

类风湿性关节炎的中医护理

王 燕

右江民族医学院附属医院 广西 百色 533000

摘要: 类风湿性关节炎的成因目前还不是很清楚,它本身就是一个慢性的系统性病变,而且是以炎性滑膜炎为基础形成的。由于类风湿性关节炎对病人的手、脚以及小关节的炎症呈现了对称性、多关节性以及侵袭性的特征,而且在感染后往往还会伴有各种关节的脏器受累并且血清类器官风湿因素的阳性,这些都可以造成病人关节的畸形以及对关节系统的损害。患者在发病后往往会承受关节疼痛等疾病困扰,"三分治疗,七分护理",在疾病活动中进行中医保养才能达到很好疗效。下面我们介绍一些类风湿性关节炎疾病的有关内容和中药保养方式。

关键词: 风湿性关节炎; 中医治疗; 效果

引言

医学上将类风湿关节炎归入全身性疾病当中,当下的发生机理无明确结论。但依据病人的体质、临床表现及其症状,发病存在复杂性。外邪入侵、脏腑亏虚,使经脉中气血的运行闭阻是类风湿关节炎产生的主要元凶。而对于类风湿性关节炎疼痛患者由于病情已严重影响其生存质量,因此采取了积极的疗法,以尽最大力量改变其疾病,意义重大。正基于此,由于我科对类风湿性关节炎疼痛病人在实行传统中医疗法以来得到了较为理想的疗效,特将有关材料加以披露,主要宗旨是能够更好的为病人服务,并共同提高临床护理经验。

1 概念

风湿性关节炎,是一类以慢性、对称性、周围型的关节炎性疾病为主要特点的全身性自我免疫性病变。对称性,多有外周的关节酸痛、水肿、关节畸形、早期出现游走型的关节肿痛和运动障碍,晚期发生关节僵化和畸形,甚至出现关节机能损害。中国类风湿性关节炎发生率为0.32%—0.36%,在所有年龄都会发生,其中以35—50岁为高发,而女子大约是男子的2—3倍^[1]。它是一种慢性疾病,在人们的日常生活之中十分常见,这种疾病会给患者带来很大的痛苦,为了防止病情的恶化,类风湿性关节炎的患者应该及早去医院治疗。在类风湿性关节炎的治疗过程,护理是非常重要的,所以我们一定要对类风湿性关节炎患者的护理做到足够的重视,采用合理的护理方法,帮助类风湿性关节炎患者恢复。

2 类风湿性关节炎的关节表现

(1) 头痛:为类风湿性关节炎较明显的表现。多关节、全身性的、慢性、对称性关节酸痛,以在夜间、晨间或关节启动后较明显、在轻微运动时减轻。

(2) 关节肿大:指关节周围均匀的肿大,少数可发红。

(3) 晨僵:95%以上病人出现,为早期症状。晨起或停止运动一定时期后,病变关节发生僵化,运动受限,进而产生翻身、扣衣扣、握拳等行为,但晨僵的持续时间与疾病状态并不平行,当症状逐渐减轻时,僵硬的持续时间减少,以至消失,因此僵硬的持续时间与程度作为观察疾病发展情况及轻重的个尺度。

(4) 运动障碍与关节畸形:关节运动障碍干扰了人体的运动能力,包括握力减退、梳头障碍、走路障碍。

(5) 疲乏无力

(6) 骨质疏松:在病人中比较普遍,并且随着病程增长发生率逐渐增加。

(7) 关节变形是本病的晚期的表现^[2]。

3 类风湿性关节炎病因

类风湿性关节炎病因并没有完全明确,发病可能与遗传因素,内分泌因素如激素水平,生活习惯如吸烟,职业暴露、感染,风寒、湿冷、疲劳等有关。类风湿性关节炎属于中医痹症范畴,病因与风、寒、湿、热、瘀、毒、虚等有关。病因不同,其表现及治疗方法也不同。

3.1 气血虚损

主证为膝肿痛、肢体无力、面色不华、眩晕、心悸、舌质淡红、苔薄白、脉沉细。治疗应补气血、温经脉、散风湿,方选大防风汤。

3.2 温热蕴结

主证为膝肿痛、局部关节有热感、面色发黄有油垢、小便色黄、大便先干后溏、舌质偏红、苔薄而黄、中脉滑数。治宜平肝风渗湿、疏利滑膜及关节等,方选加味二妙散。

3.3 寒湿阻滞

主证为两膝肿大、酸痛严重、步行困难、形寒肢冷、面色黑白或青紫发暗、苔白而滑、动脉沉紧或沉

迟。治宜散寒温经、除湿活血，方选乌头汤。

3.4 热毒内攻

主证为膝肿痛、膝关节皮下红肿剧烈酸痛、势如虎咬、屈肌困难，并伴有身热、不安全、口渴、小便短赤、大便干结、舌质红赤、苔黄而干、脉滑数。治宜为清热解毒、活血利关节，方选五味消毒饮和活络效灵丹。

3.5 湿毒留滞

主证为膝肿痛、膝关节漫肿，沉痛常伴有周身沉重感、肢困、时有呕恶、大便干软、舌质淡红或淡暗、苔白润或腻、脉沉滑。治宜为利湿祛风、活血解毒，方选薏苡仁汤。此外，类风湿性关节炎急性发作期的治疗应以静养为主。除内服药物治疗外，针灸、推拿、熏洗等对本病均有效。类风湿性关节炎病史较长的老年人，会出现肾虚、肾功能受损及膝关节肿痛，还可能伴有下肢肌肉萎缩、腰痛、头晕神疲、舌质淡、脉沉细无力等症状。对这种患者，可在以上辨证治疗的基础上，加用补肝肾、填精髓之药，如杜仲、熟地、肉桂、白芍、枸杞等^[1]。

4 类风湿性关节炎治疗原则

早期、规范诊断，并定期检测和随访；医疗目标：首先达到病情的减轻程度或减少疾病活动度，最后目的是抑制疾病，减轻致残率，从而提高病人的生命质量。

4.1 一般护理

患者在日常生活中居住的房屋应当通风向阳，并保持室内的空气清洁，患者日常生活中的被褥应当尽量保持干燥，尤其是患者在夏季睡眠时不可在风口处睡，例如空调或者电风扇等，不可直接吹拂患者。在患者日常生活中的洗漱时，为了避免冷水对患者的关节和骨骼产生刺激，则应当尽量选择热水，热水在洗脚时需要浸润至患者的踝关节以上，患者每日的热水泡脚时间控制在15分钟左右即可，这样能够有效促进患者的下肢血液循环和循环，在患者类风湿性关节炎急性期应当尽量保持卧床休养，严格控制自身的关节活动，而如果患者并存在发热的症状，医务人员就可以通过在病人的头上放入冷冻冰袋，或是使用全身酒精擦浴的方法进行物理降温。患者如果关节疼痛状况明显，医务人员可以采用柔软的枕头放置于患者的关节部位进行保护，并且适当为患者变更体位，避免患者出现压疮，而卧床休息的患者，需要时刻保持关节处于功能位，避免关节功能痉挛受到影响^[4]。护理人员需要引导病人在床边开展简单的四肢舒展锻炼，消除患者的不良状况和疼痛感，使患者的日常生活质量得到保障。

4.2 饮食调护

类风湿性关节炎患者在日常生活中的饮食一定要进

行有效的自我管理，饮食首先不可过量，进食的时间还必须维持恒定并养成规则的生活习惯，不可暴饮暴食，出现饥饱失常的情况，饮食选择也应当尽可能清淡，需要尽量选择素食为主，在进行烹调时患者可以选择清淡爽口的食品，尤其在日常生活中降低辛辣和油腻食品的摄入，在患者餐后可以食用水果类的食品，例如苹果和葡萄等，而患者每日的饮水也应当尽量选择清水。在日常生活中，病人必须减少对自己的脂肪摄取，而热量来源也必须选择为糖类或者蛋白质，但是一旦病人的体型达到一定标准则需要对自身的体重逐渐控制，而饮食的选择应当尽量丰富，特别是需要多进食些蛋白质丰富的食物，比如大豆制品和蛋类瘦肉等，这些食品都能够有效改善患者的炎症状况。如果患者风湿活跃并且关节红肿疼痛，就必须忌食辛辣燥火的食物，比如胡椒或者生姜等。

4.3 熏蒸护理

熏蒸是对类风湿性关节炎进行治疗的一种中医特色治疗方式，在临床上可以选择一些温经散寒以及活血化瘀的药物对患者进行熏蒸处理。在患者接受熏蒸的整个过程中，毛孔能够逐渐开放，但这也容易受到风邪的影响，所以在接受熏蒸治疗时，患者的房间内应当尽量具备暖气或者空调将室温维持在28℃左右，这样能够避免患者在治疗过程中受寒，而在治疗完成后医务人员需要采用毛巾将患者体内的药液擦干，多饮用水以补偿在熏蒸处理过程中因为流汗损失的水份^[5]。熏蒸的方式其实很多，可以直接采用药液蒸汽进行熏蒸，也可以将药液加入加湿器中进行熏蒸，但是在进行熏蒸的时候气温不能太高，防止对病人的肌肤造成灼伤，而熏蒸时间一般选择在患者用餐后比较合适，在保护状态或者空腹状态下进行熏蒸，容易激发患者的胃肠功能，引发腹泻的产生，所以需要引起医务人员的重视。在熏蒸过程中，如果发现患者出现头晕头痛等症状，应当立即停止并给予患者针对性的治疗，将每天熏蒸时间安排在四十分钟以内较为适宜。

4.4 针刀治疗后的护理

针刀治疗是对类风湿性关节炎进行治疗的一种常用手段，在治疗后患者的针口部位需要尽量保持清洁。再对患者的针孔进行处理时，可以采用无菌输液贴覆盖于患者的针孔上，每日需要进行一次更换这样能够对患者的针孔部位进行保护加快患者的伤口愈合，在接受针刀治疗后的24小时左右，患者的伤口部位不可沾水并按照医嘱服用抗生素和消炎止痛药物，避免患者出现感染的情况，在治疗后患者的创伤局部不可接受，热敷或者理

疗,避免患者出现局部血肿或者水肿的状况。

4.5 情志调理

患者在患有类风湿性关节炎后,常常会出现忧虑情绪,对生活失去信心,给病人的健康造成一些负面影响。引导病人以积极主动的生活态度接受病情处理,保持心情舒畅。同时引导家人多关心病人,多和病人交流,适时予以心理引导,予以亲情帮助,有助于病情康复。

4.6 膳食指导

饮食指导方面,所坚持的原理与逻辑关系分别为"食药同源"以及"食药同治"。类风湿性关节炎病人,需要多食用蛋白质、高营养、易于消化吸收且以健脾补肾和壮骨补气血为主的食品,在补足蛋白质和钙微量元素的基础上达到活血通络和祛风湿痹疼的目的。同时,病人还需要多食用可以增强自身抵抗力和健脾利湿的食品,比较常用的有黑木耳、海参、薏米仁、豆类,以及山药等。

(1) 风湿痹阻:宜吃祛风除湿、通络止痛的食物,如薏苡仁粥、木瓜、水蜜桃等。

(2) 风寒湿痹阻:宜吃温经散寒、祛湿通络的食物,如牛肉罐头、山药、大枣、红糖、红小豆等。

(3) 湿热痹阻:宜吃清热祛湿的食物,如薏苡仁、红豆、黄瓜、苦瓜、冬瓜、丝瓜、绿豆芽、绿豆等。

(4) 痰淤痹阻:宜吃活血化瘀的食物,如山楂、桃仁、陈皮中、薏苡仁、绿豆等。5.补益气血二虚:宜吃补益气血的食物,如大良造、薏苡仁、赤小豆、山药、驴皮胶、鸡肉、牛肉、乌骨鸡、南方黑芝麻集团股份有限公司、龙眼肉等。

(5) 肝肾功能不足:宜吃补益肝肾的食物,如甲鱼汤、山药芝麻糊、枸杞鸭汤、芝麻、黑豆等。

4.7 生活起居指导

类风湿性关节炎患者应该降低运动和劳作的时间和频率,不然可能会出现气机不畅、阳气不振以及脏腑功能衰退的情况,对脾肺和心脾之气来说是较大的损害。针对患者的疾病和患者一起制订了活动规划,以引导其合理地安排休养和活动的活动时间^[1]。

(1) 保持充足睡眠和休息,充足的休息和睡眠(睡醒后不会有疲倦感)是良好的辅助疗法。休息时注意坐姿适当,以提高休息质量,但尽量避免保持在一个坐姿时间上过长。

(2) 居室环境宜温暖向阳、通风、干燥,避免寒冷刺激,切忌在水泥地板及风口处睡卧。

(3) 避免小关节长时间负重,避免不良姿势,减少弯腰、爬高、蹲起等动作。

(4) 卧床时应维持小关节功能位,做滑膜关节的屈肌活动。

(5) 每日适当晒太阳,用温水洗漱,坚持热水泡脚。

(6) 避免患者出现外感,加重患者的病情;当患者淋雨或者被寒气侵体以后,可以饮用少量的汤品进行御寒和驱寒。

4.8 康复指导方面

类风湿性关节炎本身就是一个慢性病症,所以其治愈过程也相当漫长。在病人的疾病症状缓解并趋于稳定之时,病人才能出院进行恢复治疗。除此之外,在患者的运动方面,可以进行比较简单地体育运动,你与温泉浴和太极拳等;如果是病人无力开展活动,则病人父母可协助其完成伸直或者屈曲的运动,减轻患者出现的关节挛缩以及僵直等病症。

(1) 保持关节的功能位,并在医护人员指导下做康复运动,活动量应循序渐进的增加,避免突然剧烈活动。

(2) 在疾病基本固定后,可开展关节活动训练,如捏核桃、训练手指等关节活动;空蹬自行车,运动膝盖;踝关节的屈伸运动等。并逐步开展了太极拳、八段锦、练气功等运动。

结语

总之,类风湿性关节炎会给病人造成极大的疼痛,所以,想要缓解病人的疼痛,让患者早日恢复,我们就必须做好对类风湿性关节炎病人的看护。在护理的过程中,我们应该注重患者的饮食搭配、注重给患者做适当的运动、注意生活上为病人防寒保暖,减少风寒的影响,此外,我们在治疗的同时还需要注意病人的心态,搞好病人的身心照顾。如此可以让类风湿性关节炎病人尽早解除疾病留给他的折磨。

参考文献

[1]赵燕,杨生艳,郝桥兰,李淑红,段丽娟.中医定向疗法联合中药熏洗疗法治疗类风湿性关节炎的临床疗效及护理体会[J].人人健康,2019,(24):106.

[2]李艺君,刘秀健,杜艳静.中医治疗老年类风湿性关节炎继发骨质疏松症的临床效果分析[J].世界最新医学信息文摘,2018,18(90):144.

[3]杨英.中医针刺联合中药综合治疗类风湿性关节炎的临床效果分析[J].中国使用医药2019年23期.

[4]张建华.中医治疗60例风湿病患者的临床疗效与分析[J].世界最新医学信息文摘2019年第巧卷第98期.

[5]刘丽影.中医治疗类风湿性关节炎临床疗效[J].中国卫生标准管理.2019-04-20.