

# 带状疱疹恢复了, 皮肤为何还是痛?

每年10月的第三个周一是“世界镇痛日”,旨在提升人们对疼痛的认识。不久前,张大爷发现自己的前腹和后背出现疱疹,由于并无不适,他并没有采取任何措施。过了两周,疱疹逐渐消退,但疼痛感却越来越强烈。最终,剧烈的疼痛让他夜不能寐。到医院检查后,他被确诊为带状疱疹。



图源:千库网

## 什么是带状疱疹

带状疱疹,又称“蛇盘疮”或“缠腰龙”,是由“水痘-带状疱疹病毒”引

起的皮肤病。其主要症状包括身体一侧沿受损神经支配区域出现的红斑、水疱,并可能伴有剧烈的神经痛。

有意思的是,其初次感染通常为儿童时期的水痘,但治愈后病毒会潜

伏在神经节中。当人体免疫力下降,如因劳累、感染、压力、疾病或老化等原因导致抵抗力低下时,潜伏的带状疱疹病毒会再次复活并繁殖,沿着神经纤维移动到皮肤,导致皮肤出现红斑或成簇的水疱,并伴随着剧烈的神经痛。患者常将这种疼痛形容为刀割样、电击样或针刺样。

治疗带状疱疹的关键是口服针对性的抗病毒药,最佳治疗时期是出现皮损的3天之内,即“黄金72小时”。此外,积极进行抗病毒治疗可以减少

病毒对神经的进一步损害,缩短病程,减轻症状,并降低并发症的风险。

## 康复后也可能出现并发症

然而,即使皮肤上的疱疹已经消退,有些患者仍然会感到疼痛,这种情况甚至会持续数年,严重影响其日常生活。这种疼痛被称为“带状疱疹后的神经痛”,是带状疱疹最常见的并发症之一,尤其常见于50岁以上的中老年人。其具体原因尚不完全清楚,但神经损伤、炎症反应和中枢敏化等

因素都可能是诱因。

为了应对“带状疱疹后的神经痛”,患者应找专业的疼痛科医生进行检查,如果在带状疱疹发作的一个月内感到疼痛,应尽快就医。医生会根据神经损伤的程度制定合适的治疗计划。治疗方法包括药物治疗(如非甾体抗炎药、抗抑郁药、抗惊厥药以及局部麻醉剂等)、物理疗法(如经皮电刺激、激光治疗等)、神经修复治疗以及心理支持和生活方式调整等。

上海市第十人民医院皮肤科 龚瑜

## 早起喝水 唤醒身体

俗话说,“晨起一杯水,到老不后悔”。可见,前人早就意识到早起喝水的重要性。经过一整晚的睡眠,人体长时间未得到水分补充,反而会通过呼吸和皮肤持续流失水分,再加上睡醒后通常有排泄需求,因此,早起后的这段时间,体内的水分“入不敷出”。若睡醒后及时喝一杯水,不仅可以降低血液黏稠度,还可以促进肠胃蠕动、唤醒身体。

需要注意的是,早起尽量多喝水,可以滋养五脏、润肺燥、缓解咳嗽,若水温过凉容易导致腹泻。水不宜太多,200毫升左右即可,体质较弱的儿童及老人喝100毫升左右为宜;喝得不宜太快,否则容易呛到,甚至对心脏造成负担。

中国中医科学院教授 杨力

## 气管切开后,居家可护理

因为疾病治疗的需要,一些患者接受了气管切开术——通过切开患者的颈段气管,放入气管套管(塑料或者金属),以便解决患者的呼吸肌无力、气道梗阻、痰液引流等问题。

正常情况下,人的上呼吸道黏膜有加温、加湿、过滤和清除异物的功能。气管切开后,上呼吸道对吸入气体的过滤、温化、湿化作用消失,防御功能减弱。加上气道开放,使呼吸道水分

蒸发增加,黏膜干燥,分泌物黏稠,这样会延缓患者的康复。推荐三种方法帮助患者在术后湿润气管。

**热水湿化法:**准备一杯热水,把水杯放在套管前方,让患者深吸一口气,憋10秒钟,然后再呼气。吸入的热气中含有大量水分,可以湿化气道。

**药物湿化法:**将湿化用药(如生理盐水、糜蛋白酶)注入家用雾化器中,打开雾化装置,常见的频率为每2小

时雾化吸入10分钟。

**套管外口敷料湿化法:**用生理盐水纱布湿敷气管套管外口,可增加吸入空气的湿度,可防止空气中的灰尘、微粒进入气道。但此法不能解决呼吸道水分从气管切口处持续丢失,且湿化不均匀的问题。

值得注意的是,气管切开后,患者无法正常进行吞咽,口腔内容易干燥,可以使用棉签蘸取适量生理盐水清洁口腔,或通过多饮水来保持口腔湿润。

上海长海医院耳鼻咽喉科 徐菲

## 马拉松运动员为何总在“漱口”

近些年,跑马拉松成了很多人热衷的运动。在比赛中,一些选手补水时并不会把水喝下,而是将水含在嘴里漱一漱再吐出,其中有几个原因。

运动员在比赛中常食用能量胶来补充能量,但能量胶质地黏稠并且含糖量

高,直接食用可能影响呼吸和吞咽,因此用清水漱口能让口腔保持清爽。

漱口还能提升比赛状态。用含碳水化合物的饮料漱口能激活大脑多个区域,可能促使大脑分泌更多多巴胺,进而提升运动员的比赛表现。

漱口还能缓解长跑时因呼吸频率加快导致的口腔干燥,使运动员口腔保持湿润状态与顺畅的呼吸。

值得注意的是,长时间跑步会使人体流失大量电解质,尤其是钠元素。因此最好选择含电解质的运动饮料,以帮助维持体内电解质平衡。

亚运

## 正确理解“久病成医”

十年前,阿康在体检中发现血糖超标,遵医嘱每日服用降糖药,空腹血糖一直控制在7毫摩尔/升以内。然而,最近阿康感到头晕、气喘,却自信地认为自己病情稳定,拒绝测量血糖。直到他因剧烈呕吐被送往医院,才发现血糖严重超标,已有酮症酸中毒迹象,需立即住院治疗。

“久病成医”这一成语意味着长期患病者对病情和治疗有深入了解。确实,患者在长期与疾病抗争中的经历有助于提升其对疾病的认知。然而,“久病成医”也有局限,因为慢性病如高血糖、高血压等状况会不断发生变化,指标也会动态变化。只有通过动态检测,了解真实病情后针对性地调整治疗方案,才能有利于病情的控制与稳定。

因此,对“久病成医”应有正确认识,不应盲目自信或认识偏颇而拒绝及时就医。病情的变化发展可能超出个人预期,及时检测和就医是确保病情稳定和关键。

上海中山医院原院长 杨秉辉

## 4个动作保护膝关节

上了年纪,人们的膝关节会老化,想要延缓老化的,不妨进行针对性的锻炼。值得注意的是,此类锻炼不能只局限膝关节部位,还要针对臀、髌、踝关节整个用力链进行锻炼。推荐4个常用的方法,可以增强股膝关节周围重要肌肉的力量:

**大腿前侧肌肉(图①)** 坐在椅子上,抬起一条腿水平伸直,坚持5~10秒后放下,再换腿做。

**大腿外侧肌肉** 面向右侧躺下,将左腿向上方抬起20厘米,坚持5秒

放下,换另一侧。

**大腿后侧肌肉(图②)** 侧躺,脚后跟向后踢,缓缓放下。屈髋缓缓上抬,再慢慢放下。

**小腿后侧肌肉** 手扶椅背或桌沿,踮起脚跟后缓慢放下。

以上动作每天做两组,每组30次。通常来说,关节偶尔出现响声,只要不疼,不影响日常活动,就不用过于担心。如果发生频率较高,对生活有一定困扰,需要及时就医,查明原因,对症治疗。摘自《生命时报》



## 杨高公交公司开展“迎进博保平安”安全专项检查行动

为确保2024年中国国际进口博览会期间杨高公交的安全形势持续稳定,营造一个安全、和谐、有序的公共交通环境,杨高公交公司于近日正式开展“迎进博保平安”安全专项检查行动。

自10月以来,一场旨在确保公共安全与交通顺畅的消防安全专项检查行动在杨高公交公司全面展开。截至目前,这场行动已取得了显著成效。杨高公交公司细致排查了44条运营路线(含沿线站点),并对90辆公交车进行了全面体检。此外,还对2个修理车间、252个灭火器以及988项安全设施进行了逐一检查。在检查过程中,共发现了14处安全隐患。针对这些问题,杨高公交公司当场要求相关责任人制定并落实整改措施。

10月26日夜,公司人力资源部对周浦东站、周浦停车场、S32沿线、周浦分公司(周祝公路区域)、龙阳路枢纽站、商城路枢纽站、罗山路枢纽站、金桥停车场以及金新路停车场等多个关键场站进行了全面而深入的巡查,发现了5项潜在的安全隐患。针对这些问题,公司人力资源部当即与安保公司管理人员取得了联系,并明确要求他们立即整改。



## 千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 全国热线电话: 0512-67274512  
地址: 苏州市观前街91号 网址: caizhizhai.tmall.com

## “老烂腿”, 不全是因为糖尿病

“老烂腿”,即长期存在且难以愈合的下肢溃疡,常见于中老年人。很多人常误以为“老烂腿”是糖尿病的专属,实际上并非如此,其他疾病也会导致“老烂腿”。

**下肢静脉功能不全** 下肢静脉功能受损,会导致静脉血液回流受阻,血液在小腿静脉系统中淤滞。淤滞的血液会引起下肢慢性炎症和静脉曲张,导致皮肤色素沉着、硬化,最终造成烂腿。

**动脉缺血** 动脉硬化会引起动脉管腔狭窄或闭塞,导致下肢供血不足。该病最容易溃疡的部位在足趾远端,与糖尿病足中的血管病变机制相似。

**神经病变** 会导致患者感觉异常或丧失,难以察觉足部的小伤口,从而增加溃疡的风险。该病最容易发生溃疡的部位是足根和足趾关节。

出现“老烂腿”,及时治疗是关键。患者可通过药物、物理疗法或手术,改善下肢的血液供应,促进愈合;定期进行伤口清创,去除坏死组织;穿着特制的鞋垫或矫形鞋,减轻患处压力,帮助伤口愈合。

上海市第九人民医院血管外科 王瑞华(副主任医师)

## 遗失声明

上海广播电视台主持人王鼎文,不慎遗失播音员主持人证,证件编号:312010210030。即日起作废,特此声明。

茂昌眼镜 特约专栏

地址: 南京东路762号 服务热线: 63223839