

积极预防是关键 接种疫苗是防线

免疫低下者患带状疱疹风险高

本报记者 左妍

带状疱疹,这个看似平常又容易被误解的疾病,近年来在社交平台上被反复提及。“这是老年病吗?为什么我才30岁就得了?”“需要让爸妈去打带状疱疹疫苗吗?”“带状疱疹得过一次就终身

免疫了吗?”4月的最后一周是世界免疫周,记者收集了关于带状疱疹的最常见问题,邀请复旦大学附属华东医院疼痛科主任郑拥军教授答疑,带你全面认识这个潜伏的“健康刺客”。



图 IC

为什么说带状疱疹既是皮肤病也是神经系统疾病?

带状疱疹是一种由水痘——带状疱疹病毒引起的感染性皮肤病。它由潜伏在神经节的病毒激活引发,病毒沿神经传播,不仅表现为皮疹,还会产生神经痛,所以它不只是单纯的皮肤病,其危害主要源于神经受侵犯引发的神经痛。

带状疱疹典型的临床表现为面部或身体单侧的疼痛性皮疹,早期会有灼烧痛、刺痛或瘙痒等征兆,至多14天后出现水疱,7—10天结痂,2—4周内消退,少数患者还会出现皮疹全身播散,并伴有发热、头痛等症状。

带状疱疹是传染病吗?和水痘有什么关系?

带状疱疹具有一定传染性,主要通过接触水疱内的液体传播,患者出现水疱时,水疱液中含有大量水痘——带状疱疹病毒。如果健康人直接接触到这些液体,或者接触到被水疱液污染的物品(如毛巾、衣物、床上用品等),病毒就可能通过皮肤的微小破损进入人体,从而引发感染。水疱结痂后便不再传染。

它和水痘的“元凶”都是水痘——带状疱疹病毒,只是在不同时期表现为不同疾病。儿童时期感染该病毒后,通常会患水痘,水痘痊愈后,病毒会潜伏在体内,最终以另一种“形式”与你见面。

得了带状疱疹一定会“腰缠龙”吗?还有什么特殊的表现?

不一定。

“腰缠龙”只是常见表现,带状疱疹可出现在身体任何部位,部分轻症患者甚至只有疼痛或红疹,极易被忽视。像眼带状疱疹、耳带状疱疹等特殊类型危害极大。严重的带状疱疹若发生在眼部,可能导致视力受损甚至失明;若病毒侵入中枢神经系统,还会引发脑炎、脑膜炎等。

带状疱疹的痛有多厉害?要痛多久?

带状疱疹的“痛”令人胆怯,一般分为4个阶段:

前驱期疼痛:70%—80%的患者会出现,多发生于后续皮疹出现的部位,表现为灼烧样、电击样、刺痛或跳痛,可影响睡眠。

急性期疼痛:如灼烧、电击、刀刺般。

亚急性期疼痛:皮疹出现后30天到90天的疼痛。

慢性期疼痛:皮疹出现后持续超过90天的疼痛,即带状疱疹后神经痛,可持续数月甚至数年。10%—30%的患者会出现,30%—50%的患者疼痛时间超过1年,高龄、免疫力低下者更易出现。

老年人才会得带状疱疹吗?

有数据表明,大约1/3的人在一生中会患带状疱疹。50岁以上中老年、慢性病患者(如糖尿病、心血管疾病患者)是高危人群,年龄越大患病风险越高,病情也越严重。中国50岁以上人群每年新发带状疱疹约156万人。此外,糖尿病等慢性基础疾病会增加带状疱疹风险,糖尿病患者患病风险比一般人高26%,且患病后神经痛更严重,还会影响血糖控制。

有人说带状疱疹一生只得一次,是这样吗?

多数情况下带状疱疹只发作一次,但也有多次发作的可能。即使得过带状疱疹,在免疫力低下或高龄时,仍可能再次发作。

有多少比例的患者会遗留神经痛?

10%—30%的带状疱疹患者会出现带状疱疹后神经痛,高龄、免疫功能低下患者更易出现。

目前治疗以抗病毒及对症镇痛为主,但很多人错过早期规范治疗,导致后遗症治疗成本较高。积极预防是远离带状疱疹的关键,接种疫苗是有效方式之一。

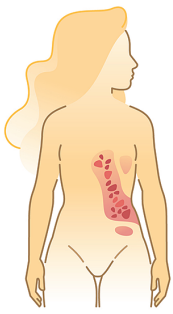
得了带状疱疹能否“扛”下来?是否会自愈?

当出现疼痛,尤其是皮肤不能碰触、夜间疼痛加剧,且皮肤表面出现小疙瘩时,应警惕带状疱疹的发生。带状疱疹是一种自限性疾病,部分轻症患者可以自行缓解,但多数情况下需要及时治疗,抗病毒药物使用越早,治疗效果越好。若拖着不治,可能引发剧烈神经痛或严重并发症,切不可“硬扛”。对于疼痛难以控制的患者,疼痛科的微创治疗提供了脉冲射频(PRF)和富含血小板的血浆(PRP)治疗等治疗方案。

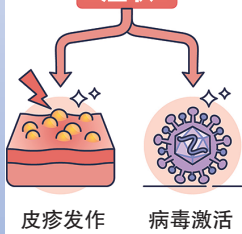
如何尽早地远离带状疱疹?

50岁及以上人群,或患有慢性病、免疫力低下者可以考虑接种疫苗,可向社区卫生服务中心或专业医生咨询。一般来说,带状疱疹疫苗可提供至少10年的保护。

带状疱疹



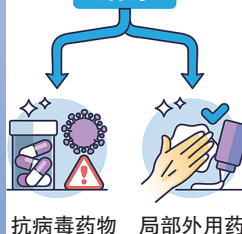
症状



皮疹发作

病毒激活

治疗



抗病毒药物

局部外用药

长期影响



带状疱疹后神经痛
(慢性疼痛)

预防



注射疫苗

图 IC

痛如针刺电击 结痂≠痊愈

对抗带状疱疹后遗神经痛 这些“救命方案”了解一下

你能想象那种每隔一两分钟,就像被针刺、被电击一样的疼痛吗?你是否以为带状疱疹结痂脱落就万事大吉?80岁的蒋阿婆就被这种疼痛折磨了整整一年。一年前,蒋阿婆腰部及左下肢出现带状疱疹,虽然疱疹早已结痂愈合,可神经痛却如恶魔般紧紧纠缠着她。这种疼痛不仅严重影响了她的睡眠,还让她变得异常敏感,风吹、触碰甚至温度变化都能引发剧痛。这就是令人闻风丧胆的带状疱疹后遗神经痛,很多患者会被它纠缠数月甚至数年。

后来,蒋阿婆在上海市养志康复医院麻醉和疼痛康复科主任余斌的带状疱疹专病门诊就诊。在接受了长达5个月的陆续治疗,终于回归了正常生活。如何才能战胜难缠的神经痛呢?记者带你了解这些“救命方案”!

药物治疗

精准搭配的“止痛套餐”

余斌介绍,在带状疱疹刚出现时,及时用抗病毒药物“狙击”病毒,控制病情发展,能从源头减少神经损伤。类固醇的使用可以减轻神经炎后期的纤维化,从而缓解疼痛。此外,还有一大类药物可供选择,如镇痛药、抗抑郁药、抗惊厥药、麻醉性镇痛药、非麻醉性镇痛药、神经营养剂以及神经妥乐平等。这些药物作用于疼痛传导的不同环节,共同发力来缓解疼痛。

“蒋阿婆之前盲目服用各种止疼药,不仅没缓解疼痛,还可能带来副作用。”余斌说,用药可不是“多多益善”。正确做法是在医生指导下,根据疼痛程度精准调整剂量和种类,既能控制疼痛,又能避免过度用药。

中医针灸

老祖宗的“止痛智慧”

中医把带状疱疹看作“火毒入侵”,对于带状疱疹后遗症期的患者,虽然没有急性期那种剧烈的疼痛,但长期的隐痛同样让人难受,这时候,针灸就派上用场!中医认为“不通则痛”,通过针灸疏通经络,让气血运行顺畅,疼痛自然就会缓解。相比吃药打针,这种绿色疗法温和又安全,适合怕副作用的老年人。

物理治疗

无伤害的“温柔修复”

对付顽固的后遗神经痛,物理治疗是一种非常好的辅助手段,采用激光、红外线等物理疗法进行消炎类物理因子治疗,能起到多方面的作用。在专业康复团队的帮助下,激光、红外线照射就像给受伤的组织做按摩和修复一样,促进局部血液循环,加速炎症消退;同时,激光还能减轻炎症反应,缓解疼痛。红外线照射则是通过温热局部组织,让组织里的细胞活跃起来,促进新陈代谢,加快神经修复。

神经阻滞

精准打击的“止痛导弹”

神经阻滞治疗在控制带状疱疹后神经痛的爆发痛方面效果显著,尤其是在早期使用,能起到事半功倍的效果。很多人会把神经阻滞治疗和打“封闭”搞混,其实它们完全不同。传统封闭多用大量激素,容易有副作用;而神经阻滞是用少量药物精准“麻醉”疼痛神经,消

炎、镇痛、神经修复三管齐下,药效持久还不伤身体,是一种介于药物保守治疗和手术治疗之间的有效治疗措施。

神经阻滞治疗尤其适合爆发性疼痛的患者。在经验丰富的医生操作下,“根据每个患者的个体差异,个性化地调配药物剂量和种类,并且在影像学的指导下,确保穿刺部位准确无误,避免损伤重要的血管和神经。”余斌说。

脊髓神经根射频消融

温和调理的“神经重启术”

余斌介绍,脊髓神经根射频消融治疗分为脉冲射频和射频热凝,我们主要采用脉冲射频治疗。脉冲射频治疗通过特定频率的电流,在不破坏神经的前提下,调节神经传导功能。就像给“乱码”的神经信号“重新编码”,让疼痛信号无法传递。

脉冲射频以断续高电压的状态输出,在神经周围形成高电压及低温度,一般温度不会超过42℃,不会对神经系统造成破坏,只会阻断神经系统C纤维的传导性,从而实现镇痛。而且,它不会影响神经—运动系统,也就不会造成神经的永久损伤。当神经阻滞治疗效果不太理想的时候,可考虑采用这种微创治疗方法。

经颅磁治疗

消除“疼痛记忆”的黑科技

长期疼痛会在大脑里“刻下记忆”,让痛感越来越强烈。经颅磁刺激(TMS)是上海市养志康复医院的特色治疗手段,它的原理基于法拉第电磁感应。利用一定强度的时变磁场作用在特定部位,就像给大脑里的神经“充电”一样,诱发生物体内感应电流,从而兴奋或抑制神经组织。重复经颅磁刺激(rTMS)还能促进神经再生,就像给受损的神经“加油充电”。这项技术原本用于治疗脑梗、抑郁,现在也成了对抗神经痛的“秘密武器”,无创又高效,让大脑摆脱疼痛的“阴影”。

高频电刺激

边追剧边止痛的“便捷治疗”

把电极片往皮肤上一贴,打开手机App,刷刷、刷视频的同时就能止痛!上海市养志康复医院余斌主任团队研发的这种外周高频电刺激,通过低阈值的干涉兹高频电刺激减轻疼痛敏感性,就像给神经传导通路“重新疏通”,让大脑不会再受到异常疼痛信号的“骚扰”。

余斌说,这种治疗方法方便快捷,居家外出都适用。只需要把无创贴片电极贴在患者还有轻微疼痛的部位,然后通过App控制,利用蓝牙与手机连接,患者在看电视、玩游戏等娱乐的同时就能进行镇痛治疗。

鞘内药物输注

直达中枢的“终极武器”

如果前面方法都不管用,鞘内药物输注治疗就是最后的“秘密武器”。余斌主任说,鞘内药物输注就像在体内安装了一个“微型药房”,通过植入的药物泵,直接进行中枢镇痛,就像把止痛药直接送到疼痛的“大本营”,精准作用于疼痛中枢,从而强效控制疼痛。

这种方法不仅止痛效果强,还能大幅减少阿片类药物用量,降低恶心、嗜睡等副作用。