

百病

百病自诊自疗丛书

BAIBING ZIZHENZILIAO
CONGSHU

类风湿性关节炎 的自诊自疗

胡献国 / 编著

LEIFENGSHIXING GUANJIEYAN
DE ZIZHENZILIAO



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

类风湿性关节炎的自诊自疗

胡献国 编著



中国经济出版社
www.economyph.com

图书在版编目 (CIP) 数据

类风湿性关节炎的自诊自疗/胡献国编著. —北京: 中国经济出版社, 2005. 1

(百病自诊自疗丛书)

ISBN 7—5017—6648—7

I. 类... II. 胡... III. 类风湿性关节炎—诊疗

IV. R593. 22

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 097328 号

出版发行: 中国经济出版社(100037·北京市西城区百万庄北街3号)

网 址: www. economyph. com

责任编辑: 高书精 (010—68319110)

责任印制: 张江虹

封面设计: 白长江

经 销: 各地新华书店

承 印: 北京东光印刷厂

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 10. 875 **字 数:** 263 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版

印 次: 2006 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7—5017—6648—7/Z·812

定 价: 18. 00 元

版权所有 盗版必究 举报电话: 68359418 68319282

服务热线: 68344225 68369586 68346406 68309176

主 编：胡献国

副 主 编：张 玲

编 委：（以拼音字母为序）

胡 皓	胡熙曦	胡献国	胡云波
黄春梅	刘华章	马晓梅	宋友红
谭晓熙	谭晓芸	杨晓云	张 玲
张 蕾	周红星	周 桦	

作者简介

胡献国，男，大学文化，主任医师，湖北省第一批知名中医。先后在各级报刊发表医学科普文章千余件，计百万字，发表中医学术文章 100 余篇。在中国经济出版社、台湾世茂出版社、金盾出版社、人民军医出版社出版医学类著作 28 部。获科研成果奖 5 项。

一、科技论文：在《中医杂志》、《澳门中医药杂志》、台湾《明通医药杂志》等发表学术论文 150 余件。

二、获科研成果奖 5 项，其中省、市级各 1 项，县级 3 项。

三、在全国各级报刊发表医学科普文章千余件，计百万字。

四、出版医学书籍 20 多部：

（一）主编类

1. 《百病肉食疗法》

北京金盾出版社 2001 年 6 月第 1 版

2002 年 1 月第 1 版第 2 次印刷；

2. 《食疗养生药膳大百科》

台湾世茂出版社 2002 年 6 月第 1 版

3. 《高血脂家常食谱》

天津科技出版社 2003 年 1 月第 1 版

4. 《李时珍食疗药膳丛书—消化系统疾病的食疗》

湖北科技出版社 2003 年 3 月第 1 版

5. 《怎样泡脚更健康》
台湾世茂出版社 2003 年 3 月第 1 版
6. 《足跟痛症防与治》
金盾出版社 2004 年 12 月第 1 版
7. 《食用参妙用》
人民军医出版社 2003 年 8 月第 1 版
8. 《百病中药外治法》
金盾出版社 2003 年 11 月第 1 版 2004 年 4 月第 2 次印刷
9. 《高血脂保健药膳》
深圳海天出版社 2004 年 1 月第 1 版
10. 《保健食疗药膳精典（选辑药膳食疗类文章 50 件）》
中国经济出版社 2004 年 1 月第 1 版
11. 《治病保健药膳粥》
台湾世茂出版社 2004 年 3 月第 1 版
12. 《食粥降血脂》
人民军医出版社 2004 年 7 月第 1 版
13. 《百病足疗 900 方》
中国中医药出版社 1997 年 3 月第 1 版
2004 年 6 月第 2 版第 4 次印刷
14. 《中医脏器食疗学》
湖北科技出版社 1997 年 3 月第 1 版
15. 《本草纲目》中的粥疗方
人民军医出版社 2004 年 6 月第 1 版
16. 《家庭足浴》
人民军医出版社 2004 年 11 月第 1 版

17. 《小儿家庭足疗》
农村读物出版社 2003 年 7 月第 1 版
18. 《藏传神草红景天》
台湾世茂出版社 2004 年 12 月第 1 版
19. 《百病家庭自养》
人民军医出版社 2005 年 1 月第 1 版
20. 《百病自诊自疗丛书》
 - (1) 《高血压的自诊自疗》
 - (2) 《高脂血症的自诊自疗》
 - (3) 《糖尿病的自诊自疗》中国经济出版社 2005 年 1 月第 1 版
 - (4) 《缺铁性贫血的自诊自疗》
 - (5) 《肥胖症的自诊自疗》
 - (6) 《慢性支气管炎的自诊自疗》中国经济出版社 2005 年 6 月第 1 版
21. 《百姓自制保健粥谱》
科学出版社 2005 年 5 月第 1 版
22. 《家用中药小百科》
人民军医出版社 2005 年 7 月第 1 版
23. 《醒酒解酒妙方》
人民军医出版社 2005 年 10 月第 1 版

(二) 协编类

1. 《家庭药膳全书》
湖北科技出版社 1997 年 1 月第 1 版
2. 《基层中医临证必读大系·中药分册》
中国医药科技出版社 1995 年 3 月第 1 版

内容提要

本书系统论述了类风湿性关节炎的形成原因、自我诊断及自我治疗方法，全书内容通俗易懂，便于患者选方用药。

本书反映了当前国内类风湿性关节炎治疗现状及进展，融科学性、实用性于一体，既可作为类风湿性关节炎患者自我保健、养生、预防、治疗之参考，又可作为从事中医学教学及科研人员和广大中医爱好者的参考用书。

前 言

类风湿性关节炎是一种慢性全身性自身免疫性疾病，以手足小关节受累为主，并伴有多系统性炎症。其特征性的症状为慢性、时效性、周围性多个关节炎性病变，临床表现为受累关节疼痛、肿胀、功能下降、持续并反复发作。本病治疗方法多，治疗效果差，有“不死的癌症”之称。据统计，我国类风湿性关节炎的发病率0.4%~1.0%，80%患者发病年龄在20~45岁，男女之比为1:2~1:3，尤其是晚期，患者关节严重强直和畸形，功能受损，活动受限，其不仅严重危害人体健康，而且给社会、家庭也带来沉重的经济、心身负担。

有感于此，笔者遍览食疗诸书，广搜博辑，斟酌筛选，结合现代医学研究进展，编著了这本《类风湿性关节炎的自诊自疗》，奉献给广大读者，使广大读者足不出户便能“按图索骥”，选方疗疾，保健养生，提高类风湿性关节炎防治水平。

本书分为上下二篇，上篇类风湿性关节炎的自我诊断篇介绍了类风湿性关节炎发病病因、类风湿性关节炎临床表现、类风湿性关节炎实验室检查、类风湿性关节炎诊断与鉴别诊断、类风湿性关节炎病人功能状态评定、类风湿性关节炎疾病预防及预后等。下篇类风湿性关节炎的治疗介绍了类风湿性关节炎的家庭护理，类风湿性关节炎的物理疗法，如关节体操、运动疗法、日光浴法、局部热疗法等；类风湿性关节炎的西医治疗，包括药物治疗、手术治疗、其他治疗；类风湿性关节炎的中医治疗，包括类

风湿性关节炎的中医辨证施治治疗、类风湿性关节炎的中成药疗法、类风湿性关节炎的中药外治疗法、能治疗类风湿性关节炎的中成药、具有祛风除湿作用的中草药、针刺疗法、艾灸疗法、拔罐疗法、穴位注射疗法；类风湿性关节炎的饮食疗法，包括具有祛风除湿作用的食物、药膳、药粥、药茶、药酒，类风湿性关节炎的中医辨证食治等。

本书系类风湿性关节炎患者自诊自疗用书，适用于病人及病人家属选用，中医、西医、中西医结合的临床、科研及教学工作者、食疗专科、食疗门诊、药膳餐厅、病房营养护士、中医爱好者也有参考价值。

本书在编写过程中，得到众多专家、教授、学者、领导的帮助，尤其是湖南中医学院谭兴贵教授、湖北中医学院赵映前教授等，对本书提出了宝贵的修改意见，在此谨表谢忱。

由于作者水平所限，书中错讹在所难免，敬请各位读者批评指正，以求再版时修正。



目 录

上篇 类风湿性关节炎的

自我诊断 (1)

- 一、类风湿性关节炎的发病病因 (3)
- 二、类风湿性关节炎的临床表现 (5)
- 三、类风湿性关节炎的实验室检查 (29)
- 四、类风湿性关节炎的诊断与鉴别诊断 (41)
- 五、类风湿性关节炎病人功能状态评定 (63)
- 六、类风湿性关节炎的预防及预后 (64)

下篇 类风湿性关节炎的治疗 (69)

第一章 类风湿性关节炎的家庭护理 (70)

第二章 类风湿性关节炎的物理疗法 (78)

一、关节体操 (78)



类风湿性关节炎的自诊自疗

目 录

二、运动疗法	(78)
三、日光浴法	(79)
四、局部热疗法	(81)
 第三章 类风湿性关节炎的西医治疗	(81)
第一节 药物治疗	(81)
第二节 手术治疗	(94)
第三节 其他治疗	(97)
 第四章 类风湿性关节炎的中医治疗	(100)
一、类风湿性关节炎的中医辨证施治治疗	(100)
二、类风湿性关节炎的中成药疗法	(101)
三、类风湿性关节炎的中医外治疗法	(105)
四、能治疗类风湿性关节炎的中成药	(112)
五、具有祛风除湿作用的中草药	(125)
六、针刺疗法	(131)
七、艾灸疗法	(135)
八、拔罐疗法	(139)
九、穴位注射疗法	(141)
 第五章 类风湿性关节炎关节外表现的中医治疗	(144)
一、贫血	(144)
二、类风湿性皮下结节及淋巴结肿大	(157)
三、类风湿性血管炎	(160)
四、类风湿性心脏病	(163)
五、类风湿性肺病	(168)
六、类风湿性肾脏损害	(178)



七、干燥综合征·····	(183)
八、类风湿性消化道损害·····	(187)
九、类风湿性神经系统损害·····	(191)
十、类风湿性足跟痛·····	(196)
十一、骨质疏松·····	(202)

第六章 类风湿性关节炎的饮食疗法·····	(210)
第一节 具有祛风除湿作用的食物·····	(214)
第二节 药膳·····	(216)
第三节 药粥·····	(249)
第四节 药茶·····	(263)
第五节 药酒 ·····	(285)
第六节 类风湿性关节炎的中医辨证食治·····	(328)



上篇 类风湿性关节炎 的自我诊断

类风湿性关节炎(RA)是一种以对称性、多关节、小关节病变为主的慢性全身性自身免疫性疾病,主要表现为关节肿痛,晚期可强直和畸形,功能严重受损。据统计,我国类风湿性关节炎的发病率0.4%~1.0%,国外类风湿性关节炎的患病率约为1%~2%。我国患病率虽低于国外,但由于我国人口众多,估计患者总数约有360万之多,是造成我国人群丧失劳动力与致残的主要原因之一。类风湿性关节炎可见于任何年龄,80%患者发病年龄在20~45岁,发病一般随着年龄增长而增加,发病的高峰年龄为20~40岁,而女性则在40~60岁,类风湿性关节炎以女性多发,男女之比为1:2~1:4。女性病情较男性进展得快,也更为严重。男女发病差异的本质还不十分清楚,有学者认为与性激素差异有关。临床以滑膜炎和类风湿血管炎(包括类风湿结节)为主要表现。

风湿病是人民群众广为熟悉的病名,但风湿病在西医学、中医学以及在人民群众中的概念是不一样的。风湿病的全称应该是风湿类疾病,或称为风湿性疾病。“风湿”一词来自古希腊语“Rheuma”,是流动的意思,意指特殊的黏液由脑流向关节等处而引起疼痛。西医学所称的风湿病指的是与免疫、代谢、感染、遗传、退行性病变有关的骨、关节、肌肉疼痛为主的疾患,即凡侵犯关节、肌肉、韧带、肌腱、滑囊等,以疼痛为主要表现的疾



类风湿性关节炎的自诊自疗

?

上篇 类风湿性关节炎的自我诊断

病，无论其发病原因如何，均属风湿病范畴。古典的风湿病的病理概念相当广泛，至16~17世纪后才将风湿限定为运动系统疾病，即主要指风湿性关节病变，包括风寒湿性关节痛、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、痛风、老年退行性病变等。中医所讲的风湿病，是指由于人体营卫气血失调，感受风寒湿热之邪，或正气虚弱，内生痰浊、淤血，邪正相搏，致经络、肌肤、血脉、筋骨、关节，甚至脏腑的气血痹阻，失于濡养，而出现的以肢体关节疼痛肿胀、酸楚麻木重着、变形僵直及活动受限等症状，甚则累及脏腑的一类疾病的总称。本类疾病包括中医各种痹证（痹病）、风湿及因风寒湿热之邪引起的肢体、关节的病变，如白虎历节、痛风、腰痛、漏肩风、鹤膝风、走注风、鼓椎风等。人民群众理念中的风湿病，多指风湿性关节炎，见有关节肌肉麻木、酸沉、疼痛等症状的病变。

风湿性关节炎和类风湿性关节炎一字之差，但它是两种病因不同，症状类似的，又有不同特点的疾病，不少人常将二者混为一谈，其实是两个疾病。

风湿性关节炎是溶血性链球菌所引起的上呼吸道感染后导致的一种反复发作的急性或慢性全身结缔组织的炎症性疾病，以心脏和关节病变最为显著。由于本病发病急，病初多以全身发热和显著的红、肿、热、痛为主要表现，如不急时采取有效方法进行治疗，延误病情，缠绵难愈，造成慢性风湿性关节炎，一些患者从而失去了劳动和生活自理能力。本病常侵害儿童与青年，初次发作多在5~20岁之间，急性发作，常在秋冬之际或早春季节。潮湿、寒冷、气候急剧变化，急性扁桃体炎或慢性扁桃体炎急性发作等常为本病诱因。临床表现典型者多表现为游走性的多关节疼痛，常由一个关节转移到另一个关节，常对称波及膝、踝、肩、肘、髌等大关节，局部表现为关节红、肿、热、痛，亦可只



限于一二个关节，无红、热等症。发作时有发热，大量出汗，面色苍白，体重减轻等症状。不典型者仅有关节酸痛，而无红肿灼热等表现，急性症状消退后关节完全恢复正常。经常反复发作，病情缠绵，并可侵犯心脏，形成风湿性心脏病，但关节不畸形，为风湿性关节炎。

类风湿性关节炎是一种常见的慢性多关节炎症为主要表现的全身性自身免疫性疾病。本病任何年龄均可发病，以 25~55 岁最常见，女性发病高于男性。本病一般起病缓慢、大部分患者初起先有乏力、疲劳、体重减轻、手足发麻，自此以后关节疼痛、僵硬、皮色潮红、按之温热、关节肿大渐渐显著，日久腿胫肌肉萎缩。全身常伴有低热，食欲不振，病情逐渐进展，病程可达数年之久，时轻时重。发病急骤者，一次发作后可数月、数年后暂无症状，日后再行反复发作，引起关节畸形、僵硬不灵活，从而导致残废，最常波及的关节为手指、掌、踝、腕、膝等部，且对称发作，手指关节波及时常呈梭形肿大，波及关节较多者，常不能动弹，终日不离被褥，影响日常生活活动者，为类风湿性关节炎。

由此可知，风湿性关节炎和类风湿性关节炎是两种病因不同，症状类似又有不同特点的疾病。前者好发生于大关节部位，愈后较好，不留畸形，但易侵犯心脏是 its 特点；后者好发生于小关节部位（如手指关节），愈后较差，易留畸形是 its 特点。

一、类风湿性关节炎的发病原因

类风湿性关节炎发病原因不甚明了，一般认为，类风湿性关节炎的发病与下列因素有关：

1. 感染因素：人体遭受一些病原微生物感染后，可以通过多种途径引起类风湿性关节炎。



类风湿性关节炎的自诊自疗

上篇 类风湿性关节炎的自我诊断

2. 遗传因素：本病有家族性，观察发现，单卵双生子发病率为 30%，双卵双生子发病率为 5%，说明类风湿性关节炎的发病与遗传因素有关。

早期家系调查和孪生子患病率的研究发现，类风湿性关节炎的发病有轻微的家庭聚集倾向和孪生子共同患病现象，提示遗传因素在类风湿性关节炎的发病中起一定的作用。但是同卵双生子的共同患病机会并非 100%，仅为 30%~50%，而异卵双生子则更低，仅为 5% 左右。这说明类风湿性关节炎像高血压、糖尿病一样，不是由单一基因所决定的，另一方面也反映了非遗传因素在发病中的作用。研究表明中国的类风湿性关节炎病人有一种共同的遗传基因（HLA—DR4），说明类风湿性关节炎和 HLA—DR4 相关，尤其是严重病例，但并不是有这种基因的人都会患类风湿性关节炎。因此，类风湿性关节炎有遗传易感性，但其发病是多种因素综合作用的结果，遗传只起一定作用。

3. 免疫机制紊乱：免疫是指机体对疾病有抵抗力，而不感染疾病或传染病。免疫具有识别“自身”与“非自身”的功能，对自身的东西形成天然免疫耐受性，对“非自身”的东西产生排斥作用的一种生理功能。正常情况下，这种生理功能对机体有益，可产生抗感染、抗病痛、抗肿瘤等维持机体生理平衡和稳定的免疫保护作用。在一定条件下，当免疫功能失调时，就会对机体产生有害的反应和结果，引起疾病，类风湿性关节炎就是自身免疫机能发生故障的疾病。

4. 细胞凋亡：细胞的生理性死亡称为细胞凋亡。本病存在滑膜细胞的凋亡降低和滑膜中 T 细胞凋亡异常，从而使滑膜炎与滑膜增生得以维持。

5. 性激素：研究表明本病的发病率男女之比为 1：2~1：4，妊娠期发病减轻，服避孕药的妇女发病减少。动物模型显示雌鼠