

康健园 · 专题

扫码关注新民
康健园官方微信50岁以上人群接种疫苗
预防带状疱疹

许多人对小时候发水痘记忆犹新,没想到数十年后病毒“换了件马甲”,带状疱疹发生了,还遗留持久不退的神经痛,后遗神经痛的严重级别甚至可与分娩痛不相上下,着实让人痛不欲生。上海市医师协会疼痛科分会会长、复旦大学附属华东医院疼痛科主任医师郑拥军特别提醒,切莫忽视带状疱疹的后遗神经痛,人们要树立预防保健意识,增强免疫力,推荐适宜人群接种带状疱疹疫苗加以防范。



带状疱疹是一种由水痘-带状疱疹病毒引起的病毒性感染。这种病毒同时也是水痘的致病原。一旦一个人感染了水痘病毒,即使病情已经痊愈,病毒也会长期潜伏在感染者的神经节中。在人体免疫功能随着年老而衰减的情况下,可能数年甚至数十年后,病毒会被重新激活,沿着感染的神经节旁边的神经纤维移动,导致疼痛、刺痛和皮疹的出现,引发带状疱疹。这一过程通常在身体的一侧发生,因为每个神经节都与身体的特定区域相关联。这就是带状疱疹的皮疹往往沿着神经的走向分布的原因。

带状疱疹通常表现为沿着身体的一侧出现红色斑点和水疱样皮疹,并伴随着疼痛或刺痛的症状。这些皮疹会形成类似带状的模式,通常沿着胸部或腰部一侧延伸,有时也可能出现在头部或颈部。带状疱疹的疼痛严重程度因人而异,痛觉却是无时无刻形影不离,而且有夜间静息痛。但皮肤方面的病情通常在几周内逐渐好转,有

些患者仅留有色素沉着。

有些带状疱疹可能会在疼痛出现之后几天甚至更长时间才出现皮疹,医生可能会将疼痛症状归因于其他原因。这种情况可能导致延误诊断,错过早期治疗的机会。郑拥军主任指出,带状疱疹的早期症状通常是局部的疼痛、刺痛或灼热感,可能持续数天或数周。在某些情况下,这种疼痛可能被误认为是其他疾病或健康问题的发作或加重,例如胆石症、肌肉拉伤或心绞痛等,容易进行不必要的治疗。因此,对于具有持续性局部疼痛的患者,特别是伴随着疼痛区域的皮肤异常感觉,不能忽视带状疱疹的可能性。一旦皮疹出现,带状疱疹的诊断通常就比较明确了。及早识别并开始治疗可以帮助减轻疼痛,减少并发症的风险。

还有一种特殊类型叫隐匿性带状疱疹,痛觉明显却不起水疱,刨根究底后发现是由肿瘤引起的,也容易造成误诊误治。

老年群体的年龄因素加上患有慢性

病、合并用药等因素,会导致人体免疫功能大不如前,而免疫功能一旦缺失或者下降,病毒一定趁虚而入。当人体处于免疫功能下降的状态时,疱疹不仅沿着神经分布,而且弥漫全身,可以有疱疹性肺炎、疱疹性脑炎等。带状疱疹并非仅限于老年人,但确实更常见于年龄较大或免疫系统较弱的人群。除了年龄和免疫状态之外,压力、疲劳、疾病或治疗(如放疗或化疗)也可能导致病毒被重新激活,引发带状疱疹。

接种带状疱疹疫苗能够为50岁以上人群提供直接且有效的保护。接种重组带状疱疹疫苗可以获得超过10年将近90%效力的保护。50岁以上人群对于接种带状疱疹疫苗要有充分的认识,不要以为“痛不死就能一直忍”,不要低估全天被疼痛折磨的感受。持续的剧烈疼痛会让人产生抑郁、焦虑、失眠,甚至进一步加重免疫功能的低下。至于接种的时机,老年慢性病患者在疾病稳定期的时候就可以安排接种,从而获得良好的保护。 魏立 图 IC

慢病防控

烟草流行是迄今世界面临的最大公共卫生威胁之一,烟草烟雾中含有数百种有害物质,几乎对人体的各个脏器都会造成损害。数据显示,我国每年有100多万人死于吸烟和二手烟暴露导致的相关疾病。远离烟草,营造无烟、健康的社会环境,迫切需要社会各界的共同努力,以及每个人的承诺和投入。

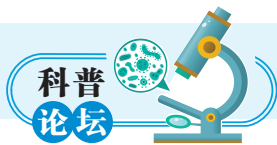
上海市医学会呼吸病学专科分会烟草病学组组长、上海市控制吸烟协会专家顾问王雄彪教授指出,烟草使用是全球范围内可预防疾病和死亡的首要原因之一。吸烟会引发肺癌、慢性阻塞性肺疾病等呼吸系统疾病,并增加心血管疾病、脑卒中和多种癌症的患病风险。此外,对于遭受二手烟及三手烟暴露的非吸烟者而言,也会被吸入烟草中的有害物质,同样会对健康构成严重威胁。大家科学戒烟,自觉遵守公共场所禁烟规定,减少烟草对公众健康的危害,携手营造无烟环境。

上海市老年医学中心(复旦大学附属中山医院闵行梅陇院区)呼吸与危重症医学科副主任胡洁教授表示,吸烟不仅危害吸烟者本人的健康,也会影响其家人和周围人的健康,危害不容忽视。仅对呼吸系统而言,吸烟是导致肺癌的主要原因,约85%的肺癌发病因素与烟草相关。吸烟的时间越长,吸烟量越大,患肺癌的风险也越高。此外,吸烟也与慢性阻塞性肺病密切相关。面对吸烟带来的种种危害,我们需要共同行动,加强宣传教育,支持戒烟行动,制定并执行相关的控烟政策。希望人人都可以成为控烟行动的倡导者和支持者,在一呼一吸之间为青少年提供一个健康成长的生活环境。 虞睿



扫码看短视频

倡导无烟生活,保护青少年免受烟草危害



“这个是银屑病的症状。”一些患者被确诊时,或许还觉得陌生。事实上,在皮肤科门诊,银屑病是一个常见病种。它通常表现为皮肤上的红色斑块,这些斑块上还会覆盖有银白色的鳞屑,故而被称为银屑病。在民间,它还有一个大家更为熟悉的俗称——牛皮癣。

何为银屑病

和很多皮肤病类似,银屑病可能会出现身体的不同部位,比如头皮、手肘、膝盖、腰部和脚底等处。有时候,它还可能引起瘙痒和疼痛。但无论是见到银屑病患者也好,还是被确诊了银屑病也好,大家切莫恐慌,因为银屑病不是传染病,也不是肿瘤这类会致命的重症。科学看待,认真治疗,才是正经事儿。

银屑病是一种受基因和外界环境影响的、免疫介导的、慢性系统性炎症性疾病。银屑病的具体原因,科学家还没有完全弄清楚。但是有一点是目前学界公认的,那就是银屑病的发生和免疫系统异常反应有关。比如外伤、压力、情绪改变和感染等,会让免疫系统误以为遭受攻击,于是开始过度生产某些炎症因子来应对,进而导致角质生成细胞过度产生,又无法正常凋亡,这就导致了皮损的形成。

由于是免疫系统“出故障”导致的,所以银屑病并不是传染病,但明显的症状不可避

免地会对患者生活造成影响。比如,有些人可能因为银屑病而感到尴尬或者沮丧,特别是当皮损出现在比较显眼的部位时。另外,瘙痒和疼痛也会让人感到不适,坐立难安。

银屑病固然由免疫介导发病,但是经过诱发因素“煽风点火”复发或加重的情况屡见不鲜。感染就是率先点燃银屑病发病的“导火索”之一,经常有扁桃体发炎等上呼吸道感染后诱发银屑病的患者前来就诊。其次,皮肤受到创伤或摩擦时,银屑病斑块往往会恶化或扩大。这可能是由于受伤的皮肤区域受到了炎症和免疫细胞的更多攻击。特别要注意的是,情绪和心理压力也是一个重要诱因。银屑病可能造成患者紧张、抑郁、焦虑,而情绪压力超负荷可能导致免疫系统的变化,进而加重症状,构成恶性循环。甚至病程很长的重度银屑病患者,有自残自伤的念头甚至行为。因此,对于银屑病患者来说,控制这些诱发因素并采取合适的治疗是管理疾病的关键。

自我评估法

在此推荐患者一个自我测量评估皮损程度的方法——BSA,专业术语称为皮损体表面积,是计算银屑病整体皮损面积的指标之一。以患者1个手掌及手指屈侧面积(约为人体表面积的1%)作为测量标准,通过看患者的皮损究竟有多少个手掌,从而得出BSA评分。根据《中国银屑病诊疗指南(2023版)》,将BSA<3%定义为轻度银屑病,BSA3%~<10%定义为中度银屑病,BSA≥10%定义为重度银屑病。也就是说,皮损面积小于3个手掌是轻度,大于等于3个手掌且

别怕,银屑病不传染

小于10个手掌是中度,大于10个手掌是重度。患者可以把自己的测量结果代入进去,便可知晓病情轻重。

有哪些治疗手段

临床上通常用来评估银屑病的严重程度的指标叫做银屑病皮损面积与严重程度指数(简称PASI),这一指标还可以用来比较药物使用前后的疗效,PASI数值越高越好,如PASI 100表示皮损完全好转。在既往治疗中,某个药物如果不能达到PASI 50(即皮损好一半),即被认为治疗失败。

谈到治疗,对于轻度患者而言,外用药物是最常见的方式,比如糖皮质激素类药膏、维生素B3衍生物、维A酸类的药物,还有糖皮质激素和维A酸衍生物的复方制剂以及芳香烃受体调节剂等,选择的药物种类非常多样。

而对于中重度银屑病患者而言,除了外用药物,还有光疗和物理治疗(如封包)以及最重要的系统治疗。过去,系统治疗主要是传统的口服免疫抑制剂,比如甲氨蝶呤、环孢素。因为这类药物对于人体免疫系统是无差别的“地毯式轰炸”,所以疗效和安全性难以兼顾,并不令人满意。近年来,随着靶向药物在临床上的广泛运用,中重度银屑病的规范治疗以及疗效也发生了根本性的改观,迎来了PASI 75(即皮损缓解75%),甚至PASI 90的效果。

靶向治疗是指循着炎症通路找到一些关键节点及其参与者(如炎症因子、酶等)来“定向狙击”,从而阻断炎症通路,起到治疗作用的药物,目前有大分子药物和小分子药物两大类:前者就是生物制剂,靶点主要是像IL-

17, IL-23, TNF- α 这样的炎症因子,须冷藏和注射给药;后者是口服的靶向治疗药物,目前的靶点主要是细胞内负责传导炎症信号的酶(如:TYK2、PDE-4等),可以常温储存,口服给药。根据目前的临床实际治疗情况,无论是生物制剂还是口服靶向药,现在基本上都可以在持续治疗一段时间后达到PASI 75,甚至是PASI 90的效果,而且安全性也是大幅提升。

当然,部分靶向药物在用药之前,患者需要做详细检查,除了乙肝、丙肝、结核、恶性肿瘤等患者需要多与医生探讨以外,其他患者使用现在的靶向药总体来说安全性还是不错的。而且像新兴的小分子靶向药物只要每天口服即可,不必注射,方便的同时也丰富了治疗的可选择性,这样患者就可以根据个人用药的习惯来选择不同的靶向疗法。

银屑病是一种需要长期管理的疾病。虽然目前还没有根治银屑病的方法,但是上述的创新疗法可以很好地控制症状,延缓病情进展。

改善生活方式

除了规范治疗外,生活方式的改变也可以帮助减轻银屑病的症状。首先,保持皮肤清洁和湿润,避免过度刺激皮肤。其次,戒烟和限制酒精摄入。另外,银屑病有冬重夏轻的特点,盛夏在即,适当晒太阳,适度运动后稍许出汗,对缓解症状都是有益的。同时,保持积极乐观的心态,情绪稳定可以帮助缓解病情,防止加重。

只要通过科学规范的治疗和生活方式的改善,大部分银屑病患者都可以得到有效的控制。如果你或者你身边的人有银屑病,不要担心,及时就医并采取适当的措施,可以让生活更加美好。

高芸璐(上海市皮肤病医院)