

中药熏洗缓解类风湿关节炎晨僵的新进展

张莉萍

浙江省立同德医院 浙江 杭州 310012

摘要:随着全球人口老龄化趋势的加剧,慢性疾病的管理成为公共卫生领域的重要议题。类风湿关节炎(Rheumatoid Arthritis, RA)作为一种慢性自身免疫性疾病,其发病率在全球范围内逐年上升,给患者及其家庭带来了沉重的经济和心理负担。RA的主要症状包括关节疼痛、肿胀、僵硬,特别是晨僵现象,严重影响患者的生活质量。因此,探索有效的RA治疗方法,尤其是针对晨僵症状的管理,具有重要的临床意义。中药熏洗作为中医传统疗法之一,具有悠久的历史和丰富的实践经验。近年来,随着现代医学研究的深入,中药熏洗在缓解RA晨僵症状方面的作用逐渐得到认可。本文旨在综述中药熏洗在RA晨僵管理中的应用现状、作用机制、常用配方、临床应用效果及注意事项,以期对RA的综合治疗提供参考。

关键词:中药熏洗;类风湿性关节炎;晨僵

1 类风湿关节炎及其晨僵症状

1.1 类风湿关节炎概述

RA是一种慢性、炎症性、自身免疫性疾病,主要影响关节滑膜组织,导致关节炎、疼痛、肿胀和功能障碍^[1]。RA的发病机制复杂,涉及遗传、环境、免疫等多个方面。患者常表现为对称性多关节炎,手、腕、足等小关节受累最为常见,随着病情进展,可逐渐侵及大关节。RA不仅影响关节功能,还可累及心血管、肺、肾等多个器官系统,严重影响患者的生活质量^[2]。

1.2 晨僵症状及其影响

晨僵是RA患者常见的症状之一,表现为早晨起床或长时间休息后关节出现僵硬、活动受限的现象^[3-4]。晨僵的持续时间因个体差异而异,短则几分钟,长则可达数小时。晨僵症状严重影响患者的日常生活和工作能力,降低生活质量。此外,晨僵还是RA病情活动度的一个重要指标,其严重程度与疾病进展和预后密切相关^[5]。

2 中药熏洗的作用机制

中药熏洗作为中医传统疗法之一,具有独特的理论基础和作用机制。在缓解RA晨僵症状方面,中药熏洗主要通过以下几个方面发挥作用:

2.1 温热作用促进血液循环

中药熏洗利用温热作用促进局部血液循环,加速新陈代谢,有助于缓解肌肉紧张和疼痛。温热作用可使皮肤毛细血管扩张,血流加快,组织温度升高,从而促进炎症及代谢产物的吸收和排出^[6]。

2.2 药物成分直接作用于患处

中药熏洗中的药物成分可通过皮肤渗透直接作用于患处,发挥抗炎、镇痛和祛湿的作用。中药中的活性成分如挥发油、生物碱、黄酮类等,具有显著的抗炎、抗氧化、免疫调节等药理作用,能够减轻关节炎症和疼

痛^[7]。

2.3 整体调节与个性化治疗

中药熏洗不仅作用于局部关节炎,还能够通过调整机体气血运行状态,促进全身气血通畅,提高机体抵抗力。此外,根据中医辨证论治原则,可以根据不同类型的RA制定个性化的熏洗方案,以达到更好的治疗效果^[8]。

3 常用中药熏洗配方

中药熏洗在缓解RA晨僵症状方面的配方多种多样,以下列举几种常用的中药熏洗配方:

3.1 蠲痹熏痹方

组成:艾叶、舒筋草、威灵仙、透骨草、伸筋草、白芷、桂枝、仙茅、干姜、夏枯草、千年健、细辛、红花、川乌、草乌。

功效:舒筋通络、活血化瘀、消肿止痛。适用于RA引起的关节僵硬、疼痛等症状。

3.2 伤科熏洗方

组成:川芎、羌活、独活、桑子、伸筋草、艾叶、透骨草、花椒。

功效:祛风除湿、通络止痛。适用于RA引起的关节肿胀、疼痛等症状。

3.3 独活寄生汤加减方

组成:三七、当归、川芎、桑寄生、秦艽、防风、桂枝、独活、羌活、威灵仙、寻骨风、伸筋草、透骨草、细辛、乳香、没药、麻黄、川乌、草乌、木瓜、五加皮。

功效:祛风除湿、通络止痛、补益肝肾。适用于肝肾不足型RA患者。

3.4 舒筋固本方

组成:羌活、独活、川芎、当归、熟地黄、桑寄生、桑子、杜仲、牛膝、桂枝、白芍、千年健、忍冬藤、枸杞子、山药、桔红、枳壳、乌药、丹参、葛根、党参、

败酱草、甘草。

功效：舒筋活络、补益肝肾、强筋壮骨。适用于肝肾不足型 RA 患者。

3.5 除痹汤方

组成：威灵仙、羌活、独活、透骨草、伸筋草、草乌、川乌、白芷、桂枝、细辛。

功效：祛风除湿、通络止痛。适用于 RA 引起的关节肿胀、疼痛等症状。

4 临床应用与效果

中药熏洗在缓解 RA 晨僵症状方面的临床应用效果显著。多项研究表明，中药熏洗能够减轻关节炎症和疼痛，改善关节功能，提高患者的生活质量。以下列举几项相关研究：

4.1 临床数据支持

临床数据显示，通过每周 2-3 次中药熏蒸治疗，超过 60% 的 RA 患者关节疼痛和晨僵症状都有明显改善。此外，中药熏洗还能降低 RA 患者的疾病活动度，减少关节肿胀和压痛点数，提高患者的生活质量^[9]。

4.2 机制研究深入

近年来，随着现代医学研究的深入，中药熏洗在缓解 RA 晨僵症状方面的作用机制逐渐得到揭示。研究发现，中药熏洗中的药物成分能够通过多种途径发挥抗炎、镇痛和免疫调节作用，从而减轻关节炎症和疼痛。同时，中药熏洗还能促进局部血液循环和新陈代谢，加速炎症及代谢产物的吸收和排出。

4.3 个性化治疗方案

根据中医辨证论治原则，可以根据不同类型的 RA 制定个性化的熏洗方案。例如，对于风寒湿痹型 RA 患者，可选用具有祛风除湿、散寒止痛作用的中药配方；对于风湿热痹型 RA 患者，可选用具有清热解毒、凉血通络作用的中药配方^[10-12]。这种个性化的治疗方案能够更好地满足患者的需求，提高治疗效果。

5 注意事项与安全性评估

尽管中药熏洗在缓解 RA 晨僵症状方面显示出显著效果，但在实际应用过程中仍需注意以下事项：

5.1 遵循医嘱使用

中药熏洗治疗 RA 需要在医生的指导下进行。医生应根据患者的具体情况选择合适的中药和熏洗方法，并监测患者的病情变化和治疗反应^[13]。

5.2 注意皮肤过敏反应

部分患者对中药熏洗中的某些成分可能存在过敏反应。因此，在使用前应进行皮肤敏感试验，并在使用过程中密切观察患者的皮肤反应。如出现红肿、瘙痒等

不适症状，应立即停止使用并就医处理^[14]。

5.3 特殊人群慎用

孕妇、哺乳期妇女、儿童等特殊人群应慎用中药熏洗。对于存在心脏病、高血压等严重疾病的患者，也应在医生的指导下谨慎使用^[15]。

5.4 避免过度熏洗

中药熏洗的时间和温度应控制在适宜范围内，避免过度熏洗导致皮肤损伤或其他不良反应。一般来说，每次熏洗时间不宜超过 30 分钟，温度不宜过高^[16]。

6 结论与展望

中药熏洗作为中医传统疗法之一，在缓解 RA 晨僵症状方面显示出显著效果。通过合理的配方和个性化的治疗方案，中药熏洗能够减轻关节炎症和疼痛，改善关节功能，提高患者的生活质量^[17]。然而，目前关于中药熏洗在 RA 治疗中的具体应用和机制尚需进一步研究和完善。未来，随着现代医学研究的深入和中医理论的不不断发展，中药熏洗在 RA 治疗中的应用前景将更加广阔。

6.1 深入研究作用机制

未来研究应进一步探讨中药熏洗在缓解 RA 晨僵症状方面的作用机制，包括药物成分在体内的代谢过程、靶点和信号通路等。这将有助于优化中药熏洗的治疗方案，提高治疗效果^[18]。

6.2 推广个性化治疗方案

根据中医辨证论治原则，制定个性化的中药熏洗治疗方案是未来研究的重要方向。通过结合患者的具体病情和体质特点，选择合适的中药和熏洗方法，可以更好地满足患者的需求，提高治疗效果^[19]。

6.3 加强跨学科合作

中药熏洗作为中医传统疗法之一，其研究和应用需要跨学科合作。未来应加强中医与西医、基础医学与临床医学、药学与化学等多学科之间的合作与交流，共同推动中药熏洗在 RA 治疗中的发展^[20]。

6.4 关注安全性和有效性

在推广和应用中药熏洗治疗 RA 的过程中，应始终关注其安全性和有效性。通过严格的临床试验和监测，确保中药熏洗的治疗方案安全可行且有效可靠。同时，还应加强患者的健康教育和指导，提高其对中药熏洗治疗的认识和依从性^[21]。

中药熏洗作为中医传统疗法之一，在缓解 RA 晨僵症状方面显示出显著效果。通过合理的配方和个性化的治疗方案，中药熏洗能够减轻关节炎症和疼痛，改善关节功能，提高患者的生活质量。未来，随着现代医学研

究的深入和中医理论不断发展,中药熏洗在RA治疗中的应用前景将更加广阔。我们期待更多的研究者和临

床医生关注这一领域的发展动态,共同推动中药熏洗在RA治疗中的创新与应用。

参考文献:

- [1] 付蓓蓓,陆雨琳,陈萌檬,等.TGF- β /Smad信号通路在类风湿性关节炎相关的间质性肺纤维化小鼠中的作用[J].中国药理学通报,2023,39(3):483-488.
- [2] 钱晓晋,彭仁亮,倪晨波.白芥子对类风湿性关节炎滑膜细胞增殖、凋亡的影响[J].中国临床药理学杂志,2023,39(23):3409-3413.
- [3] 朱凯,刘宛欣,王秋根.基于孟德尔随机化研究类风湿性关节炎与骨质疏松症的因果关系[J].中国骨质疏松杂志,2023,29(12):1756-1762.
- [4] 马梦圆,杨巧菊,徐慧,等.寒湿痹阻型类风湿性关节炎患者行虎符铜砭刮痧效果观察[J].护理学杂志,2023,38(20):52-55.
- [5] 李明哲,陶江涛,梁振新.温针灸联合健脾通络方治疗对类风湿性关节炎患者炎症因子和骨代谢的影响[J].实用医学杂志,2023,39(10):1305-1310.
- [6] 谷慧敏,孟庆良,左瑞庭,等. β -谷甾醇对类风湿性关节炎滑膜成纤维细胞功能的影响及机制[J].中国药房,2023,34(15):1847-1852.
- [7] 王晨宇,姚佳炜,徐雄峰,等.类风湿性关节炎滑膜组织差异基因的筛选和分析[J].中国组织工程研究,2023,27(20):3224-3229.
- [8] 徐连那,李旭艳,庞琳娜,等.类风湿性关节炎患者外周血Th1/Th2细胞因子与继发骨质疏松症的关系研究[J].国际免疫学杂志,2023,46(1):25-32.
- [9] 许林帅,常岑,时一鸣,等.雷公藤及其有效成分治疗类风湿性关节炎的研究进展[J].上海中医药杂志,2023,57(5):91-95.
- [10] 李方旭,赵聪选,洪林巍.肌骨超声半定量参数与类风湿性关节炎活动度的相关性以及对治疗反应性的预测价值[J].中国医学装备,2023,20(6):86-90.
- [11] 贾筠,杜望磊,肖广智,等.血清外泌体源性

- microRNA对类风湿性关节炎的诊断意义[J].局解手术学杂志,2023,32(2):160-164.
- [12] 匡秀锋,赵林芳,贺亭,等.类风湿性关节炎患者肌骨超声半定量评分与疾病活动度的相关性[J].浙江临床医学,2023,25(3):424-426.
- [13] 邵宗钊,王健.生地苦参汤加减联合塞来昔布对类风湿性关节炎患者骨代谢及免疫功能的影响[J].广州中医药大学学报,2023,40(12):3033-3040.
- [14] 应振华,黄薇,顾沁晨,等.难治性类风湿性关节炎诊断与治疗新进展[J].浙江医学,2023,45(19):2017-2022.
- [15] 庞琳烜,谢荣华,李治琴,等.LRG1通过CCR1促进类风湿性关节炎滑膜成纤维细胞激活的机制研究[J].重庆医学,2023,52(17):2570-2576,2585.
- [16] 王一帆,张艳艳,田财军.基于网络药理学探讨尪痹方治疗类风湿性关节炎的机制[J].山东科学,2023,36(3):38-45.
- [17] 姚鹏飞,韩彦琪,张祥麟,等.基于串联质谱标签定量蛋白质组学的痹祺胶囊治疗类风湿性关节炎的作用机制[J].中草药,2023,54(23):7638-7647.
- [18] 余丽君,潘歆,詹爱琴,等.类风湿性关节炎患者合并潜伏性结核感染危险因素及Treg、Th17的预测价值[J].中华医院感染学志,2023,33(17):2600-2604.
- [19] 肖剑伟,蔡旭,黄新民,等.类风湿性关节炎患者滑膜组织lncRNAHCP5表达上调并与免疫细胞浸润相关[J].细胞与分子免疫学杂志,2023,39(5):445-450.
- [20] 张芳芳,李晓凯,李雪,等.基于代谢组学和网络药理学探讨薏苡附子散治疗类风湿性关节炎的作用机制[J].药学报,2023,58(7):1802-1811.
- [21] 梁霄,李娅兰,张筠昊,等.用于治疗类风湿性关节炎的微针经皮给药系统研究进展[J].中国中药杂志,2023,48(1):13-21.

基金:浙江省中医药科技计划项目(2021ZA037)