

常见问题解答系列丛书之一

类风湿关节炎

——常见问题解答

原著 Eric D. Newman
Cynthia K. Matzko

主译 苏厚恒



人民卫生出版社

类风湿关节炎患者必读指南

类风湿关节炎

常见问题解答

第 1 版 (1st Edition)
Copyright © 2010

第 1 版 (1st Edition)



人民卫生出版社

常见问题解答系列丛书之一

类风湿关节炎

——常见问题解答

原 著 Eric D. Newman
Cynthia K. Matzko

主 译 苏厚恒

译 者 苏厚恒 沈育娟 苏传昕 崔佳佳 孙焕霞

人民卫生出版社

PMPH-USA
2 Enterprise Drive, Suite 509
Shelton, CT 06484
Tel: (203)402-0646
www.pmph.com

© 2007 PMPH-USA

All rights reserved. Without limiting the rights under copyright reserved above, no part of this publications may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means (electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise), without the prior written permission of the publisher.

图书在版编目(CIP)数据

类风湿关节炎常见问题解答/苏厚恒主译. —北京:人民卫生出版社, 2009. 7

ISBN 978-7-117-11897-2

I. 类… II. 苏… III. 类风湿性关节炎-防治-问答
IV. R593.22-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 071282 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.hrhexam.com	执业护士、执业医师、 卫生资格考试培训

图字:01-2009-2279

类风湿关节炎常见问题解答

主 译: 苏厚恒

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 2.5 字数: 44 千字

版 次: 2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-11897-2/R·11898

定 价: 19.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

盖辛格 (Geisinger) 医学中心

盖辛格医学中心位于美国宾夕法尼亚州中部和东北部，拥有近 650 名专业医师，是一家综合实力较强的医疗集团。盖辛格医学中心的宗旨是：通过综合性的医疗服务机构进行患者救治与看护、医学教育与研究，以及开展社区医疗服务等措施，提高人们的生活质量。简而言之，该中心的宗旨就是“救治、教育、研究、服务”。

欲知盖辛格医学中心更多相关信息，请访问
www.geisinger.org

常见问题解答系列丛书

该书是系列丛书之一,其他图书如下:

腰背部疼痛常见问题解答

儿童和青少年体重常见问题解答

成年人体重常见问题解答

绝经期常见问题解答

抑郁症常见问题解答

哮喘常见问题解答

高血压常见问题解答

头痛常见问题解答

失眠常见问题解答

糖尿病常见问题解答

注意：本书作者和出版者在此向广大读者保证，书中推荐选择的药品及药量符合本书出版时相应医学理论及临床实践的标准。然而，由于医学研究的深入和医学新规的颁布，相关诊疗标准会有所改变，所以请读者在服用药品前一定要仔细阅读药品包装里的说明书，包括推荐剂量、相关警示以及药品禁忌等，这对新药或非常用药品来说十分重要。任何治疗方案，尤其是涉及药物，容易引起连锁性的危险反应时，一定要以病情为出发点进行反复思量，切忌主观想象。需要提醒读者注意的是，该书的目的是普及知识，启发心智。因此，本书中提及的相关信息，不能代替医师对患者个体的独立诊断或治疗。

献词

致 Laurie, Nathaniel 和 Alyssa—为你们的启发, 关爱和支持。

致 Michael, Michelle 和 Michael—为你们的关爱和鼓励。

关于本书

本书致力于解答类风湿关节炎的常见问题 (frequently asked questions, FAQs)。我们希望此书能够帮助类风湿关节炎患者 (以及他们的家庭) 了解该病和疾病的治疗。

目录

第一章	什么是关节炎？什么是类风湿关节炎？	1
第二章	类风湿关节炎影响身体的哪些部位？	5
第三章	类风湿关节炎是由什么引起的？	9
第四章	类风湿关节炎如何诊断？	11
第五章	类风湿关节炎如何治疗？	15
第六章	如何正确面对类风湿关节炎？	31
第七章	类风湿关节炎患者如何饮食？	37
第八章	类风湿关节炎患者如何运动？	43
第九章	生活当中如何对待类风湿关节炎造成的 不便？	55
第十章	类风湿关节炎的求助机构	65
词汇表		69

什么是关节炎？什么是类风湿关节炎？

关节炎是指任何关节及关节周围组织的病变，并伴有有关节活动障碍的疾病。共有超过 100 种关节炎，其中有一些是炎症性的。知道自己属于哪种关节炎很重要。一旦你知道自己是哪种关节炎，你便能更好地知道如何去治疗它。

问：炎症与关节炎有何关系？

答：炎症反应是身体保护自身的一种方式，可以帮助治愈受损伤的部位。比如说，你的胳膊被球砸中，那么受伤部位会出现红、肿、热、痛，以及活动不便。这就是一个最普通的炎症反应，发生的快、消失的也快。但是如果炎症不是由于受伤或是其他的外部损伤所致，或者炎症症状持续太久，就会造成机体自身的伤害。

有些关节炎是由炎症导致的。炎症发生的部位以及程度是由炎症的类型决定的。炎症的症状表现为炎症部位的红、肿、热、痛、僵硬，以及活动受限。

问:所有的关节炎都是由炎症引起的吗?

答:不是。关节炎分为两大类:

- 炎症性关节炎
- 非炎症性关节炎

最常见的非炎症性关节炎是骨关节炎(关节的退行性变),是由于关节软骨的磨损所致(图 1-1)。软骨磨损后,其表面就由原先的光滑变得粗糙。受损的软骨缓冲外力的作用减低,活动起来便有不适感。往后还会有骨刺(关节内外形成的骨质突起)以及关节腔积液的形成。骨关节炎可能与年龄、关节受伤、肥胖有关(以上因素会增加关节的压力)。骨关节炎造成的

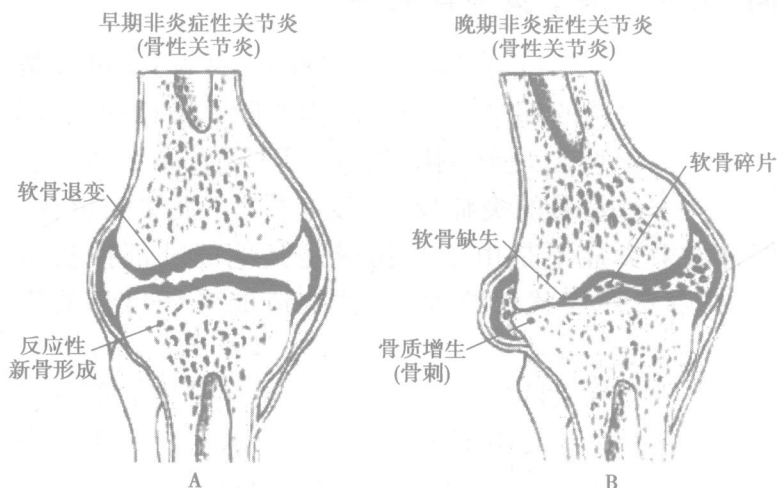


图 1-1 A 早期非炎症性关节炎(骨性关节炎);B 晚期非炎症性关节炎(骨性关节炎)

主要不便是关节疼痛和活动受限，可以影响各个关节，但是最主要的是膝关节、髋关节、脊柱关节和手关节。

炎症性关节炎(图 1-2)是指关节,包括关节内和关节周围组织的炎症反应。如果不经治疗或者治疗的不适当,炎症便不会消除。时间一长,便会造成明显的关节损伤。

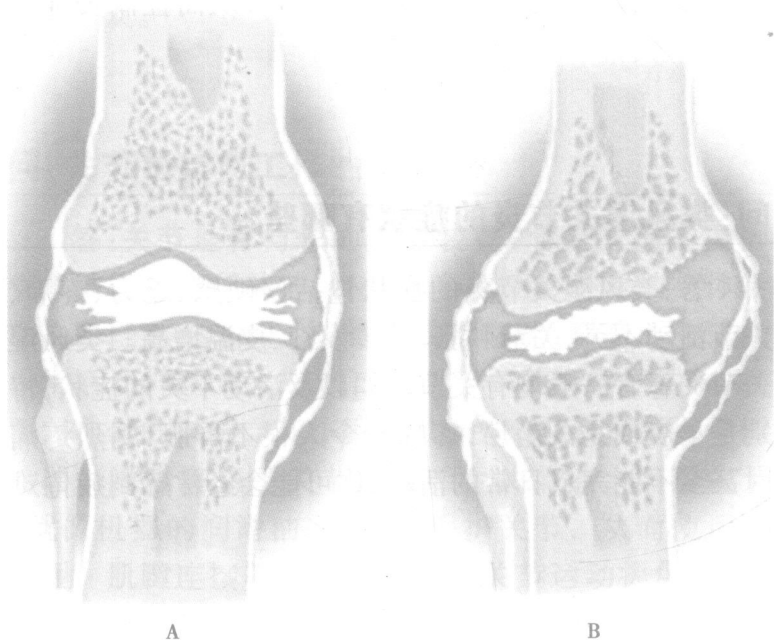


图 1-2 A 早期炎症性关节炎(类风湿关节炎);B 晚期炎症性关节炎(类风湿关节炎)

Q

问：类风湿关节炎是炎症性的还是非炎症性的？

A

答：类风湿关节炎是炎症性关节炎最常见的一种。它是一种慢性病——即病情迁延时间很长。如果你得了类风湿关节炎，可能会经常复发，每次复发疼痛都会加重。当炎症控制后，疼痛就会减轻，炎症控制得越好，疼痛就会越轻。本书后面会讲到你和你的医师如何建立正确的饮食、运动以及服药的原则，从而控制炎症反应，减轻疼痛。

Q

问：类风湿关节炎的症状有哪些？

A

答：类风湿关节炎的症状包括僵硬感、乏力、疼痛、关节活动不灵、关节肿胀、关节发红、皮温增高。类风湿关节炎患者一般均有关节发僵以及活动不灵的症状，特别是早晨或是久坐后，疼痛会令人很不舒服，剧烈疼痛时甚至不能完成日常的活动，你可能会经常感到疲倦难耐。

类风湿关节炎影响身体的哪些部位？

一般来说，类风湿关节炎经常累及的关节是手指关节、腕关节、膝关节和足关节，但是实际上任何关节都可能会累及。

问：关节是如何工作的？

答：关节是骨与骨的连接装置（骨是身体主要的支撑结构），有了关节，身体才会运动。日常的身体活动——行走、扣扣子、挥球拍或是穿针，都需要关节的正常活动（图 2-1）。软骨，类似于一种海绵样的物质，覆盖在骨的末端，其作用类似于关节运动时的一个缓冲器。滑膜覆盖于关节面，产生关节液，润滑关节（就像机器的润滑油一样）、保护关节，从而使运动平缓。肌腱连接肌肉和关节，给关节运动提供动力。韧带连接骨与骨，增加关节的稳定性，避免关节的过度运动。关节囊包绕在关节的表面，进一步加固关节。

Q

A

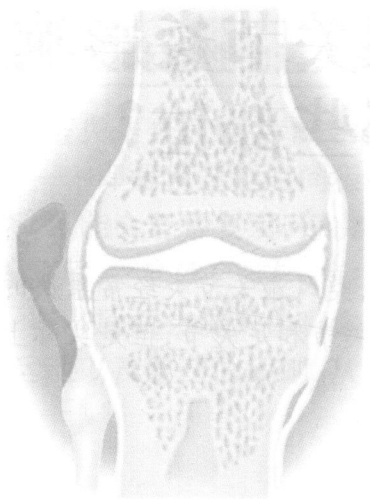


图 2-1 正常关节

Q
A
问：类风湿关节炎关节发生了哪些改变？

答：主要是滑膜（如前所述）变厚、渗出增多、关节肿胀，即所说的滑膜炎。一旦滑膜炎控制不好，关节便发生破坏。

Q
A
问：类风湿关节炎仅仅累及关节吗？

答：并非如此，类风湿关节炎还可以累及身体的其他部位。你可能会在关节周围发现一些结节（肿块），炎症细胞阻塞唾液腺和泪管时会出现口干、眼干症状；

也可能出现肺组织的炎症(如肺间质纤维化),肺内出现结节(肺结节)以及肺积水(胸腔积液);还会发生心包的炎症(心包炎)。有时候腕关节和踝关节的肿胀会压迫神经,引起手指和脚趾麻木。

问:这些并发症普遍吗?

答:普遍,这取决于每个人对于疾病的反应。有些并发症是比较少见的,比如心脏的炎症和心瓣膜上的结节、颈椎损伤或是血管的炎症,以及由于血管炎造成的该血管供血区域器官的损伤。有一种非常罕见的情况,叫做费尔蒂综合征,发生率约占类风湿关节炎的1%~2%,其有一系列的表现,例如脾大、白细胞减少。有些费尔蒂综合征的患者会罹患感染,甚至危及生命。

问:类风湿关节炎会影响到我们的全身健康吗?

答:会。因为类风湿关节炎影响到身体多个器官,会导致如上所述的并发症。早期诊断和适当的治疗很重要,这样我们可能只需要最少的药物治疗,或是在其他相关科室的医师处看病,就可以控制类风湿,从而缓解疼痛、减少关节损伤和活动不灵。

