



荣树图书策划
RONGSHUTUSHUCEHUA

常见病家庭简便自疗丛书

Changjianbing jiating jianbian ziliao congshu

关节炎 简便自疗

Guanjieyan jianbianziliao



YZLI 0890092075

主编 李春源 谢英彪

欢迎阅读军医版精品图书

军医版精品常见病家庭简便自疗丛书会送给您

简便实用的治疗方法

最新最权威的治疗方案

To your health



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病家庭简便自疗丛书

关节炎简便自疗

GUANJIEYAN JIANBIAN ZILIAO

第 2 版



主 编 李春源 谢英彪
编 者 (以姓氏笔画为序)

李广东 李彦 张长江
张国梁 赵志根 桑伟



YZLI 0890092075



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

关节炎简便自疗/李春源,谢英彪主编. —2版. —北京:人民军医出版社,2011.1

(常见病家庭简便自疗丛书)

ISBN 978-7-5091-4023-9

I. ①关… II. ①李…②谢… III. ①关节炎—防治—问答
IV. ①R684.3—44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 160969 号

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:王霞 责任审读:吴然

出版人:石虹

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)51927288

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:三河市祥达印装厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10.5 字数:168千字

版、印次:2011年1月第2版第1次印刷

印数:14601~19600

定价:22.00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



内 容 提 要

本书以问答形式简要介绍了关节炎的基本类型、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医治疗及预防等基础知识,并重点推荐了自我治疗关节炎的简便方法,纠正了关节炎防治中的一些认识误区。本书是一部全面普及关节炎自我调养和自我治疗新成果的科普读物,内容详实,文字简洁明了,具有科学性、实用性和可读性强的特点。不仅可用于指导关节炎患者阅读参考自疗,也适合基层医护人员学习应用。

前

Preface 言

如今,“大病去医院、小病去药店”的理念已逐渐得到人们的认同。现在,许多国家的政府都提出,人们要对自己的健康问题承担责任,发挥积极的作用,提倡将自我治疗和自我调养作为自我保健首要的和最主要的途径之一,这也是减少政府庞大医疗开支的一个重要手段。自我治疗已成为各个国家医疗保健体系的一个至关重要的部分。

俗话说,久病成良医。患者在不断进出医院和与疾病抗争的过程中,通过学习掌握了一定的医学知识,对许多常见病和慢性病有了自己的认识,这也就形成了自我治疗的基础。《常见病家庭简便自疗丛书》就是想给你一个关心自己、关爱家人的平台,在这里你可以了解一些常见病和慢性病的基本知识、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医临床治疗的思路及预防等内容;在这里你可以找到各种各样的饮食、运动、起居调护的方法,按自身疾病的具体情况选择非处方药物治疗和许多简便实用的非药物疗法,并在日常生活中予以实践。此外,具有丰富临床经验和保健知识的作者们也对疾病防治中出现的一些误区提出了忠告。当然,我们也会提醒你在什么情况下需要去医院就诊,发生什么情况时应当得到专业医护人员的帮助。《常见病家庭简便自疗》丛书就是在这样的指导思想下组织有关专业人员编撰的。

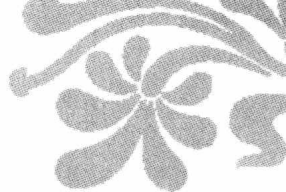


现在,许多人都习惯于根据平时获得的健康知识,自己选择一些治疗方法。但是,对于自我医疗中的误区应当引起大家的注意。其实,不管是到医院看病,还是在家吃药自疗或进行自我调理,都一定要用科学的方法,才能真正治好病。自我药物治疗提倡以症状轻浅、病因明确单一为原则,病因复杂时切不可贸然用药,不然酿至大疾则后悔晚矣。

《常见病家庭简便自疗丛书》第一版出版发行以来,受到了广大读者的欢迎。此次对部分书目修订再版,编著者重新审读了全稿,对原书内容作了一些必要的增删,主要是删减基础知识方面的内容,增加简便自疗的实用知识,以满足广大普通读者的需要。祝愿每位读者珍爱生命,以健康的身体来实现自己的人生目标!也愿这套丛书能成为广大患者及其家属的良师益友。

谢英彪

2010年3月18日



Part 1 患者须知

关节分为哪几类 / 3

关节的功能有哪些 / 4

什么是关节炎 / 6

关节炎有哪些信号 / 7



友情链接：哪些人易患骨关节炎(8)

如何自测骨关节炎 / 8

什么是风湿性关节炎 / 10

什么是类风湿关节炎 / 12

类风湿关节炎的发病原因是什么 / 14

什么是幼年类风湿关节炎 / 15

什么是银屑病关节炎 / 16

什么是系统性红斑狼疮性关节炎 / 18

什么是血友病性关节炎 / 19

什么是感染性关节炎 / 20

什么是痛风性关节炎 / 22

什么是结核性关节炎 / 24

什么是神经性关节炎 / 26



Contents

什么是骨性关节炎 / 28



友情链接：膝关节增生性骨关节炎是何原因 (31)



Part 2 导医解读

看医生之前需要做哪些准备 / 35

病史对关节炎的诊断有何帮助 / 36

为什么要做体格检查 / 38

关节检查的常用方法有几种 / 38

风湿性关节炎有何临床表现 / 41

风湿性关节炎实验室检查 / 43

如何诊断风湿性关节炎 / 45

如何治疗风湿性关节炎 / 46

风湿性关节炎如何理疗 / 49

中医如何治疗风湿性关节炎 / 50

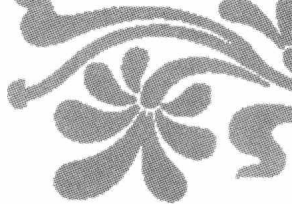
类风湿关节炎有何临床表现 / 52

类风湿关节炎患者的关节外观有何表现 / 55

类风湿关节炎有哪些实验室检查 / 57

如何诊断类风湿关节炎 / 59

类风湿关节炎的治疗目的是什么 / 60



- 类风湿关节炎如何治疗 / 62
- 类风湿关节炎患者服用雷公藤要注意什么 / 69
- 类风湿关节炎如何药物治疗 / 70
- 中医如何治疗类风湿关节炎 / 71
- 如何用中成药治疗风湿性关节炎 / 73
- 类风湿关节炎患者如何理疗 / 76
- 类风湿关节炎患者如何手术治疗 / 77
- 银屑病关节炎有何临床表现 / 78
- 如何诊断银屑病性关节炎 / 81
- 银屑病关节炎 X 线和实验室检查有何变化 / 82
- 怎样治疗银屑病关节炎 / 83
- 系统性红斑狼疮性关节炎有何临床表现 / 86
- 系统性红斑狼疮性关节炎要做哪些实验室检查 / 89
- 如何诊断是否患有系统性红斑狼疮 / 90
- 系统性红斑狼疮性关节炎的治疗原则是什么 / 91
- 如何治疗系统性红斑狼疮性关节炎 / 93
- 痛风性关节炎有何临床表现 / 95
- 痛风性关节炎患者要做哪些实验室检查 / 97
- 如何诊断痛风性关节炎 / 98
- 痛风性关节炎最易误诊为哪些关节病 / 99
- 痛风性关节炎如何治疗 / 100

Contents

Part 3 自我调养

为什么关节炎会预报天气 / 109

日常生活中如何保护关节 / 111

关节炎患者如何自我调养 / 112



友情链接：关节炎患者如何选择衣着(113)



友情链接：关节痛患者如何起床(114)

饮用咖啡会增加患类风湿关节炎的危险吗 / 114

关节炎患者运动和饮食应注意什么 / 115

关节炎患者如何饮食调养 / 116



友情链接：关节炎患者为何要少吃油(117)



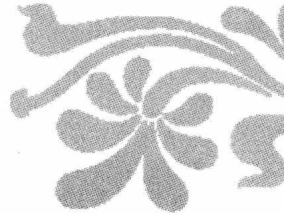
友情链接：关节炎患者为何不宜用铁锅(118)



友情链接：关节炎患者为何要补铜(119)



友情链接：妇女吸烟容易患关节炎(120)

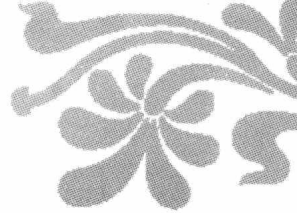


- 风湿性关节炎患者如何调养 / 120
- 风湿性关节炎如何过冬 / 121
- 风湿性关节炎患者为何要防湿 / 123
- 风湿性关节炎患者如何注意饮食 / 125
- 类风湿性关节炎如何调养 / 127
- 类风湿性关节炎患者食物有何禁忌 / 128
- 类风湿性关节炎患者能生育吗 / 129
- 痛风患者要注意什么 / 131
- 吃火锅能诱发痛风病吗 / 133
- 痛风患者饮水应注意哪些事项 / 134
- 痛风的饮食治疗原则是什么 / 136
- 痛风患者如何选择食物 / 140
- 痛风性关节炎患者为何要保持大便通畅 / 142
- 骨关节炎如何调养 / 144
- 骨关节炎患者要注意什么 / 145
- 骨关节炎患者如何调理饮食 / 146
- 为什么说膝骨关节炎功能锻炼不能少 / 147
- 骨关节病患者如何正确运用人体力学的原理 / 149

Part 4 自我治疗

Contents

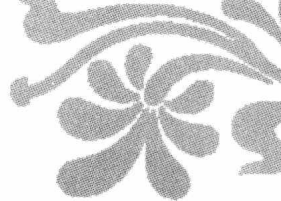
维生素能治关节炎吗 / 157
能缓解关节炎症的食物有哪些 / 158
关节炎患者如何进行作业疗法 / 160
关节痛如何冷敷治疗 / 161
如何运动止关节痛 / 162
盆浴时如何做伸展收缩运动 / 167
对关节炎患者有用的运动形式有哪些 / 168
关节炎患者如何活动手关节 / 170
关节炎患者如何活动腕关节 / 171
关节炎患者如何活动肘关节 / 172
关节炎患者如何活动肩关节 / 172
关节炎患者如何活动髌关节 / 174
关节炎患者如何活动膝关节 / 175
关节炎患者如何活动距小腿(踝)关节 / 176
关节炎患者如何活动颈项关节 / 177
关节炎患者如何活动腰背关节 / 178
关节炎患者如何做静力锻炼 / 179
关节炎患者如何做手、腕、肘的静力锻炼 / 180
关节炎患者如何做肩的静力锻炼 / 181
关节炎患者如何做髌的静力锻炼 / 181
关节炎患者如何做膝的静力锻炼 / 182



- 关节炎患者如何做踝和足的静力锻炼 / 183
- 关节炎患者如何做颈的静力锻炼 / 183
- 关节炎患者如何做背和腹的静力锻炼 / 184
- 关节炎患者如何做下颌的静力锻炼 / 185
- 关节炎患者常用的耐力锻炼有哪些 / 185
- 关节炎患者如何给自己制订合理的锻炼计划 / 187
- 关节炎患者如何在工作中锻炼自己 / 188
- 艾灸对关节炎患者有何好处 / 188
- 药浴对关节炎有何好处 / 189
- 如何热熨治疗关节炎 / 190
- 如何用负重锻炼来减轻关节炎疼痛 / 192
- 关节炎患者如何做关节体操 / 193
- 关节炎患者如何做保健操 / 194
- 关节炎患者自我按摩时要注意什么 / 197
- 风湿性关节炎患者能练太极拳吗 / 198
- 风湿性关节炎如何拔罐治疗 / 199
- 治疗风湿性关节炎的膏药有哪些 / 201
- 如何药敷治疗风湿性关节炎 / 202
- 如何针刺治疗风湿性关节炎 / 203
- 风湿性关节炎如何艾灸治疗 / 204
- 如何按摩治疗风湿性关节炎 / 207

Contents

- 类风湿关节炎患者如何运动 / 210
- 治风湿性关节炎的偏方有哪些 / 213
- 适合风湿性关节炎患者的茶饮方有哪些 / 214
- 适合风湿性关节炎患者的药酒方有哪些 / 215
- 适合风湿性关节炎患者的药粥方有哪些 / 216
- 适合风湿性关节炎患者的菜肴有哪些 / 218
- 适合风湿性关节炎患者的汤羹有哪些 / 219
- 类风湿关节炎患者如何进行日常训练 / 220
- 类风湿关节炎患者如何晨练和散步 / 221
- 类风湿关节炎患者如何按摩治疗 / 223
- 如何足浴治疗类风湿关节炎 / 224
- 如何按摩足部治疗类风湿关节炎 / 226
- 如何足部敷药治疗类风湿关节炎 / 227
- 如何足部热熨治疗类风湿关节炎 / 229
- 如何针刺治疗类风湿关节炎 / 229
- 如何拔罐治疗类风湿关节炎 / 230
- 如何刮痧治疗类风湿关节炎 / 233
- 如何艾灸治疗类风湿关节炎 / 233
- 类风湿关节炎如何外治 / 237
- 类风湿关节炎患者如何采用冷冻疗法 / 237
- 类风湿关节炎患者如何采用红外线和紫外线疗法 / 239



- 类风湿关节炎患者如何采用日光疗法 / 240
- 类风湿关节炎患者如何磁疗 / 241
- 类风湿关节炎患者如何用石蜡治疗 / 243
- 类风湿关节炎患者如何采用泥疗法 / 244
- 类风湿关节炎患者如何采用热熨疗法 / 246
- 类风湿关节炎患者如何采用热敷疗法 / 249
- 类风湿关节炎患者如何采用蜂毒疗法 / 250
- 类风湿关节炎患者如何采用蒸汽疗法 / 251
- 类风湿关节炎患者如何采用敷贴疗法 / 253
- 类风湿关节炎患者如何采用沐浴疗法 / 254
- 类风湿关节炎患者如何采用沙浴疗法 / 258
- 适合类风湿关节炎患者的药酒方有哪些 / 261
- 适合类风湿关节炎患者的茶饮方有哪些 / 264
- 适合类风湿关节炎患者的药粥方有哪些 / 267
- 适合类风湿关节炎患者的菜肴有哪些 / 269
- 适合类风湿关节炎患者的汤羹有哪些 / 271
- 适合痛风性关节炎患者的单验方有哪些 / 272
- 痛风性关节炎如何采用贴敷疗法 / 274
- 痛风性关节炎如何采用药浴疗法 / 276
- 痛风性关节炎如何采用外擦疗法 / 277
- 痛风性关节炎如何采用药熨疗法 / 278

Contents

痛风性关节炎如何采用针刺治疗 / 278

适合痛风性关节炎患者的茶饮方有哪些 / 279

适合痛风性关节炎患者的药粥方有哪些 / 281

适合痛风性关节炎患者的药膳方有哪些 / 282



友情链接：痛风关节炎急性发作时如何家庭处理(284)

骨关节炎患者如何做操 / 284

膝骨关节炎患者如何锻炼 / 286



Part 5 走出误区

关节炎没有全身危机吗 / 291

关节炎能随意服用止痛药吗 / 292

关节炎药能长期服用吗 / 293

关节炎治疗可以不遵医嘱吗 / 294

强直性脊柱炎和类风湿关节炎是一回事吗 / 294

运动会导致关节炎吗 / 297

为什么美丽“冻”人不可取 / 298

宽跟的高跟鞋能预防关节炎吗 / 299

诊治类风湿关节炎有何误区 / 300

得了骨性关节炎是锻炼好还是不锻炼好 / 302



骨关节炎一定要开刀吗 / 303

“老寒腿”就是关节炎吗 / 304



Part 6 防患未然

如何预防关节炎 / 307

不同人群如何预防关节炎 / 308

常用电脑者如何预防关节炎 / 309



友情链接：搓指可防关节炎(309)

如何预防血友病性关节炎 / 310

如何预防关节变形 / 311

怎样预防骨关节炎 / 312

如何预防痛风发作 / 316

怎样预防创伤性关节炎引起的骨质增生 / 317