
十三、正确认识“帝王病”——痛风	030
十四、尿酸可控,痛风可治	033
十五、痛风不痛不是梦	036
十六、银屑病关节炎——学科交叉疾病	039
十七、口干、眼干——警惕干燥综合征	041
十八、风湿病症状知多少	043
十九、眼疾元凶或是“风湿免疫病”	045

CHAPTER TWO

问名医

2

类 风 湿 关 节 炎 	049
1. 类风湿关节炎与天气变化有何关系	049
2. 类风湿关节炎有哪些症状和体征	050
3. 类风湿关节炎患者为什么会发生晨僵	051
4. 诊断类风湿关节炎有哪些标准	051
5. 如何诊断早期类风湿关节炎	052
6. 怎样判断类风湿关节炎活动期和临床缓解	053

7. 类风湿关节炎和强直性脊柱炎有何区别	054
8. 类风湿关节炎和骨关节炎有何区别	055
9. 类风湿关节炎和痛风性关节炎有何区别	055
10. 类风湿关节炎患者能结婚生育吗	056
11. 类风湿关节炎的治疗目的是什么	056
12. 类风湿关节炎的治疗方案有哪些	057
13. 类风湿关节炎患者怎样合理使用激素	058
14. 类风湿关节炎治疗的生物制剂有哪些	059
15. 类风湿关节炎患者骨质疏松应如何治疗	060
16. 关节炎患者如何注意衣食住行	061
17. 类风湿关节炎患者如何掌握运动量	061
18. 类风湿关节炎需要做哪些化验检查	062
19. 类风湿因子阳性就是类风湿关节炎吗	062
20. 类风湿因子升高、关节痛一定是类风湿关节炎吗	063
21. 治疗类风湿关节炎需要把类风湿因子转阴吗	063
22. 服用类风湿关节炎的药物已半年了,怎么没有明显效果呢	064
23. 治疗类风湿的药物是不是毒性很大	065
24. 听说甲氨蝶呤是抗肿瘤药,是不是毒性很大	065
25. 止痛药又不能治病,为什么要服	067
26. 不想服用“激素”可以吗	067
27. 类风湿关节炎能治断根吗	068
28. 治疗类风湿关节炎的药物需要吃多长时间可以停药	068
成人斯蒂尔病	070
29. 什么是成人斯蒂尔病	070
30. 斯蒂尔病的病因是什么	071
31. 患斯蒂尔病为什么需要全身检查	071
32. 斯蒂尔病如何治疗	072
33. 斯蒂尔病需要治疗多久	073
34. 斯蒂尔病会危及生命吗	073
35. 斯蒂尔病患者可以生育吗	074
36. 斯蒂尔病患者应该如何管理饮食	074
37. 类风湿关节炎和斯蒂尔病如何区分	075

38. 斯蒂尔病只能用激素治疗吗	076
系 统 性 红 斑 狼 疮 	077
39. 红斑狼疮的基本病变是什么	077
40. 红斑狼疮初发时一般有什么表现	078
41. 红斑狼疮是如何影响胃肠道的	078
42. 如何看待红斑狼疮的实验室检查结果	079
43. 血沉增高是红斑狼疮活动的标志吗	079
44. 如何使用糖皮质激素治疗红斑狼疮	080
45. 红斑狼疮患者应如何自我保健	080
46. 患红斑狼疮是人体免疫力低下引起的吗	081
47. 红斑狼疮的治疗原则是什么	082
48. 如何诊断红斑狼疮	083
49. 老年人有没有红斑狼疮	084
50. 为什么红斑狼疮多见于年轻女性	084
51. 为什么晒太阳会诱发红斑狼疮	085
52. 哪些药物能诱发红斑狼疮	086
53. 补体是怎么回事	087
54. 狼疮性肾炎是怎么回事	087
55. 红斑狼疮病情控制后能正常工作吗	088
56. 为什么红斑狼疮患者易脱发	089
57. 红斑狼疮与贫血有关吗	090
58. 系统性红斑狼疮患者能否妊娠及妊娠的合适时机	091
59. 系统性狼疮患者如何避孕	091
60. 病情稳定, 现已妊娠, 需注意什么	092
61. 分娩方式及喂养方式如何选择, 会遗传给下一代吗	092
干 燥 综 合 征 	094
62. 什么是干燥综合征	094
63. 干燥综合征的分类	094
64. 干燥综合征的病因有哪些	095
65. 为什么干燥综合征会青睐女性	096
66. 干燥综合征会影响到哪些内脏器官	096
67. 干燥综合征的重要化验指标有哪些	097

68. 什么是微创唇腺活检	097
69. 干燥综合征的治疗原则是什么	098
70. 口眼干怎么办	098
71. 龋齿也可能由风湿病所致吗	099
72. 出现血小板减少会不会是干燥综合征	100
73. 干燥综合征需要使用激素治疗吗	101
74. 干燥综合征患者关节会变形吗	102
75. 干燥综合征和系统性红斑狼疮有关系吗	102
76. 反复咳嗽是干燥综合征惹的祸吗	103
77. 干燥综合征会遗传吗	103
78. 干燥综合征能治愈吗	104
79. 反复低钾会是干燥综合征造成的吗	105
80. 那些“干燥综合征”竟不是干燥综合征	106
强直性脊柱炎	107
81. 只有年轻人才会患强直性脊柱炎吗	107
82. 强直性脊柱炎只是腰背酸痛,忍忍就可以吗	108
83. 强直性脊柱炎能不能根治	108
84. 诊断强直性脊柱炎只拍个X线片就行吗	109
85. “偏方”真的可以根治强直性脊柱炎吗	110
86. 治疗强直性脊柱炎打一针激素就可以吗	110
87. 强直性脊柱炎只有手术才能治好吗	111
88. 患了强直性脊柱炎一定要多休息少活动,是正确的吗	111
89. 强直性脊柱炎一定会遗传给下一代吗	112
90. HLA-B27 阳性就是强直性脊柱炎吗	112
91. HLA-B27 是什么	113
92. 强直性脊柱炎会损害关节以外的器官吗	114
93. 强直性脊柱炎患者有什么日常保健方法吗	115
94. 强直性脊柱炎经治不痛了,是不是可以不用吃药了	116
95. 儿童强直性脊柱炎与成人的强直性脊柱炎一样吗	117
银屑病关节炎	118
96. 什么是银屑病关节炎	118
97. 银屑病关节炎需要用免疫抑制剂吗	119

98. 使用免疫抑制剂是为了改善银屑病关节炎的皮损还是关节症状	119
99. 银屑病关节炎能用生物制剂吗	120
100. 病情老有反复,关节仍肿痛,是否要换药或者加量	121
101. 使用免疫抑制剂如何防护感染	121
102. 治疗银屑病关节炎如何防止药物伤肝	122
痛 风 	123
103. 别嘌醇过敏的患者可以用非布司他吗	123
104. 吃小苏打能降尿酸吗	124
105. 降尿酸药为什么一吃就痛	125
106. 血尿酸高就是痛风吗	126
107. 秋水仙碱还能吃吗	126
108. 使用别嘌醇需要注意哪些	127
109. 痛风关节怕冷还是怕热	128
110. 痛风患者吃哪种降尿酸药最好	129
111. 痛风患者能吃豆制品吗	130
112. 痛风能根治吗	131
113. 患痛风能喝酒吗	131
114. 痛风为什么会引起肾结石	133
假 性 痛 风 	134
115. 什么是假性痛风	134
116. 怎么知道得的是假性痛风	134
117. 假性痛风该吃什么药	135
118. 假性痛风需要忌口吗	136
系 统 性 血 管 炎 	137
119. ANCA 阴性就一定不是小血管炎吗	137
120. 老年人持续的头痛发热会不会是巨细胞动脉炎	137
121. 治疗免疫相关性的血管炎也会用到环磷酰胺吗	138
122. 肺部肉芽肿性病变也可能是血管炎吗	139
123. 不明原因的过敏有可能是嗜酸性肉芽肿性血管炎吗	140
124. 如何巧辨五官疾病早期识别 ANCA 相关性血管炎	141
125. 哪些不显眼的表现会让你错失小血管炎的诊断	141

126. 什么是雷诺现象	143
127. 年纪轻轻就得了高血压,会是大动脉炎吗	143
128. 血小板不低的紫癜会是血管炎吗	144
白 塞 病 	146
129. 白塞病是怎么回事,有哪些危害	146
130. 白塞病是怎么引起的,为什么会得白塞病	147
131. 儿童和老年人会得白塞病吗	147
132. 白塞病会遗传给孩子吗	148
133. 白塞病是不是性病,会不会传染	148
134. 白塞病的先兆症状有哪些	149
135. 白塞病是怎样分型的	150
136. 白塞病怎么检查,需要检查哪些项目	150
137. 白塞病没有腹痛、腹泻,还要进行肠镜检查吗	151
138. 白塞病吃什么药好,常见的药物副作用是什么	151
139. 白塞病最佳治疗时机和最佳治疗方法是什么	152
140. 白塞病中医证型分别有哪些,有什么好中药方子吗	153
141. 白塞病能治愈吗,会不会复发	154
142. 白塞病会不会遗传	155
143. 白塞病外科手术的选择和时机是什么	155
144. 白塞病日常防护方法有哪些	156
145. 白塞病患者饮食需要注意什么	156
146. 如何对白塞病患者进行心理疏导	157
147. 白塞病患者如何锻炼以提高免疫力	157
抗 磷 脂 抗 体 综 合 征 	159
148. 什么是抗磷脂抗体综合征	159
149. 抗磷脂抗体综合征是很严重的一种病吗	159
150. 如何看懂抗磷脂抗体综合征化验单	160
151. 抗磷脂抗体综合征如何治疗	161
152. 抗磷脂抗体综合征为什么容易流产	161
153. 抗磷脂抗体综合征的患者如何备孕	162
154. 患了抗磷脂抗体综合征怀孕时需要注意什么	162
155. 年轻人“中风”和抗磷脂抗体综合征有什么关系	163

156. 抗磷脂抗体综合征需要忌口吗	164
157. 男性患了抗磷脂抗体综合征可以备孕吗	164
硬 皮 病 	166
158. 硬皮病是什么原因引起的	166
159. 硬皮病会影响内脏吗	166
160. 硬皮病为什么也会累及肺部呢	167
161. 硬皮病患者的手指和/或脚趾为什么会发白发紫呢	168
162. 硬皮病需要吃激素吗	168
163. 硬皮病需要长期吃药吗	169
164. 硬皮病有什么忌口	170
165. 硬皮病会遗传吗	170
多 发 性 肌 炎 和 皮 肌 炎 	172
166. 怀疑多发性肌炎和皮肌炎需要做哪些检查确诊呢	172
167. 多发性肌炎和皮肌炎还需与哪些疾病鉴别	173
168. 多发性肌炎和皮肌炎患者如何制订诊疗方案	174
169. 如何选择多发性肌炎和皮肌炎的治疗药物	175
170. 为什么多发性肌炎和皮肌炎患者需警惕恶性肿瘤	176
171. 多发性肌炎和皮肌炎患者饮食上需注意什么呢	176
172. 多发性肌炎和皮肌炎患者如何监测病情	177
173. 多发性肌炎和皮肌炎适合做什么样的锻炼呢	178
风 湿 性 多 肌 痛 	179
174. 哪些人容易得风湿性多肌痛,该病具有哪些特点	179
175. 风湿性多肌痛还需要和哪些疾病进行鉴别	180
176. 风湿性多肌痛的药物治疗有哪些	180
纤 维 肌 痛 综 合 征 	181
177. 纤维肌痛的病因和发病机制是什么	181
178. 纤维肌痛有什么症状	181
179. 如何诊断纤维肌痛	182
180. 慢性全身疼痛就一定是纤维肌痛吗	182
181. 纤维肌痛是不是一个独立的疾病,它可以与其他疾病共存吗	183