

“缠腰龙”易突袭银发族,主动预防是关键

“作为一名疼痛科医生,我在临床上目睹了太多被带状疱疹相关性疼痛折磨得苦不堪言的患者。”上海交通大学医学院附属第九人民医院疼痛门诊夏明副主任医师介绍:“曾有一位患者自嘲为‘17万先生’——为了治疗带状疱疹后遗神经痛花费17万余元,各种方法都用上了,仍然无法摆脱剧痛……”

日前,“健康生活,预防先行”疾控健康科普讲堂活动在上海市疾控中心举办。该中心副主任孙晓冬、免疫规划所副所长黄卓英、老年病科主任医师汪海娅及嘉定区南翔镇社区卫生服务中心主任盛飞等专家参加活动。

带状疱疹带来剧烈疼痛

带状疱疹的典型症状为单侧

皮肤出现成簇水疱伴剧烈疼痛,这种疼痛往往伴随着皮肤上出现的区域分布,通常呈“长条带样”,俗称“缠腰龙”。

其最常见的并发症为带状疱疹后遗神经痛(PHN)。据统计,有9%~34%的带状疱疹患者会发生PHN,发生率随年龄增加而上升,60岁及以上带状疱疹患者约65%会发生PHN,造成烧灼样、电击样、刀割样、针刺样或撕裂样疼痛,严重影响生活。有的患者在病痛中熬了三四十年,甚至连微风轻拂都难以承受。带状疱疹带来的疼痛体验是常人难以想象的。

对此,“预防远比治疗重要。”夏明表示,“年龄是带状疱疹最危险的高发因素,50岁以上人群尤其危

险,一旦人体免疫力降低,带状疱疹便会立刻发难。”夏明强调,“50岁以上的人群,别等痛无法忍受才行动,预防才是对抗带状疱疹的‘不战而胜’之法,可及时接种疫苗,筑牢自己的健康防线。”

PHN的治疗以抗病毒和对症为主。上海市疾控中心近年来开展了重组带状疱疹疫苗IV期临床研究,结果显示,50岁及以上人群,只要规范接种2剂疫苗,都具有良好的保护效果和安全性。

慢性病老年人易受袭

汪海娅表示:“虽然上海市民预期寿命延长了,但长寿不健康的问题突出,中老年人普遍患有糖尿病、高血压、冠心病等慢性基础疾病,其罹患带状疱疹这类感染性疾病的

风险明显增加。一些糖尿病患者,得带状疱疹后神经痛的风险更高、疼痛持续时间长,会影响血糖的控制,造成‘疼痛-高血糖-更痛’的恶性循环。近期的天气乍暖还寒,温差变化大,有些慢性病的老年人免疫防线比较脆弱,此时最容易受到带状疱疹的侵袭。”

一位50多岁的患者,对于自身健康特别自信,就诊时说是腰痛,起初他针对腰痛做了一系列检查,都没有问题。过了几天,患者再来,从其发出的皮疹来看被确诊为带状疱疹。

“在社区,我见过太多被带状疱疹疼痛折磨的中老年人,有的甚至会出现很多血疱疹。”盛飞介绍,曾经有位老爷子来就诊时,三叉神经处的带状疱疹让他连穿衣服都困难,这种痛

就像“神经上插着碎玻璃”。

易感人群应主动接种疫苗

接种疫苗能够帮助中老年人,尽早远离像带状疱疹这种疾病带来的痛苦。

据了解,本市自2020年启动带状疱疹疫苗的接种工作,目前全市325个接种门诊提供带状疱疹疫苗接种服务。市民可根据自身需求,通过“随申办”或健康云App、微信小程序及支付宝小程序的“智慧接种”,或“上海疾控”微信公众号的“服务信息”“疫苗接种”等渠道,在全市就近预约接种门诊、疫苗品规和接种时间,还可使用“添加受种者”功能为家人预约接种。

上海市疾病预防控制中心 供稿

量子能量手环可以治病吗?

最近,网络上正在销售一种量子能量手环。宣传中称,利用所谓的“量子能量”“标量波”能够引起DNA与线粒体共振,给身体带来能量,并治疗疾病。

量子是各种物理量的最小单元,电子、光子、夸克等不可再分的基本粒子都属于量子。量子力学主宰微观世界,是现代物理学的基础。基于量子力学原理操控量子态的量子科技在量子计算、量子通信、量子传感与精密测量等信息领域有重要应用,但操控量子态需要非常高精尖的严苛环境,目前没有在医疗健康上应用,更不可能用一个山寨的手环去操控量子态。因此,用所谓的“量子能量”治病并无科学依据。

据 科普中国微信公众号

女性全年龄健康锦囊

女性健康是一个涵盖多个生命阶段的重要议题,从青春期到老年期,每个阶段都有其特定的健康挑战。

对于年轻女性,如果出现青春痘、月经不调等问题,应及时就医。同时,工作压力和生活节奏也是导致这些问题的因素之一,需要注意调节。此外,阴道炎也是年轻女性的常见病,建议不要过度清洁阴道。

对准备怀孕的女性,备孕前应进行完善的孕产检查和咨询,孕妈妈们一定要按照医嘱准时进行产前检查,管理好孕期待重、血压、血糖等。同时,不用担心分娩时的疼痛,目前分

娩镇痛已经相当普及。

围绝经期女性更易出现异常的子宫出血,妇科肿瘤的发生率也增高,需要注重常规体检。同时,围绝经期女性还常有潮热、失眠、骨痛、抑郁等症状,可以在医师指导下进行激素替代治疗。

随着老龄化社会的到来,老年女性疾病的发生率逐年上升,如尿失禁、子宫脱垂等。老年女性要注意盆底肌肉锻炼,多做提肛运动。对于症状轻或合并症多不宜手术者可以选用子宫托保守治疗,而年龄相对较



图源:千库网

轻、合并症少、脱垂症状重者建议进行个体化手术治疗。

此外,宫颈癌是女性高发恶性肿瘤,有性生活的女性应每1至2年做一次妇科体检,包括阴道微生态检测、宫颈筛查和妇科超声。

上海市红房子妇产科医院 供稿

过度化妆易致不孕

美国一项新研究表明,美容品中所含化学物质可致妇女生育能力低下或患上乳腺癌。

研究人员采集受试者的血液样本,以检查她们体内与孕产相关的激素水平,包括雌激素、孕激素、卵泡刺激素和黄体生成素。

结果发现,受试者尿液中含有对羟基苯甲酸酯,这些物质不仅能够起防腐作用,还会导致乳腺癌。在受试者尿液中还检测出了致人不孕的苯甲酮。

据 环球网



图源:千库网

最近,一种名为“头皮刷酸”的头皮护理方式正在流行。具体来说,就是在头皮涂抹一定浓度的酸性物质(如果酸、水杨酸、复合酸等),酸类成分具有抗炎作用,有助于减轻头皮炎症和红肿,并缓解因头皮问题引起的脱发。

建议刷酸前先根据头皮类型和问题选择合适的酸类药物,如水杨酸适合油性和有炎症的头皮,果酸适合干性和敏感性头皮。

使用时将酸类药物均匀涂抹在湿润的头皮上,轻轻按摩几分钟,然后用清水冲洗干净。初次使用建议从低浓度开始,帮助头皮慢慢建立耐受。每周使用1次到2次即可,过度使用可能会破坏头皮正常屏障功能。

尝试进行“头皮刷酸”前,应咨询皮肤科医生,根据自己的头皮状况选择合适的药物和使用方法。

嘉定区江桥医院皮肤科主任 宋璐

缺乏维生素D,各种疾病找上门

人想要维持正常的免疫力,就必须保证维生素D的供给,如果存在以下症状,排除相关其他疾病原因后,有可能是身体缺乏维生素D了。

经常抑郁 维生素D有维持大脑血清素正常水平的作用,血清素被认为是快乐和幸福感的参与元素之一,缺乏时会出现抑郁、无精打采、提不起精神等症状,甚至有厌世情绪。

四肢无力 肌肉上存在维生素D感受器,缺乏时身体更容易疲惫、肌肉疼痛、四肢无力。

多汗、抽筋 维生素D可调节钙吸收,缺乏时会出现骨质疏松、多汗、抽筋等现象。

时常感冒 维生素D有助于维护正常免疫力,缺乏时会导致反复感染或炎症反复发作。

脱发加剧 维生素D有维护毛囊正常生长的作用,缺乏可加剧脱发情况。

傅玉

胖就一定不健康吗?在这些部位有些脂肪,可能更有利于健康。

腰围 中国男性正常腰围应小于90厘米、女性小于85厘米,超过该范围就属于腹型肥胖,与多种代谢性疾病发病风险相关。世卫组织推荐的腰围测量方法:站立,双脚分开25~30厘米,将软尺经脐处水平绕一周。

臀围 两腿并拢直立,将卷尺绕在臀部最宽的部位测量臀围。有研究发现,腰细者的臀围大小与死亡风险呈负相关,即臀部越大,死亡风险越低。“细腰肥臀”意味着患代谢相关慢性病性的风险较低,寿命更长。

要“胖”对地方

颈围 亚太心脏病学会认为,颈围是代谢综合征的重要预测指标,颈围超标意味着颈部皮下脂肪增多,堆积在颈部的脂肪会造成气道活动负荷增加,导致并加重阻塞性睡眠窒息的发生。另外,脖子过粗会伤心血管,也可能是甲状腺疾病的常见表现。健康成人的颈围,男性应小于38厘米,女性应小于35厘米。

大腿围 大腿围的正常范围是46~60厘米。与臀围类似,正常范围内大腿围越大、腿部肌肉越强壮。上海交通大学医学院的

一项研究表明,大腿粗的人,患心脏病的风险降低。另外,大腿围与高血压发病率有显著联系,大腿围较小的人(女性小于50厘米,男性小于51厘米),血压更容易升高。

小腿围 小腿的围度指示骨骼肌质量,通常用作肌少症或老年性肌肉萎缩的指标。一般男性小腿围要大于34厘米,女性大于33厘米。法国一项研究称,小腿围小于33厘米的女性,更易出现颈动脉斑块,增加中风风险。

中国健康管理协会 保健疗养分会副会长 韩萍

挑选合适音乐 锻炼可事半功倍

快、具有规律节奏的轻音乐。

舞蹈和健身操这类运动与音乐配合程度更高,在选取音乐时,应选择与运动节奏配合得当的音乐,而不是一味追求激昂、快节奏的音乐。

瑜伽较为特殊,有专门的配乐,旋律舒缓有助于放松身心,而瑜伽包含大量的拉伸运动,舒缓的配乐也能

帮助肌肉放松,更好地完成动作。

篮球、乒乓球等球类运动一般不适合配合音乐,主要原因是这些运动往往都具有对抗性,且都需要瞬间判断力。

值得注意的是,运动时需要头脑冷静、思维敏捷、判断准确、当机立断,并掌握适度原则。

张敏芳



图源:千库网

「头皮刷酸」,焕发秀发活力