

# 关注类风湿性关节炎



## 编者按:

也许是过去没怎么留意吧,最近却经常听到有朋友得了类风湿性关节炎的消息,有的人因患严重类风湿性关节炎,而要做人工膝关节置换手术。人工关节置换作为现代医学的科技结晶,必然会给患者带来很大程度上的恢复,改善关节功能。但是,关节炎严

重到要换人工关节那就治疗得太晚了。倡导人们科学健康地爱护关节,普及关节疾病医疗知识是维护人们健康的一个重要内容。据统计,我国的关节炎患者有3600万人,其中需要做外科手术治疗的有200万人。发病常见的是骨性关节炎、类风湿性关节炎和强直性脊柱炎,其中骨性关节炎发病率最高达到3%,65岁以上的老人几乎都有这种疾病。而类风湿性关节炎是一种严重致残关节疾

病,发病率占0.3%,多发生于女性。强直性脊柱炎则多发生于青年男性,发病率占0.4%。

经过咨询,我们了解到类风湿性关节炎称类风湿(RA),是一种病因尚未明了的慢性全身性炎症性疾病,以慢性、对称性、多滑膜关节炎和关节外病变为主要临床表现,属于自身免疫炎性疾病。

## 类风湿性关节炎疼痛特点

1.游走性:早期关节炎疼痛(无肿胀)的游走性比较明显,游走间隔期比较短,多半在1天~3天,很少超过1周。一旦出现关节肿胀后,多半经过1个月~3个月后才转移到另一对称或非对称关节。其后反复发作的关节肿胀就像“接力赛”一样此肿彼消。

2.对称性:关节炎的转移经常是对称性的,关节肿胀很少是非对称性的,除早期游走性疼痛之外,单关节炎少见。

3.互相制约:第一个关节肿胀转移到另一关节上之后,该关节的肿痛较快(1天~3天)减轻,数周至数月后可完全消退,而新发病的关节肿痛渐趋严重。互相制约的特点通常是:手重足轻或相反,上肢重下肢轻或相反,左重右轻、外周关节重中轴轻、内脏病变重关节轻。

4.关节炎游走规律:类风湿性关节炎游走的一般规律和顺序是:①指(趾)关节-膝关节-踝关节-髌骨-肩关节-胸骨、胸锁骨或颞颌关节。②肘、腕、踝、膝关节-手关节-腕关节。③腕、腕关节-踝、膝关节-肘关节-指关节。④膝关节-踝关节-肘关节。⑤踝关节-膝关节-腕、指关节。⑥腕关节-颈椎。⑦颈椎-膝关节-髌骨。⑧单关节-颈椎。(景文)

## 类风湿性关节炎的发病类型

按临床表现可分为四类:典型类风湿性关节炎;不典型类风湿性关节炎;儿童类风湿性关节炎;重叠类风湿性关节炎。四种类型的类风湿性关节炎在临床上又可分成几类,各有其临床特征。

### 一、典型类风湿性关节炎,又称典型类风湿。

其临床表现为:  
1.晨僵;2.关节肿胀,疼痛,反复发作;3.多个关节受累,单关节炎少见;4.对称性关节受累,不同关节间症状转移,间隔期在1个月以上;5.关节炎有相互制约现象;6.病程可持续几个月以至数十年之久;7.关节周围组织病变及出现并发症,如类风湿皮下结节,关节附近肌肉萎缩,肌无力,关节周围的组织受累,骨受累,肩、手综合征及下肢与足部水肿等。

### 二、不典型类风湿性关节炎,又称不典型类风湿。

可分为以下几类:  
1.发热型类风湿:在临床上可分为长期高热为主要表现的类风湿和长期低热为主要表现的类风湿。以高热为主的类风湿发热,由感冒、外伤等因素引发,表现为不规则的间歇性特征。发热时,体温多半在38℃~40℃,甚至高达42℃,一日温差波动较大,发热时伴有畏寒、皮疹、关节酸痛等症状。发热一般持续2小时~8小时,伴有出汗、乏力、食欲减退、消瘦、贫血等。以低热为主的类风湿症状极不典型,往往被误诊为结核或潜伏性风湿病。病人体温多在37.3℃~38℃之间。全身症状多,表现为明显乏力、易累、倦怠、多汗、晨僵、关节肿胀、疼痛等。

2.单关节炎:多由髌、膝、踝单关节开始发病,病变始终局限于1个关节,以后反复发作,缓解与加重缓慢交替。常伴有其他关节痛,但不肿,病程可持续1年至数年。

3.少关节炎:此类关节炎多半固定在2个~3个关节上,好发于腕、踝、膝、跖等关节。关节症状较轻,发展较缓慢,有较长的缓解期。

4.反反复复性风湿病,又称发作性风湿病。其特征为发作呈周期性,每次发作持续数小时,数日乃至2周~3周,自行消退,关节疼痛剧烈,多由劳累、饮酒、失眠诱发。

5.干性关节炎:临床以关节僵硬、挛缩为主要表现,关节肿胀不明显,剧烈疼痛或无痛,但关节破坏及增生发展迅速,数月甚至1年~2年内可使关节毁损变形,发展致残。

6.内脏型:多发生于儿童和青少年。其特点是当内脏症状突出时,关节痛的炎症表现一般是中等度的,有时轻微,或退居次要地位。可表现为心脏损害,类风湿性血管炎,肺、肾损害,关节淋巴结病,关节肝脾综合征,神经和内分泌系统损害,眼、消化系统、血液系统损害及其他。

三、儿童类风湿性关节炎。其临床表现有以下几种情况:1.长期高热;2.多关节炎型类风湿;3.单关节炎;4.少关节炎。其各自特征见上。

四、重叠类风湿性关节炎。其临床表现有以下几种:1.类风湿重叠风湿病:全身症状重,可伴有明显心脏损害的表现与心力衰竭;2.类风湿重叠系统性红斑狼疮;3.类风湿重叠瑞特综合征。

2.单关节炎:多由髌、膝、踝单关节开始发病,病变始终局限于1个关节,以后反复发作,缓解与加重缓慢交替。常伴有其他关节痛,但不肿,病程可持续1年至数年。

从现代医学观点来看,食疗有补充人体营养物质,改善病人体质,提高病人抗病能力和防病治病的作用。在选择食疗物品时一定要对症,不加选择地滥补不仅起不到促进疾病康复的作用,反而会加重病情。一般而言,风痹者,宜用葱、姜等辛温发散之品;寒痹者,宜用胡椒、干姜等温热之品,而禁忌生冷;湿痹者,宜用茯苓、薏米等;热痹者,一般是湿热之邪交织在一起,药膳宜选用黄豆芽、绿豆芽、丝瓜、冬瓜等,而不吃羊肉及辛辣刺激性食物。

药膳应该采取蒸、炖、煮或者煲汤等烹调方法,以保持食物的食性不变。另外,一次烹制不要太多,以免一次吃不完造成食物发馊变质而改变食性,效用降低,甚至引起食物中毒。

患者可根据各自的病情、家庭经济情况、当地资源条件酌情选用下列处方:  
1.辣椒、生姜、大葱各9克,同面条煮熟,趁热吃下,以出汗为度,每日2次,连服10日。本法对寒型顽痹有益。

2.薏米50克,糖50克,干姜9克。先将薏米、干姜加水适量煮烂成粥,再调白糖服食。每天1次,连服1个月。本方对寒痹患者有益。

3.薏仁、木瓜、伸筋

草、干牛膝各60克,用纱布包好,与猪脚1只~2只同放入瓦煲中,再放入适量水,小火煨烂,去渣,不放盐,吃肉喝汤,分两次食用。本方适用于顽痹。

4.五加皮50克~100克,糯米500克~1000克。将五加皮洗净,加水适量,泡透煎煮,每30分钟取煎液1次,煎取2次。再将煎液与糯米同煮成糯米干饭,待冷,加酒曲适量拌匀,发酵成为酒酿。每天取适量佐餐食用。本方适用于湿邪偏盛的湿痹。

5.生川乌头3克~5克,大米50克,姜汁10滴,蜂蜜适量。将川乌头捣烂研为细末,先煮沸米粥,后加川乌头末,改用小火慢煮,熟后加入姜汁、蜂蜜,搅匀再煮片刻即可。早晚服用,5天~7天为一疗程。本方适用于风痹。

6.黑豆1千克,松节200克~300克,黄酒250克。用小火将黑豆煮至酥烂,收水晒干。每次50粒黑豆,随餐嚼食,每日3次。本品具有补脾肾、强筋骨、通血脉、祛风湿、除骨寒等功能,适用于寒痹。

7.粗大鳝鱼(每条250克以上)4条~6条,剖去内脏,阴干,研细粉,瓶贮备用。每次取鳝粉10克~15克,黄酒2匙~3匙,开水冲服或调粥服。每日服2次,2个月为一疗程。鳝鱼祛风力强,能补虚助力,通利血脉,善治三痹,风甚者更宜。

8.童子鳝0.5千克,用绳系尾,悬于窗口处阴



## 类风湿性关节炎患者的药膳

干,用白酒1千克浸泡1个月后饮酒。每日2次,每次1匙,2个月为一疗程。童子鳝性温善窜,能活血舒筋,祛风除湿。本方对肩肘痛不能上举的顽痹患者,效果尤佳。

9.鲜鳝鱼(拇指粗)10条,黑豆500克,共捣烂,风干。每日服10克。

10.白番鸭肉1千克,植物油1匙,黄酒3匙,炖鸭酥烂,喝汤吃肉,分2天~3天吃完。白番鸭补肺脏,强筋骨,胜风湿。本方功能祛风除湿,润五脏,利筋骨,适用于风湿筋骨痛。

11.猪瘦肉100克,辣椒根90克,共煮汤,调味后服食。每天1次,连服5天~7天。本方对寒邪偏盛、疼痛剧烈的寒痹患者有益。

12.黄花菜根50克。将黄花菜根水煎去渣,冲黄酒内服,每天2次,连服数天。本方适用于热痹患者。

13.茄子根15克,水煎服。每天1次,连服数天。也可用茄子根(或白茄根)90克,浸入500毫升白酒中,3天后服用,每次饮15毫升,每日2次,连服7天~8天。本方适用于热邪偏盛、红肿热痛的痹患者。

(丁国文)

干,用白酒1千克浸泡1个月后饮酒。每日2次,每次1匙,2个月为一疗程。童子鳝性温善窜,能活血舒筋,祛风除湿。本方对肩肘痛不能上举的顽痹患者,效果尤佳。

9.鲜鳝鱼(拇指粗)10条,黑豆500克,共捣烂,风干。每日服10克。

10.白番鸭肉1千克,植物油1匙,黄酒3匙,炖鸭酥烂,喝汤吃肉,分2天~3天吃完。白番鸭补肺脏,强筋骨,胜风湿。本方功能祛风除湿,润五脏,利筋骨,适用于风湿筋骨痛。

11.猪瘦肉100克,辣椒根90克,共煮汤,调味后服食。每天1次,连服5天~7天。本方对寒邪偏盛、疼痛剧烈的寒痹患者有益。

12.黄花菜根50克。将黄花菜根水煎去渣,冲黄酒内服,每天2次,连服数天。本方适用于热痹患者。

13.茄子根15克,水煎服。每天1次,连服数天。也可用茄子根(或白茄根)90克,浸入500毫升白酒中,3天后服用,每次饮15毫升,每日2次,连服7天~8天。本方适用于热邪偏盛、红肿热痛的痹患者。

(丁国文)

## 类风湿性关节炎患者自我保健按摩注意事项

自我保健按摩是一种简便易行、安全性高的能起到缓解关节炎症状及促进康复作用的好办法。在进行自我保健按摩时,应注意以下问题:

1.局部存在急性静脉炎、淋巴管炎及各种皮肤病(如皮炎、湿疹、疮、局部化脓及感染等)时,禁用自我保健按摩。

2.在过饥、过饱的情况下,不宜使用按摩法。

3.自我按摩时必须是在身心安静、肌肉与关节松弛的状态中进行。

4.自我按摩时最好选用手及腕、肘关节无病变的上肢。如果双上肢均有病变,自我按摩时一定要注意病变关节的活动幅度及活动量,不可过大,以防加重损伤。

5.自我按摩可与物理疗法和练功体操相结合,其效果更佳,一般先行理疗,再进行自我按摩,最后做练功体操。(张家林)



### 伦理篇

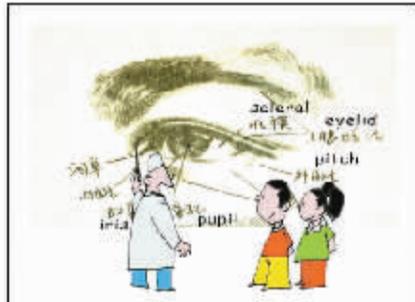
### 鹤壁市未成年人伦理、心理、生理教育画册

### 生理篇

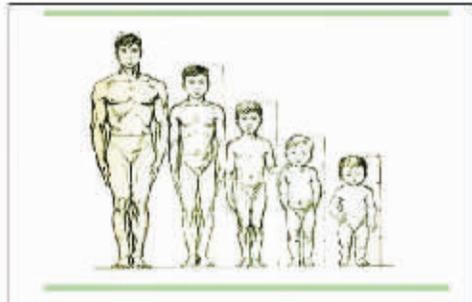
### 鹤壁市文明办 鹤壁市教育局 编



诚实守信,一诺千金  
Keep your promise and never break faith with others.



了解身体器官的基本构造和机能  
Know the structure and function of each organ of your body.



了解人体生长发育的过程和规律  
Know the law and process of body growth and development.



了解影响生长发育的各种因素  
Know various factors which affect the growth and development of your body.