



十个问题帮你了解真实的类风湿关节炎



孙子兵法谋攻篇：“知己不知彼，一胜一败，不知己不知彼，每战必败”。当健康遭遇类风湿，如何百战不殆，毋庸置疑，则需知己知彼，方能消灭来犯之敌或拒敌于健康之外。类风湿病友，如何能知己知彼，本文通过十个问题帮你了解真实的类风湿关节炎。

张金山/文

什么是类风湿关节炎

类风湿关节炎指以慢性关节炎为主，并有关节外(呼吸系统、血液系统、神经系统等)受累的一种自身免疫性疾病。中医称之为“痹证”，特指肢体关节疼痛的系列病症。对于大众来说，教科书上的定义太过于专业，不太容易理解，简单来说，类风湿关节炎就是疾病影响的部位主要在关节，而主导关节发展的因素却是关节以外的异常自身免疫反应。

类风湿关节炎的病因

现代西方医学认为，类风湿关节炎确切病情不清，可能与遗传背景、环境因素均相关。研究发现，在类风湿关节炎人群中可检测到某些易感基因，但也发现并不是所有的类风湿关节炎患者都能测到这些易感基因，这类基因阳性的人群也只是一小部分人群会发生类风湿关节炎。所以类风湿关节炎发病并不是完全由基因决定，只有在某些环境因素共同参与下，才会启动疾病的发生。中医则是从宏观角度对类风湿关节炎的病因进行认识，同样是既有内因(遗传因素)，又有外因(环境因素)，内因是先天的禀赋失常或后天调摄不当而致的正气亏虚，外因则是感受风寒湿等外邪。

类风湿关节炎的发病机制

类风湿关节炎虽病因不完全清楚，但其发病机制相对明确，遗传背景决定了机体的易感性(自身免疫高反应性)，在某些环境因素触发下，体内的免疫系统除对环境因素发生正常应答外(行使正常免疫功能)，还启动了对机体自身组织的自身免疫应答(异常免疫的发生)，导致类风湿关节炎的发生。在自身免疫应答发生的整个环节中，关节是执行自身免疫应答的最重要场所，淋巴细胞(T淋巴细胞、B淋巴细胞)起到“中枢司令部”作用，非淋巴细胞(树突样细胞、巨噬细胞、成纤维细胞、破骨细胞)起到“感受器和效应器”作用，传递信息给“中枢司令部”，进而接受其指令，执行其命令，完成命令的结局就是导致关节炎等症状的发生。中医则认为类风湿关节炎的病机(发病机制)是在禀赋失常和正气不足的前提下，风寒湿等外邪侵袭肢体关节，邪气痹阻经络，不通则痛。如素问痹论篇指出，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。

类风湿关节炎的临床表现

类风湿关节炎常见的临床表现是慢性持续性的关节炎，不常见的临床表现是关节之外的症状。

(一)常见的临床表现(关节症状):以四肢小关节受累为主，多对称性持续性受累，也可单关节受累，关节受累的特征是肿胀(肿胀代表炎症的持续存在)，肿胀持续存在的结局就是关节的破坏畸形。中医对关节疼痛症状的描述则更为形象。如对早期的轻症关节疼痛描述为行痹，认为感受的邪气以风为主，疼痛较剧甚的关节疼痛描述为痛痹，认为感受的邪气以寒为主，肿胀较明显的关节疼痛描述为着痹，认为感受的邪气以湿为主。



(二)不常见的临床表现(关节外症状):主要有咳嗽、呼吸困难、贫血、白细胞下降、血小板减少等各系统症状，具有在受累系统科室诊断不明确或治疗效果不佳特点。中医同样重视到了类风湿关节炎的关节外表现，从“脏腑痹”理论认识这些关节外表现的发生基础，认为疾病日久不愈，可内入而致关联脏腑发生相应病变。如素问痹论篇指出，五脏皆有合，病久而不去者，内舍于其合也。故骨痹不已，复感于邪，内舍于肾；筋痹不已，复感于邪，内舍于肝；脉痹不已，复感于邪，内舍于心；肌痹不已，复感于邪，内舍于脾；皮痹不已，复感于邪，内舍于肺。所谓痹者，各以其时，重感于风寒湿之气也。

类风湿关节炎的危害

类风湿关节炎最常见的危害是关节破坏畸形，其次是治疗药物带来的副作用。

(一)疾病本身的危害:主要是受累关节的破坏，早期是疼痛和肿胀，后期则是关节的畸形和关节的功能丧失。除关节受累，类风湿关节炎还可以影响肺脏，表现为间质性肺炎，血液系统中表现为白细胞下降，血小板下降。所以说，类风湿关节炎其实是一种以影响关节为主的全身性疾病，应重视在疾病的早期(易治阶段)进行积极干预。素问痹论篇则形容为其留连筋骨间者疼久，其留皮肤间者易已。

(二)治疗带来的危害:除疾病本身危害外，类风湿关节炎危害还包括不合理治疗带来的副作用，如不合理应用激素带来的骨质疏松，面部浮肿，不合理应用止痛药物带来的胃肠道损伤。

如何做好类风湿关节炎的合理治疗

早期获得正确诊断，早期接受规范治疗。

(一)中医要平衡好扶正祛邪之间的关系，治疗不能偏颇，一味地追求关节疼痛的短期缓解，不做缓解后的扶正固本善后，要根据症状的变化进行随症加减，急则治标，缓则治本。

(二)西医要早期使用改变病情的抗风湿药(DMARDs)，就目前类风湿关节炎的治疗水平，类风湿关节炎经过早期有效的DMARDs药物治疗(甲氨蝶呤、来氟米特、羟氯喹等)，多不会出现关节的畸形破坏，DMARDs药物是对患者帮助较大的药物，具体使用需风湿科医生根据病情推荐。

(三)要接受长期规范的抗风湿方案，类风湿关节炎的治疗不能只求近期有效，要追求长期的有效。因此，病情稳定的患者也要坚持随访，保证病情持续稳定，逐渐科学地减少药物剂量和种类，不私自减药停药，筛选出长期需最少服用的药物维持病情。

(四)要做一个合格的类风湿关节炎患者，学会疾病的自我管理，类风湿关节炎现阶段虽不能做到根治，但如能配合风湿科医生，按时复诊，反馈治疗情况，管理好病情，可以一直处在疾病稳定状态，避免关节破坏等危害发生。

类风湿关节炎如何管理得更好

类风湿关节炎治疗需要两种技术，一是疾病的治疗技术，既要有效性，又要有安全性。二是疾病的管理技术，即通过管理来保证长期治疗的有效性和安全性。疾病的治疗技术既是风湿科医生根据每个患者每个病情阶段的病情特征给出的最恰当治疗技术，需要诊治医生是个合格的风湿科医生。疾病的管理技术则是能保证风湿科医生在患者每个病情阶段能给出最恰当治疗的管理技术，需要患者是个合格的患者，只有医生和患者都合格了，类风湿关节炎的治疗才合格，才能得到合格的治疗结局，把病情管理得更好。

类风湿关节炎为什么要长期用药

一种疾病如果可以治愈，必须满足两个条件，一是疾病的确切病因明确，二是有处理病因的手段和方法。国内外的研究到目前为止，还不能完全明确类风湿关节炎的确切病因，病因不完全明确，当然也没有根治类风湿关节炎的确切手段，所以需对类风湿关节炎的发病过程长期用药干预，达到控制病情稳定的目的。

类风湿关节炎对生育及下一代的影响

类风湿关节炎的育龄期女性患者，非常担心生育问题，从疾病特征来看，类风湿关节炎一般不影响生殖系统，所以不影响女性生育能力。但类风湿关节炎患者要想做到优生优育，需满足三点，一是需病情稳定半年以上，二是需停用可能对胎儿影响的药物半年以上，三是妊娠后要在产科和风湿科进行密切随访，观察胎儿发育情况和类风湿关节炎病情变化。至于是否会遗传下一代，类风湿关节炎不是遗传病，所以不必过度担心这个问题，你有类风湿关节炎，你的下一代不一定得类风湿关节炎。

类风湿关节炎的主要认识误区

类风湿关节炎的主要认识误区有如下几个方面：

(一)疾病早期，过度治疗并错误治疗，这个阶段由于内心担心疾病影响，四处求医，多地求医，迷信偏方，迷信广告药物，迷信所谓名医，往往丧失了早期的治疗时机，并承担了过度治疗带来的经济和身体健康代价。

(二)疾病治疗期间，担心药物副作用，私自减药停药，导致病情反反复复，影响治疗效果。

(三)以不痛为目的，以服用的药物能止痛为原则，中医不重视扶正固本，西医不重视慢性控制病情药物(DMARDs)的使用。其实近期有效能止痛的药物多是对症治疗的药物，只能帮助病人短期缓解症状，却牺牲了长期的健康为代价，真正长期有效的药物虽短期不能控制疼痛，但长期服用却可控制病情进展，是真正控制类风湿关节炎的药物，是长期帮助患者控制病情的核心用药。

(四)重视吃药，不重视化验检查，认为化验检查没多大意义，减少化验可节约部分开支。而患者如果没有疼痛了，化验检查是评估类风湿关节炎病情控制和药物安全性的一个重要手段，只有结合化验检查结果，才能客观指导接下来的抗风湿药物服用剂量，判断药物有效性和安全性，做到少用药，精准用药，真正减少花费。

(作者系太和县中医院风湿科主任，安徽中医药大学硕士研究生导师，副主任医师)