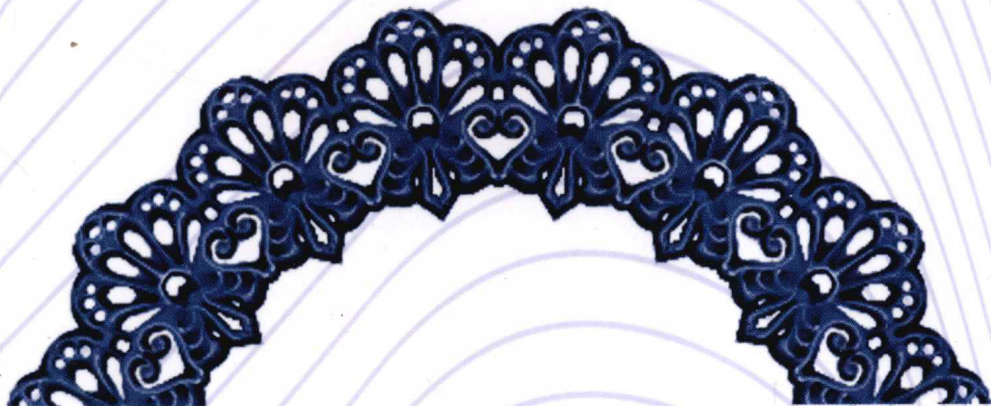




专家门诊有问必答系列



骨关节炎自我防治166问



主编 张剑勇 叶志中

你常有关节疼痛、关节僵硬、
关节肿胀、活动受限

山药、大蒜、洋葱、地瓜……

中原出版传媒集团
中原农民出版社



专家门诊有问必答系列

骨关节炎

自我防治 166 问



中原出版传媒集团
中原农民出版社



图书在版编目(CIP)数据

骨关节炎自我防治 166 问/张剑勇,叶志中主编. —郑州:
中原出版传媒集团,中原农民出版社,2010.9
(专家门诊有问必答系列)
ISBN 978-7-80739-846-2

I. 骨… II. ①张…②叶… III. 关节炎-防治-问答
IV. S684.3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 110732 号

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—65751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:河南龙华印务有限公司

开本:710mm × 1010mm

1/16

印张:12.5

字数:181 千字

版次:2010 年 9 月第 1 版

印次:2010 年 9 月第 1 次印刷

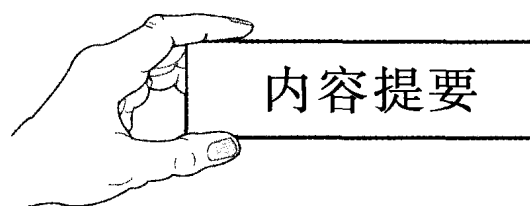
书号:ISBN 978-7-80739-846-2

定价:22.00 元

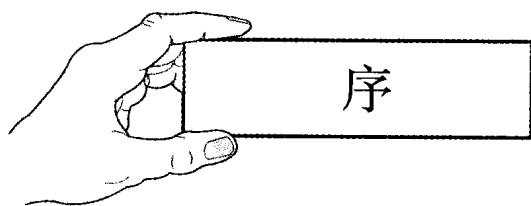
如发现印装质量问题,请与印刷厂联系调换

编委会名单

主 编	张剑勇	叶志中			
副 主 编	高建华	邱 侠	钟 力	王艳玲	何伟珍
编 委 会	(按姓氏笔画排序)				
	万力生	王艳玲	刘若缨	刘珈尉	刘题章
	孙保东	肖 敏	肖语雅	邱 侠	何伟珍
	张剑勇	张燕英	陈敏庄	陈德黎	钟 力
	高建华	黄 华	黄淑芬		
学术顾问	李俊德	王 奕	温长路	王承德	姜 泉
	杨卓欣	李顺民	娄多峰	尹培达	李志铭
学术秘书	张燕英	黄 华			



骨关节炎患病率逐年上升,现在我国约每 10 个人当中就有一个骨关节疾病患者。一旦患病,患者就要饱受病痛的折磨,甚至致残,往往给患者本人和家庭带来很大的经济和精神压力。为此特请专家,针对骨关节炎患者和家属最关心的问题,采用患者咨询、专家回复的方式向读者介绍骨关节炎的相关知识。所搜集的问题都是患者最关心、最常见、最具代表性的,从对骨关节炎的危害、病因和发病机制、诊断以及同易混淆疾病的鉴别到中医疗法、西医疗法、饮食疗法、运动疗法和预防措施均做了详尽的解说。本书内容精练,通俗易懂,内容全面丰富,形式生动活泼,适合广大患者及家属阅读,相信也是在校医学生和医学爱好者有益的参考书。



深圳市中医药学会风湿病专业委员会在深圳市科学技术协会的大力支持下,根据我国风湿病发病广、危害大、致残率高、给患者和社会造成精神和经济负担沉重的特点,组织一批在国内对该病有研究的专家、学者共同编纂一套包括《口眼干燥不是小事——干燥综合征》、《挺起脊梁——强直性脊柱炎》、《悄悄来临的骨质疏松症》、《骨关节炎自我防治 166 问》、《痛风快乐生活一点通》等系列书,这是造福于人民健康的善事、好事,值得称道和支持。

中医学虽然对风湿病有过较早的认识,但真正在我国形成学科是近些年才有的事情。因此,不要说普通民众对本病的认识不足,就是许多医生的认识也还处于表浅阶段。由此造成的有病乱投医、滥用药,乃至受骗于社会上不法巫医或游医的事时有发生,给患者的心理、机体、家庭、财产造成莫大的损失,给国家的医疗秩序、医疗市场、医疗资源、医疗支出造成了极大的混乱或浪费。出于对上述问题的考虑,在全国范围内普及风湿病知识迫在眉睫。本系列书的适时推出,迎合了人民群众保健的需求,对提高社会对风湿病的认识,加强医患合作,增强患者的自我保健意识和治疗的依从性,使患者得到科学正确的治疗,从多元化的角度帮助患者克服困难,消除顾虑和恐惧心理,减轻痛苦,提高生活质量有直接的、重要的帮助。

该系列书,以风湿病知识的普及为出发点,不同于以往出版的以学术面孔、学术语言出现的专业教科书,是医学科普工作的有益尝试和实践。如何让普通读者读懂医学书籍,是医学知识普及的前提。

要达到这一目的,不仅要解决好认识论上的问题,而且要解决好方法学上的问题,医学科普作家没有过硬的表达本领而单凭热情是办不好这件事情的。该系列书作者通过采用患者提问、专家回复的对话方式,从对疾病的认识和危害、病因和发病机制、诊断以及同易混淆疾病的鉴别到中医疗法、西医疗法、饮食疗法、运动疗法和预防措施等多角度、全方位进行详尽解答,向医学知识口语化、专业学术白描化、表述手法直观化方式的普及方法迈进了一大步,较好地解决了科普读物艰涩有余、通俗不足的难题,在轻松中向读者介绍了他们最关心、最常见、最具代表性的疾病相关防治知识,相信会受到读者欢迎的。

中华中医药学会学术顾问、教授 温长路
中华中医药学会科普分会主任委员

2010年8月





一、认识疾病危害

1. 骨关节炎是什么样的疾病? 001
2. 中医是怎么认识骨关节炎的? 003
3. 哪些人容易患骨关节炎? 003
4. 骨关节炎会侵犯哪些关节呢? 005
5. 骨关节炎初期的症状和主要体征是什么样的? 006
6. 何谓赫伯登结节、布夏尔结节? 007
7. 骨关节炎有哪些特殊临床表现? 008
8. 颈椎病是一种什么样的疾病? 009
9. 年轻人也能得颈椎病吗? 010
10. 颈椎病有什么危害? 011
11. 腰椎骨质增生症是什么样的疾病? 013
12. 腰椎骨质增生症好发于哪些人? 014
13. 髋关节骨关节炎会引起什么症状? 015
14. 膝关节骨关节炎是一种怎样的疾病呢? 016
15. “O”形腿是由膝关节骨关节炎引起的吗? 017
16. 骨关节炎与遗传有关吗? 018
17. 骨关节炎能彻底治愈吗? 018
18. 骨关节炎会影响患者寿命吗? 019
19. 骨关节炎会致残吗? 020

二、了解疾病成因

1. 关节疼痛会是骨关节炎吗? 022

2. 骨关节炎的病因是什么？	023
3. 导致骨关节炎的危险因素有哪些？	025
4. 骨关节炎的主要病理改变是什么？	025
5. 骨关节炎的发病机制是什么？	026
6. 中医认为骨关节炎的病因病机是什么？	027
7. 骨关节炎发病情况如何？	029
8. 我国的骨关节炎发病情况如何？	030
9. 吸烟和饮酒会诱发骨关节炎吗？	031
10. 为什么老年人容易得骨关节炎？	031
11. 骨质疏松症和骨关节炎有什么关系？	033
12. 缺少锻炼会不会得骨关节炎？	034
13. 工作紧张会得骨关节炎吗？	034
14. 吹空调会得骨关节炎吗？	035
15. 房间潮湿会得骨关节炎吗？	036
16. 妇女产后关节疼痛会是骨关节炎吗？	036
17. 为什么渔民中骨关节炎发病率较高？	037
18. 为什么运动员容易得骨关节炎？	038
19. 营养不良会得骨关节炎吗？	039
20. 肥胖的人容易得骨关节炎吗？	040
21. 踝关节的骨关节炎与以前的扭伤有关吗？	041
22. 何谓继发性骨关节炎？	042
23. 骨关节炎和骨质增生有什么关系？	043
24. 关节损伤会加速骨关节炎吗？	044

三、辨析是否发病

1. 骨关节炎的诊断标准是什么？	046
2. 骨关节炎的临床分类是什么？	047
3. 手骨关节炎的临床表现是什么？	048
4. 骨关节炎跟人种有关系吗？	048
5. 是不是胖女人都会有骨关节炎？	049



6. 为什么骨关节炎总是找上女性呢?	050
7. 骨关节炎的好发年龄是多少呢?	051
8. 骨关节炎的好发部位是哪里呢?	051
9. 原发性全身性骨关节炎有哪些特点?	053
10. 什么叫侵蚀性炎症性骨关节炎?	053
11. 弥漫性特发性骨肥厚的临床特征有哪些?	054
12. 骨关节炎的实验室检查常见的有哪些?	055
13. 影像学检查的诊断标准是什么? K/L 影像学及疼痛 分级是什么?	056
14. 怎么根据影像学检查诊断早期骨关节炎?	057

四、西医疗法

1. 骨关节炎是不是绝症?	059
2. 骨关节炎会致残吗?	060
3. 骨关节炎能治愈吗?	061
4. 骨关节炎治疗的总体原则是什么?	061
5. 骨关节炎治疗的目的是什么?	062
6. 骨关节炎如何治疗呢?	063
7. 骨关节炎如何选择治疗方法?	063
8. 如何治疗早期骨关节炎?	064
9. 骨关节炎急性期如何治疗?	065
10. 不吃药能治骨关节炎吗?	065
11. 治疗骨关节炎的药物有哪些?	066
12. 骨关节炎患者能服用非甾体类抗炎药吗?	067
13. 骨关节炎如何使用非甾体类抗炎药?	068
14. 非甾体类抗炎药一般多久起效?	069
15. 常用非甾体类抗炎药包括哪些?	070
16. 应如何选用非甾体类抗炎药?	071
17. 可以同时使用两种非甾体类抗炎药治疗吗?	071
18. 可以长期服用非甾体类抗炎药吗?	072

19. 关节不痛了还要吃非甾体类抗炎药吗？	073
20. 非甾体类抗炎药与其他药物之间会互相影响吗？	074
21. 非甾体类抗炎药有什么副作用吗？	075
22. 如何防止非甾体类抗炎药的胃肠道副作用？	077
23. 合并有心血管疾病的患者能选用西乐葆吗？	077
24. 骨关节炎常用的止痛药有哪些？	078
25. 哪些人群不能服用消炎止痛药？	079
26. 什么是软骨保护剂？	079
27. 为何要补充软骨保护剂？它有何治疗作用？	080
28. 什么是透明质酸？	081
29. 透明质酸治疗骨关节炎的机制是什么？	081
30. 什么是硫酸氨基葡萄糖？	082
31. 硫酸氨基葡萄糖有何副作用？	083
32. 氨基葡萄糖会升高血糖吗？	083
33. 如何服用氨基葡萄糖？疗程多长？	084
34. 什么是硫酸软骨素？	084
35. 硫酸软骨素可以和氨基葡萄糖联用吗？	085
36. 骨关节炎患者能用激素吗？	085
37. 治疗骨关节炎有哪些新药？	086
38. 双醋瑞因如何服用？疗程多长？	087
39. 缺钙会给人体带来什么危害？	087
40. 每天补多少钙合适？	088
41. 如何选择钙剂？	089
42. 常见补钙误区是什么？	089
43. 哪些因素会影响钙的吸收？	091
44. 维生素类保健品对骨关节炎有治疗作用吗？	092
45. 常用的关节腔注射药物有哪些？	093
46. 哪些骨关节炎患者不适合关节腔注射玻璃酸钠？	093
47. 臭氧也能治疗骨关节炎吗？	094
48. 臭氧治疗骨关节炎的原理是什么？	094
49. 关节腔注射臭氧治疗有何优势？	095



50. 什么是关节镜？关节镜手术有哪些优点？	095
51. 膝关节镜术后进行康复训练重要吗？	096
52. 膝关节镜术后进行康复训练的方法有哪些？	097
53. 膝关节置换术适用于哪些患者？	098
54. 膝关节置换术治疗后应注意哪些问题？	099
55. 骨关节炎一定要做手术吗？	099
56. 骨关节炎的物理治疗有哪些？	100

五、中医疗法

1. 中医能治疗骨关节炎吗？	101
2. 中医与西医治疗骨关节炎有何不同？	102
3. 中医对骨关节炎有何认识？	103
4. 中医认为骨关节炎的病因是什么？	104
5. 中医对骨关节炎的病机有何认识？	105
6. 骨关节炎中医是如何辨证的呢？	107
7. 骨关节炎有哪些常见的辨证分型？	108
8. 骨关节炎的中医治疗原则？	110
9. 如何根据不同的辨证分型治疗骨关节炎？	111
10. 治疗骨关节炎常用的中药有哪些？	113
11. 不同部位骨关节炎中医药物治疗也不同吗？	118
12. 有什么简便验方可以治疗骨关节炎？	119
13. 有哪些中成药可以治疗骨关节炎？	121
14. 中药治疗骨关节炎真的没有副作用吗？	126
15. 骨关节炎有哪些常用外治法？	128
16. 如何用熨敷法治疗骨关节炎？	130
17. 如何用熏洗法治疗骨关节炎？	131
18. 如何用贴敷法治疗骨关节炎？	134
19. 如何用药棒法治疗骨关节炎？	136
20. 骨关节炎可以用涂擦法治疗吗？	137
21. 针灸可以治疗骨关节炎吗？	139

22. 骨关节炎可以做推拿吗?	140
23. 拔罐如何治疗骨关节炎?	142
24. 刮痧能治疗骨关节炎吗?	144

六、饮食疗法

1. 药膳治疗骨关节炎的原理是什么?	147
2. 对骨关节炎患者,什么是合理的饮食? 饮食调养的原则 是什么?	148
3. 骨关节炎患者的食疗方法有哪些?	150
4. 饮食与肥胖和骨质增生有什么关系?	152
5. 骨关节炎患者可以饮酒吗?	153
6. 骨关节炎患者可以煲哪些汤缓解症状?	155
7. 哪些水果对骨关节炎有好处?	158
8. 骨关节炎患者应食用哪些食物?	159
9. 多吃海产品能够防治骨关节炎吗?	160
10. 骨关节炎患者可以多吃辣椒吗?	161
11. 骨关节炎患者调养主食和副食有哪些?	161

七、预防措施

1. 骨关节炎可以预防吗?	165
2. 中老年人如何有效预防骨关节炎?	166
3. 使用手杖对膝骨关节炎有益处吗?	167
4. 退休后经常爬山有益吗?	167
5. 骨关节炎患者的心理辅导应如何进行?	168
6. 手关节骨关节炎有哪些预防措施?	169
7. 髋关节骨关节炎有哪些行之有效的预防措施?	171
8. 保暖对骨关节炎的意义有多大?	172
9. 骨关节炎的预防男女有别吗?	173
10. 适当运动能有效预防骨关节炎吗?	174



11. 手关节骨关节炎能预测膝关节、髌关节骨关节炎的发生吗？	175
12. 骨关节炎患者应如何进行锻炼？	176
13. 骨关节炎能不能进行自我保健按摩？	177
14. 是否秋冬季节更应该注重骨关节炎的预防？	178
15. 为什么骨关节炎会反复发作？	179
16. 性生活对骨关节炎的病情有影响吗？	180
17. 骨关节炎患者应遵循的运动原则是什么？	181
18. 适合骨关节炎患者的运动项目有哪些？	182

一、认识疾病危害

骨关节炎(Osteoarthritis,简称OA)又称增生性关节炎、肥大性关节炎、退行性关节炎或骨关节病,是一种关节软骨的非炎症性退行性变,并在关节边缘有骨赘形成。临床以关节疼痛、活动受限和关节畸形为主要表现。据世界卫生组织(WHO)统计,骨关节炎在全球50岁以上人群中的发病率为50%,在55岁以上人群中的发病率为80%。骨关节炎会导致畸形、残疾,其致残率高达53%。据美国有关机构的统计,骨关节炎成为继缺血性心脏病后导致工作能力丧失的第二大疾病,世界卫生组织将骨关节炎与心血管疾病及癌症列为威胁人类健康的“三大杀手”。

目前中国骨关节炎患者约为1亿人,也就是说,在我国每10个人当中差不多就有一个骨关节炎患者。一旦患病,患者就要饱受病痛折磨,甚至致残,对患者和家庭造成常年的困扰,高额治疗费用的支出,往往给患者本人和家庭带来很大的经济和精神压力。同时,庞大的患病人群也给社会经济发展造成了一定的影响。为此,1999年11月,联合国签署正式支持文件,表示支持把2000~2010年作为国际“骨与关节十年”的全球性活动。治疗和预防骨与关节病成了全世界人民共同面对的一件大事。同时,每年的10月12日被定为“国际关节炎日”,以唤起更多人对它的重视。

1. 骨关节炎是什么样的疾病?

患者咨询



我妈妈两个膝盖疼痛,上、下楼梯和下蹲的时候很困难,前

些日子到医院检查,说是得了骨关节炎。我听说隔壁邻居也是得了骨关节炎,后来因为这个去做了关节置换。请问专家:骨关节炎是什么样的疾病?



专家回复

骨关节炎又名退行性关节病、增生性骨关节炎,不同名称来源于关节病理表现,即有软骨退行性变的同时伴有新骨的形成。本病的发生率随年龄的增高而增多,是一种常见的老年人的关节病。通过初步的流行病学调查,女性和男性的发病率分别为 2.59/1000 和 1.71/1000,女性高于男性。40 岁人群的患病率为 10% ~ 17%;60 岁以上的人口中,50% 的人群在 X 线上有骨关节炎表现,其中 35% ~ 50% 有临床表现;75 岁以上的人口中,80% 以上的人可有骨关节炎症状。骨关节炎根据其病因可分为原发性骨关节炎和继发性骨关节炎。本病好发于负重大、活动多的关节,如膝、手、髋、脊柱等。病因及发病机制至今未明,但已认识到遗传、年龄、肥胖、职业、体力劳动、炎症、创伤及雌激素水平下降等,都可能是诱发因素。目前认为,骨关节炎是多因素相互作用的结果,即是由各种原因引起关节软骨纤维化、溃疡、脱失而致的关节性疾病,包括软骨退变、软骨下骨硬化或囊性变、关节边缘骨赘形成、滑膜增生、关节囊挛缩、肌肉萎缩无力等。

本病多表现为慢性迁延性发病,起病缓慢,无明显周身症状,只有少数病例表现为急性炎症过程。其特点为逐渐发生的关节疼痛、肿胀、晨僵、关节积液及骨性肥大,可伴有活动时的骨擦音、功能障碍或畸形。主要表现是关节疼痛和活动不灵活。

你妈妈的病不需要太担心,只要进行有效的治疗和科学的保健,阻止病程的发展,就可以正常地生活了。

2. 中医是怎么认识骨关节炎的？

患者咨询

我是一个骨关节炎患者，病史有十几年了，一直都喝中药来治疗，治疗效果还好，请问专家：中医上有骨关节炎这个病吗？中医是怎么认识骨关节炎的？



专家回复

骨关节炎是西医的病名，在中医上是没有这个病名的。骨关节炎属于中医学“骨痹”范畴，首见于《黄帝内经》，为中医痹病理论之源。《素问·痹论》提出“筋痹”、“脉痹”、“肌痹”、“皮痹”、“骨痹”的概念，描述其特异性症状“痹在于骨则重，在于脉则血涩而不流，在于筋则屈不伸，在于肉则不仁，在于皮则寒”。《金匱要略》记载“中风历节病”的病理为“筋伤”、“骨痿”，临床主要表现为“历节痛，不可屈伸”，近似于膝关节骨关节炎的病理和临床特点，并组合了甘草附子汤、桂枝附子汤、桂枝芍药知母汤等方剂。清代王清任《医林改错》提出瘀血致痹学说，身痛逐瘀汤等方别具一格，进一步丰富了中医痹病理论。现代中医对骨关节炎的病因病机认识与古代基本一致，多数医家认为本病的特点是“本虚标实”，故多以补肝肾、强筋骨、补益气血以治其本，祛风散寒胜湿、活血通络止痛以治其标。

3. 哪些人容易患骨关节炎？

患者咨询

1年前我的一个朋友得了骨关节炎，前些日子又有一个朋友被确诊为骨关节炎，大家都说南方气候比较潮湿容易得骨关节炎，很担心自己也会得这个病，请问专家：哪些人容易患骨关节炎？