

康健园



扫码关注新民
康健园官方微信

揭开“蛇缠腰”的真面目

带状疱疹发作时的典型特征是沿着神经分布的皮疹,会形成一条条带状形状的水疱,因此老百姓用“蛇缠腰”这样更形象的名字来称呼它。北京中日友好医院疼痛科主任樊碧发教授介绍,带状疱疹由水痘一带状疱疹病毒引起,人体初次感染这种病毒时,通常会诱发水痘。但水痘痊愈后,并不意味着病毒完全清除了,它可能潜伏在人体的神经节中。

正如草丛中的毒蛇会伺机而动,带状疱疹瞄准的是人体免疫力下降的“时机”。对此,樊碧发教授指出,50岁是一个分界线,一旦年过五十,免疫防线就会明显“松动”,继而压制不住病毒,带状疱疹就可能发作。

一朝被“蛇”咬,随之而来的可能是剧烈而漫长的疼痛。患者会形容带状疱疹的疼痛如刀割、电击,像皮肤被撕开一般,“要命地疼”。其中,约5%—30%的患者还会遭遇带状疱疹后遗神经痛,疼痛延绵不绝,可能持续数月甚至数年,甚至有患者疼了40多年,可以说大半辈子都在跟疼痛作斗争。

带状疱疹亟需重视的另一大原因,是其广泛的影响范围。数据显示,超过90%的成人体内潜伏着水痘一带状疱疹病毒,大约1/3的人在人生中会患带状疱疹。我国是人口大国,又面临老龄化趋势,每年有数以百万计的人得带状疱疹,这是相当庞大的群体。

慢性病人需加强防范

大多数慢性病患者存在免疫力下降的问题,他们更容易被带状疱疹“趁虚而入”。北京大学第一医院心内科首席专家霍勇教授表

50岁以上及慢性病群体 带状疱疹得病风险更高

自从今夏多起“蛇出没”“蛇伤人”事件发生以来,公众的神经高度紧绷,各类防蛇指南、驱蛇攻略层出不穷。然而有一种“蛇”,它不躲在草丛灌木中,而是潜伏在人们身体里,并且可能默默潜伏半生,一朝让人痛不欲生——它就是有“蛇缠腰”之称的带状疱疹。



示,步入老龄化社会以来,我国患有高血压、冠心病、脑卒中等心脑血管疾病的群体越来越庞大,长期带病生存的情况非常普遍。这类人群的免疫系统往往存在不同程度的损伤,抵抗力相对更弱,更容易被病毒趁虚而入,患带状疱疹的风险自然也更高。临床病例也印证了这一点,曾经有一位50多岁的患者,做完心脏搭桥后原本生活已恢复如常,有一天突然感觉左胸到后背疼痛难忍,一度以为心脏又犯病了,急忙来就诊才发现是带状疱疹。带状疱疹也可能让慢性病人

群原有的疾病进一步加重。心脑血管疾病患者本身就长期处于炎症状态,一旦得了带状疱疹,不仅可能引发病毒性心肌炎,也会让血管里的斑块变得不稳定;再加上疼痛和焦虑的刺激,更容易引发心梗、脑梗,甚至可能威胁生命。同样作为常见的慢性病,糖尿病患者发生带状疱疹的风险相比一般人最高可高出60%。罹患带状疱疹后,患者还会进一步面临血糖管理困难、住院治疗风险升高等难题。保护慢性病患者,让他们尽可能避免发生带状疱疹,是非常重要的。

主动把握先机胜于治疗

针对50岁以上,尤其是既往有各种慢性病、免疫力低下的人群而言,通过接种疫苗来预防带状疱疹有着特别重要的意义。

国内外人群的循证医学证据都有相似的结论,建议中老年人,尤其是慢性病人通过疫苗接种减少感染性疾病的发生,这是一个高性价比的措施。以心血管疾病为例,除了处于急性期的患者,大部分人经过医生的专业评估,是可以接种带状疱疹这类疫苗的。

做好预防的前提是将主动健康的意识在人群中打好基础。霍勇教授强调,主动健康,首先在于积极的心态,每个人承担起自己的健康责任,关注相关指标,但也别因一时的血压、血糖升高而惶惶不可终日。人人建立科学观念,慢性病人群需要注意“同防同治”。关键在于听从医生的建议,双方配合,才能更好地去预防、去治疗、去管理。

社会广泛认知的提升不在于一朝一夕。对此,樊碧发教授认为,从公卫部门到基层社区,从医生到媒体,各方在普及主动健康理念的过程中都不可或缺。只有把科学的认知贯穿在疾病防控的各个阶段,让每个人都行动起来,最终才能得到一个良好的效果。



扫码看
乔阔 图 IC 专家科普短片

为你搭脉

“医生,我啥也不想吃,肚子胀胀的,人没力气……”这是盛夏常见的问题,老百姓称之为“苦夏”。中医认为,这是脾胃被暑湿所困的表现,夏季暑湿当令,湿热困脾,导致脾胃功能减弱,加上天气炎热,人体阳气外浮,心火偏旺,消化功能自然下降。现代医学证实,高温会抑制消化酶活性,减缓胃肠蠕动。

中医讲究“药食同源”,厨房里的葱姜蒜、山药、莲子等常见食材,只要搭配得当,就能顶半服药,是调理身体的好帮手。

夏季开胃推荐三款食疗:荷叶饭由荷叶、糙米、糯米搭配腊肠和香菇等蒸制后食用,荷叶性平微苦香,升发清阳、化湿开胃。决明子桑葚茯苓老鸭汤适合暑天上火、眼干、便秘者,其中决明子清肝明目,桑葚补肝肾,茯苓健脾,老鸭滋阴,都是补益佳品。太子参薏米白扁豆龙骨汤补气祛湿,龙骨即猪脊骨滋阴,太子参、薏米、白扁豆健脾,适合体虚者。还有三款茶饮可视情况饮用,酸梅汤生津开胃,薄荷生姜水解暑热防“空调病”,三豆(黄豆、绿豆、黑豆)饮消暑补蛋白。

需要注意的是,水果不可当饭吃,西瓜、火龙果属于寒凉性水果,每次食用量控制在成人拳头大小,尽量在上午食用。凉拌菜加入蒜末、姜汁或花椒油等温性调料来中和寒性。不能因追求清淡就只喝白粥,建议在粥中加入鱼片、山药丁、青菜末等食材,既能保证营养均衡,又能满足清淡饮食的需求。饭后别急着躺平,散步片刻,帮助脾胃“升清”。空调温度以26℃为宜,给脾胃留点阳气。每周一次素食,比如用薏米、莲子、百合、山药煲一锅素汤,让脾胃“放个假”。总之,根据时令吃对饭菜,就是最好的养生。

杨帅欣(上海凤礼堂中医门诊部主任)

夏日胃口差? 中医教你吃对解「苦夏」

专家点拨

如今走在大街小巷,稚嫩的脸上戴着近视眼镜的孩子越来越多。许多家长疑惑,近视眼镜应该经常戴还是需要时再戴呢?一些家长会问:“医生关照眼镜要一直戴,不然近视会不断加深。”根据多年的临床实践和观察,笔者有不同的看法。

从观察年轻大学生佩戴眼镜的情况来看,有些同学经常戴着眼镜,有些同学只在上课时才戴眼镜,平时不戴。大学毕业时,好多平时不戴眼镜的同学近视度数没

科学佩戴近视眼镜益处多多

有太大变化,而经常戴眼镜的同学近视度数加深不少。但这可能不完全说明问题,因为有的同学学习比较刻苦,近视发展也就快一些。研究表明,近视主要因长时间近距离用眼导致眼轴变长,使远处焦点落在视网膜前方。矫正手术或眼镜仅缓解症状,无法逆转眼轴增长。近视可防可控,尚无法治愈。

对于有明显散光和需要矫正的远视眼,应该经常佩戴眼镜。对于轻中度的近视来说,如果是成年

人,可以根据个人习惯、生活及工作需要来决定是否经常佩戴眼镜。儿童青少年近距离用眼,包括看书写作业时,完全可以不戴眼镜,即使是中高度近视。在近距离用眼时,也可佩戴比看远时度数低一些的眼镜,因为近视眼看近处物体时,焦点原本就能准确落在视网膜上,这时戴着眼镜反而会模仿近视形成的过程。另外,长期戴镜的人摘镜后眼前一片模糊,原因在于眼镜矫正了屈光缺陷,使大脑习惯

清晰视觉,一旦摘镜,眼球本身的屈光状态未变,回归裸眼出现视物模糊。这是正常的光学适应现象,并非眼镜伤害眼睛。

需强调的是,无论佩戴眼镜习惯如何,尤其是青少年,切忌长时间近距离用眼,这就像无节制饮食会发生“三高”一样,量变发生质变,近视度数会越来越深,那时恐怕水平再高超的医生也帮不了。王一心(上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院眼科主任医师)

无影灯下

小宝妈妈最近有点发愁。她发现刚满一岁的儿子左手臂上有一块浅浅的咖啡斑,颜色像咖啡加了牛奶,边界清楚,摸着她和其他皮肤一样光滑。一开始她没在意,可过了几个月,斑块颜色变深了些,面积也稍微大了一点。她在小区妈妈群里一问,有人说这是“咖啡斑”,有的说会自己消退,有的说要赶紧治,有的又说是神经纤维瘤病……

色素沉着不影响健康
这种胎记医学上叫“咖啡斑”,

激光治疗循序渐进淡化“咖啡斑”

名字听着挺文艺,其实就是皮肤上一块颜色偏深的色斑。有“咖啡斑”的小宝宝并不少见,据统计,每5到10个孩子里,就有一个出生时或出生后几个月内出现这种斑。大多数孩子的“咖啡斑”只是普通的皮肤色素沉着,不痛不痒,也不影响健康,唯一让人在意的是它长在脸上、手上这些外露的地方,影响美观。少部分宝宝“咖啡斑”比较多,比如有六块或更多,而且都比较大,那就需要去看医生了,要排查神经纤维瘤病。

过去有人涂抹外用药膏,采用冷冻法甚至用上腐蚀性药水,但这些方法要么没效果,要么容易留下疤,现在基本不用了。还有一种是手术直接切除,听起来一劳永逸,但问题是除掉斑的同时也会留下永久的疤痕,尤其在眼睛周围或嘴巴附近,还可能影响外观和功能,除非万不得已,医生一般不会推荐。

不苛求激光治疗“一次清除”
激光是目前治疗“咖啡斑”最安全有效的方法,但效果因人而异:约

1/3患者斑块明显消退,1/3有所改善,1/3变化不大。激光主要分两种:“无恢复期”型治疗后仅轻微泛红,每隔两三天连续多次治疗(10次以上);“有恢复期”型见效更快,但需小心护理,一周内不能搓洗,不能抠挖,治疗次数少(每3—6个月做一次)。

家长在选择时要结合家庭的实际情况权衡利弊:无法配合护理但能频繁就诊的可选前者;追求快速见效且能配合护理的可选后者。医

生通常建议先尝试见效快的方案,无效再转换。可先小面积试用不同激光,观察3—6个月视效果再定方案。若尝试多种激光后仍无效可暂停治疗,待技术更新再考虑治疗,不必灰心。

多数“咖啡斑”只是影响美观,治疗上不急于一时,更不能盲目追求“一次清除”。家长和医生充分沟通,根据孩子的具体情况和家庭生活节奏,选择最适合的方式,才是最明智的做法。

张振(上海交通大学医学院附属第九人民医院皮肤科、激光美容科主任医师)