

自我保健丛书

关节炎病人必读

倪立青 著



上海翻译出版公司

• 自我保健丛书 •

关节炎病人必读

倪立青 著

上海翻译出版公司

内 容 提 要

本书主要介绍常见关节炎知识。内容新颖、文字简洁，深入浅出地阐述了正常关节的结构、功能，以及男女老幼易患的多种常见关节炎的发病原因、临床症状、治疗方法、饮食起居等一系列病人关心，并亟待解决的问题。可供关节炎病人、家属阅读；基层医务人员、医学院校学生亦可参考。

• 自我保健丛书 •

关节炎病人必读

倪立青 著

上海翻译出版公司

(上海复兴中路 597 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所发行 上海市印刷十二厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.75 字数 127,000

1991 年 7 月第 1 版 1991 年 7 月第 1 次印刷

印数 1--11,000

ISBN 7-80514-668-3/R·109 定价: 2.30 元

前 言

关节炎在世界各国均属多发病，在我国也不例外。据世界关节炎基金会统计，关节炎患者约占世界人口的十分之一。由于关节炎发病率高，病程又长，给社会、病人家庭所造成的损失和危害极大。

上海光华医院自1971年5月开始，设立了以类风湿性关节炎为主的关节炎门诊和病房。近20年中，诊治了数十万例常见关节炎病人。人们一旦得了关节炎，总想得到及时、有效的治疗，以便尽早解除病痛，获得治愈。有的病员由于缺乏关节炎方面的有关知识，以为得了关节炎，最终将不可避免地会出现严重残废或“风瘫”，因此悲观失望，听天由命，我们要忠告他们，这种没有科学依据的消极情绪是完全没有必要的。

关节炎的名目繁多，病因复杂，变化多端，预后和恢复，各不相同。不同类型的关节炎，或同一种关节炎的不同阶段，其治疗目的和治疗方法也不尽相同。所以，必须从病情出发，根据病人的具体情况，采取中西医相结合、内外科相结合、休息与体疗相结合等多种综合治疗，才能取得较好的疗效。切不要听到风就是雨。若是病急乱投医，往返奔波，既耗费大量精力，经济上又将遭受损失，甚至贻误时机，造成不可挽回的后果。

本书的出版目的就在于使关节炎病人及其家属，从中获得有关关节炎的治疗及护理知识，使病人早日康复。

由于本人水平有限，错误和遗漏之处在所难免，敬请读者批评指正。

编著者 1990年4月

目 录

一、关节炎与风湿病	1
1. 关节炎与风湿病的关系	1
2. 关节炎有哪几种	2
3. 关节炎与“天气预报”	3
4. 治疗关节炎有特效药吗	5
二、关节的结构与功能	8
5. 关节分几类	8
6. 滑液关节是怎样构成的	9
7. 关节的润滑作用	10
8. 关节的功能有哪些	11
9. 什么是关节的功能位置	12
三、关节炎的诊断	14
10. 怎样诊断关节炎	14
11. 病史十分重要	14
12. 不可缺少的体格检查	16
13. 可供选择的实验室检查	21
14. 大有作为的X线检查	24
15. 滑液检查的意义	26
16. 关节镜的用处	27
四、类风湿性关节炎的来龙去脉	29
17. 类风湿性关节炎的来历	29
18. 发病的原因	30

19. 发病情况	31
20. 有哪些症状和体征	32
21. 手的五种畸形	34
22. 关节以外的病变	35
23. 有关的实验室检查	37
24. 类风湿因子阳性与类风湿性关节炎	38
25. X线检查	40
26. 类风湿性关节炎的诊断	40
27. 类风湿性关节炎活动性的依据	41
28. 类风湿性关节炎会不会遗传	42
29. 类风湿性关节炎的预后	43
30. 类风湿性关节炎患者会“风瘫”吗	43
31. 关节畸形就是类风湿性关节炎吗	44
32. 类风湿性关节炎会变成其他疾病吗	46
五、类风湿性关节炎的治疗	48
33. 为您订一个治疗方案	48
34. 如何掌握活动量	50
35. 怎样防止畸形加重	51
36. 怎样止痛	53
37. 常用一线药物的剂量和副作用	55
38. 消炎痛栓剂的优点	58
39. 第二线药物有哪些	60
40. 金子做的药	61
41. 青霉胺的服法	62
42. 应用氯喹的注意点	64
43. 抗癌药对类风湿性关节炎的治疗	64
44. 激素是治疗中的“王牌”吗	67

45. 治疗中还有哪些其他西药·····	68
46. 蛇的作用有多大·····	70
47. 雷公藤是类风湿性关节炎的克星吗·····	72
48. 风痛宁是什么药·····	74
49. 治疗痹证的尅痹冲剂·····	75
50. 手术能治类风湿性关节炎·····	76
51. 水疗的作用·····	79
52. 石蜡疗法和泥疗法的应用·····	81
53. 电疗的应用·····	82
54. 激光对类风湿性关节炎的治疗·····	84
55. 穴位注射治疗类风湿性关节炎·····	85
56. 类风湿性关节炎病人要不要“忌口”·····	86
57. 难治性类风湿性关节炎的治疗·····	87
六、幼年型类风湿性关节炎·····	89
58. 给您介绍三位小病员·····	89
59. 类型不同结果相同·····	90
60. 治疗有良方·····	91
七、强直性脊柱炎·····	93
61. 有着特别结构的脊柱·····	93
62. 强直性脊柱炎是一种独立的疾病·····	94
63. 引起强直性脊柱炎的原因·····	95
64. “骰头偻脑”的强直性脊柱炎·····	96
65. 强直性脊柱炎的关节外表现·····	97
66. X线和实验室检查·····	98
67. 强直性脊柱炎的诊断标准·····	100
68. 强直性脊柱炎的三大疗法·····	101
八、风湿性关节炎·····	104

69. 风湿性关节炎与风湿热	104
70. 链球菌是罪魁祸首	106
71. 防治的途径	107
九、骨关节炎	111
72. “骨刺”的成因	111
73. “骨刺”引起的麻烦	112
74. “骨刺”的治疗	114
十、痛 风	116
75. 尿酸是引起痛风的祸根	116
76. 血尿酸增高就是痛风吗	117
77. 我国痛风患者逐年增多的原因	117
78. 痛风的类型	118
79. 痛风性关节炎	119
80. 什么是痛风石	120
81. 痛风的肾脏损害	121
82. 痛风的治疗	121
83. 急性发作期能否用抑制或排尿酸的药物	123
84. 痛风病人的注意事项	124
85. 什么是假痛风	124
十一、银屑病性关节炎	126
86. 关节炎和银屑病	126
87. X线可见“铅笔置于套中”	128
88. 怎样治疗银屑病性关节炎	129
十二、感染性关节炎	131
89. 细菌是怎样进入关节的	131
90. 感染性关节炎的一些表现	132
91. 感染性关节炎的治疗	133

十三、结核性关节炎.....	135
92. 结核性关节炎的特征.....	135
93. 结核性关节炎的发生和治疗.....	136
十四、结核过敏性关节炎.....	138
94. 极易误诊的结核过敏性关节炎.....	138
95. 结核过敏性关节炎的治疗.....	139
十五、损伤性关节炎.....	141
96. 损伤性关节炎的特征.....	141
97. 损伤性关节炎的原因和防治.....	142
十六、大骨节病.....	144
98. 大骨节病是一种地方性疾病.....	144
99. 指短身矮的大骨节病.....	146
100. 大骨节病的预防和治疗	147
十七、全身性疾病中的关节炎.....	149
101. 肝脏患病时的关节炎	149
102. 痢疾性关节炎	150
103. 其他腹泻引起的关节炎	152
104. 肿瘤患者的关节炎	153
105. 内分泌疾病患者的关节炎	155
106. 传染病病人中的关节炎	156
107. 血友病病人的关节炎	157
十八、药物引起的关节炎.....	159
108. 旧病未愈, 又添新疾	159
109. 哪些药易引起关节炎	159
110. 药物引起的关节炎要紧吗	162
十九、更年期关节炎.....	163
二十、儿童生长中的关节痛.....	165

二十一、肩关节周围病变.....	167
111. 肩关节周围炎和漏肩风.....	167
112. 肩关节周围炎要不要治疗.....	168
113. 不打网球也会得网球肘.....	169
114. 纤维组织炎的预防和治疗.....	169
115. 常见的腱鞘炎.....	170
116. 什么是腱鞘囊肿.....	172
117. 滑囊炎有些什么特点.....	172

一、关节炎与风湿病

1. 关节炎与风湿病的关系

关节炎和风湿病是常见疾病。顾名思义，关节炎的意思是关节“发炎”，有一个或多个关节持续或反复疼痛、僵硬、压痛和肿胀。病变可原发并局限于原发关节，如关节局部的感染、创伤或新生物，也可以是全身性疾病在关节局部的表现，如结缔组织病与代谢性疾病所表现的关节症状。风湿病则范围更广，它可以是影响关节、骨、肌肉、韧带、肌腱、滑囊和内脏血管以及结缔组织成分的各种疾病，它可为原发并局限于肌肉骨骼系统的疾病，也可是具有多系统受累的全身性疾病。

“风湿”一词在西方最早出现于公元前4世纪，当时指由于身体中组成的四种体液之一出现不正常而引起疼痛，此体液由血管进入体腔，包括关节腔。在19世纪以前，西医对关节炎和风湿病的认识也很模糊，他们甚至把所有的关节炎都认为是痛风的变种，直到发现痛风病人血中的尿酸较高，才将其与其他关节炎区分开来。近30多年来，随着科学的进步、医学的发展，人们对关节炎和风湿病的认识不断深入。

在祖国医学中，“风湿”这一名称始于1800年前东汉时期张仲景所著《金匱要略》一书：“病者一身尽痛，发热，日晡所剧者，名风湿。此病伤于汗出当风，或久伤取冷所致也……”。其意是指汗出当风，贪凉受寒，风湿之邪侵犯肌表，而出现

周身疼痛，伴有发热，午后为重者，称为“风湿”。这些论述，用现代医学观点看，实属风湿病，但与现代风湿病的含意相比，涉及的范围较狭窄而已。现代医学所指的风湿病内容较广，这与2400年前我国第一部医学巨著《黄帝内经·素问·痹论》中对命名为痹证的风湿性疾病的病因、证候分类等所作的详细记载，内容相似。该书中并有“风、寒、湿三气杂至合而为痹也：其风气胜者为行痹，寒气胜者为痛痹，湿气胜者为著痹也”的论述。这可能是我国阐述风湿与关节炎关系的最早文献。

2. 关节炎有哪几种

有些学者认为关节炎与风湿病具有相似的含义，因此将关节病分为13大类，其分类虽然比较详细，病种比较齐全，包括的关节病达200多种，但其中有不少关节炎极为罕见，有些则在我国并不存在，部分关节炎只是某些全身性疾病的次要表现，实际意义不大。近年来，美国风湿病学会根据病因、发病机制与发病部位，又拟订了关节炎和风湿病的命名和分类，包括了各种关节病80余种。最近，根据医学的发展又作了修订，使其在临床上更加确切。

关节炎和风湿病在世界各国均属常见病、多发病，在我国也不例外。我国虽无这方面的准确资料，但从大量的临床观察中，证实该病确实是多发病、常见病。由于关节炎和风湿病的发病率高且病程较长，给社会、病人家庭、病人所造成的损失和危害很大。据世界关节炎基金会1975年的统计，患关节炎的病人有36300万人，占世界人口的1/10，美国患关节炎者约3500万人，即7人中就有1人患关节炎，其中类风

湿性关节炎病人500万，骨关节炎病人1200万，是引起人体疼痛、变形、残废的最主要原因。在会使人们丧失工作能力的疾病中，关节炎与风湿病仅次于心脏病，占了第二位。因病在家休养的病人中，风湿病患者达1/5，每年损失劳动日2700万天，每年经济损失达18.6亿美元。在英国，关节炎和风湿病患者缺勤占了缺勤率的1/6。有人形象地讲：“因本病而死亡的人虽然较少，但因此而终生（囚禁）的人却相当常见。”

从以上的一些数字可见。关节炎和风湿病对人类健康的危害性极大。因此，不少国家的有关学者、专家对关节炎和风湿病进行不懈的研究，并成立了相应的组织，如1927年成立了国际抗风湿联盟，美国、英国、苏联等国纷纷成立了风湿病学会、风湿病学研究所等。我国第一个内科中的风湿病学专业组成立于1980年，1985年中华医学会风湿病学学会正式成立，关节炎和风湿病从此得到了更多的重视，风湿病的防治研究方面也取得了进一步的成就。

3. 关节炎与“天气预报”

患有关节炎的病人中约有90%的人因自己关节出现疼痛，或疼痛加重而知道将要有刮风、下雨、下雪、寒潮来临等天气变化。嘿！病变关节竟成了能发布“天气预报”的“气象台”了！

曾有学者在寒冷环境中，对健康人和关节炎病人进行过一系列研究，证实关节炎病人对寒冷较为敏感。如健康人和关节炎病人同在短时间内从30℃降到15℃的寒冷环境中，健康人可出现关节痛；若降温幅度小时间长，则健康人不出现疼痛，关节炎病人会有关节痛出现。关节炎病人在寒冷环境中，

皮肤温度下降要比健康人慢，当进入温暖环境时，皮肤温度上升也较健康人慢。这是因为病人的周围血管收缩和扩张的时间延长，且收缩、扩张得不充分。因此，在突然寒冷时，病人往往会发生关节痛。同时，寒冷还可使关节的滑液粘度增加，关节活动时也就增加了阻力。

在阴雨连绵的天气，常常会有气温下降、气压降低、湿度增高的现象，这三种因素就是造成关节炎病人局部疼痛加重的主要原因，其中湿度的改变起着主要作用。因为阴雨天气比较寒冷和潮湿，当人体受到寒冷时，首先作用于皮肤冷觉感受器，然后通过神经反射传导到大脑中枢，继而使皮肤、肌肉和小血管发生收缩，血管中的血液流动就变慢，皮肤上就会出现“鸡皮疙瘩”，医学上叫做“立毛肌收缩”，这样就会使人体对疼痛的耐受力降低，局部症状也随之加重。此外，湿度的改变对关节周围组织的影响很大，它可使血管扩张，关节囊充血，这种变化在天气转变时也是症状加重的原因。另外，潮湿能使热的传导增快20倍，当人身上的衣服被雨淋湿后，身体热量向外发散就会快得多，相应地寒冷对身体的入侵加快，人就容易受凉得病，若是关节炎的病人，则关节疼痛就容易发作。有学者观察到，若当日的平均气温与隔日的平均气温比较，升高或降低 3°C 以上，逐日气压变化升高或降低10毫巴以上，逐日相对湿度上下变化大于10%，关节痛病人发病就会明显地增多。

有的学者则认为：人体的细胞内外有着正负电荷的电位差，正常人始终保持着相对平衡。在大气流中，由于带正负电荷的大气分子不同而互相吸引撞击，产生了电磁波。大气分子中的电磁波不断地以每秒钟30万公里的速度传导，天气变化时发生的异常电磁波，引起人体细胞正负电荷的电位变化，

从而破坏了体内的相对平衡。关节炎患者受到气温、气压、湿度变化的影响，引起了体内细胞充血、水肿及炎性物质的渗出，组织微循环发生改变，末梢神经受到物理和化学性刺激，关节就会出现疼痛，原来关节疼痛的人则疼痛加重。

为什么在天寒地冻的隆冬，关节炎病人感觉反而不那么敏感呢？这是因为冬天虽然寒冷，但是天气干燥，湿度不一定高，衣服穿得又较多，寒冷入侵比较慢，因此有不少病人在冬天关节炎症状不一定会加重。

另外，天气变化仅仅是促使发病的一个条件，只要人的机能正常，可以不出现关节疼痛，因此，在天气变化时，关节炎病人也并非一定会出现关节疼痛，原来关节疼痛者疼痛不一定加重。

关节炎病人，一旦听到气象预报有突然降温或阴雨的消息，就应该及时作好保暖等预防工作，以减少或减轻关节疼痛的发生，避免自身的“气象台”发出“天气预报”。

4. 治疗关节炎有特效药吗

当病人患了关节炎后，总想得到及时有效的治疗，以便迅速解除疼痛，得到痊愈。这种主观愿望是可以理解的，但也要尊重客观事实。关节炎的种类繁多，病因复杂，变化多端，预后和转归，各不相同。对于不同的关节炎，或同一种关节炎的不同阶段，其治疗目的、要求和方法也不尽相同。必须从病情出发，根据各个病人的具体情况，采取不同措施，制订合理的治疗方案，进行恰当的治疗，才能取得较好的疗效。

不论何种原因引起的关节炎，一般在治疗中应遵循如下

原则：(1) 去除引起关节炎的原因；(2) 控制关节的炎症；(3) 维护关节的功能；(4) 关节畸形与功能丧失者，可进行手术治疗。

在治疗中，应根据病人所患关节炎的具体情况指导病人提高对疾病的认识，增强战胜疾病的信心，指导病人自己掌握合理休息、锻炼、用药、生活、工作的具体方法。病人的饮食也要合理，病程较久、消耗较大者，应用高蛋白饮食，并补充必要的维生素；对患有痛风的病人，应使其了解宜少吃或不吃某些食物，并改变酗酒等不良生活习惯。

治疗关节炎的药物甚多，应按不同的关节炎，选用适当有效的药物。病人得了关节炎，总是想方设法寻觅灵丹妙药，最好一用就灵。事实上，有些关节炎确实有特效药可供治疗，如结核性关节炎、结核过敏性关节炎、痛风等关节炎，只要坚持合理用药，能收到“药到病除”的效果；另一些关节炎虽有不少药物在治疗中可供选择，但只有减轻症状，缓解病情的作用，并无特效之功。有些关节炎病人往往病急乱投医，只要看到、听到什么地方有什么好的药物和方法治疗，就到处奔波，这种心情是无可非议的。其中，也确实有一些较好的疗法和较好的药物，起到了立竿见影的作用。但也不可否认，有那么一些药物或疗法，通过一些报刊、杂志、广播、电视等传播媒介进行宣传，其中所含“水分”较多，有的竟吹得天花乱坠，什么某药、某种疗法治疗某种关节炎疗效达到98%、99%、99.5%，甚至达到100%。其实，照目前的科学水平来看。治疗这些关节炎的药物，一般疗效只要能达到30%、40%、50%，就算是好药了，就值得推广应用。另一些所谓“疗效极高”的药物，常常因效果不佳，得不到病人的信赖而被淘汰。综上所述，药物的生产者、宣传者、应用者都应该有一