



# 带状疱疹到底有多疼？如何预防？

## 医生细说几大“罪状” 支招缓解疼痛

“经常持续性地烧灼样痛”“感觉像针刺一样，一碰皮肤就疼得不行”“间断性发作，就像被电击”……说起带状疱疹引起的疼痛，可能每个患者的表述都不一样。面对千人千面的疼痛，应该如何缓解呢？我们又该如何预防呢？日前北京协和医院“带状疱疹多学科全程管理团队”细说了带状疱疹疼痛的几大“罪状”，本期健康问诊集纳了相关专家观点，给您支招缓解疼痛，如何预防。

■ 蔡富根/整理



### 罪状一： 带状疱疹怎么会这么疼？

带状疱疹急性期，病毒在神经细胞内大量复制，引发神经炎，因此人体就能感受到剧烈疼痛。在这个阶段，如果及时接受抗病毒治疗，炎症反应得到控制，疼痛就能减轻或消失。但如果炎症较重或治疗不及时，神经出现了损伤，那么即便此后炎症被控制了，疼痛也会依然存在。

皮疹愈合后，如果疼痛又持续超过了1个月，就说明病变发展为带状疱疹后神经痛了，俗称“后遗症”。这时，疼痛的主要原因已不再是炎症了，而是神经本身的病变。

### 罪状二： 哪些因素容易造成“后遗症”？

带状疱疹后神经痛的危险因素主要有六个方面：

**年龄：**年龄越大，发展成慢性疼痛的可能性越大。

**性别：**女性比男性更容易发展成慢性疼痛。

**前区痛：**如果在出现皮疹之前就已经有明显的疼痛，那么发展成慢性疼痛的可能性大。

**皮损：**水疱持续时间越长、皮疹消退时间越长、水疱越多、皮损范围越广、皮损区温度越高、皮肤感觉异常越明显，越容易发展成慢性疼痛。

**疱疹期疼痛：**疱疹期疼痛程度越严重，发展成慢性疼痛的可能性越大。

**特殊部位的疱疹：**出现在面部（尤其是眼部）、会阴部及上肢的带状疱疹更容易发展成慢性疼痛。

### 罪状三： 如何描述带状疱疹的疼痛感？

友情提示，不要只有表情痛苦呦。您可以用0到10代表不同程度的疼痛，选择一个最能代表自身疼痛程度的数字。这种方法叫作“疼痛数字评价量表”，是临床上最常用的评估疼痛的方法。

其中，0代表无痛，1~3代表轻度疼痛（疼痛不影响睡眠），4~6代表中度疼痛，7~9代表重度疼痛（不能入睡或者睡眠中痛醒），10代表剧烈疼痛！

### 罪状四： 为啥疼痛范围比疱疹范围大？

人体的神经系统分布像一张大网，疼痛范围通常会大于疱疹皮损的范围，主要有以下几方面原因：第一，周围神经在损伤后被过度激活，牵涉到邻近的神经。第二，脑和脊髓长期被损伤信号反复强化，放大了疼痛范围。第三，植物神经系统受到牵连。

### 出现带状疱疹怎么办？

- 1.患处要保持干燥，不要用手抓摸，以防止感染。
- 2.胸部发生带状疱疹时，要注意穿柔软而宽松的内衣，或者用绷带将患处轻轻缠绕，以防止摩擦引起疼痛。
- 3.对于出现的水疱不要挑破，如果疱大可用消毒注射器抽去疱液，但疱壁不要除去，防止继发性感染。
- 4.带状疱疹患者的饮食宜清淡，应多吃水果、蔬菜，尤其多吃一些具有清热解毒作用的食物，如马齿苋、蒲公英、黄瓜、苦瓜、萝卜等。忌食羊肉、葱、姜、蒜等。
- 5.头面部疱疹病人应注意让眼睛休息。因为疱疹病毒可侵犯眼结膜、角膜上皮组织，引起角结膜炎。导致视力下降，甚至失明。而面部静脉无静脉瓣。感染源经面部小静脉进入海绵窦引起海绵窦静脉炎，会导致脑炎的发生。所以，为了防止发生眼失明或脑炎，患者要每2小时滴眼药水1次。

### 带状疱疹的预防

带状疱疹是由水痘带状疱疹病毒引起的急性炎症性皮肤病，中医称为“缠腰火龙”“缠腰火丹”。民间俗称“蛇丹”“蜘蛛疮”。

以下是带状疱疹的预防事项：

- ① **增强体质，提高抗病能力。**老年人应坚持适当的户外活动或参加体育运动，以增强体质，提高机体抵御疾病的能力。
- ② **预防感染。**感染是诱发本病的原因之一。老年患者应预防各种疾病的感染，尤其是在春秋季节，寒暖交替，要适时增减衣服，避免受寒引起上呼吸道感染。此外，口腔、鼻腔的炎症应积极给予治疗。
- ③ **防止外伤。**外伤易降低机体的抗病能力，容易导致本病的发生。因此老年患者应注意避免发生外伤。
- ④ **避免接触毒性物质。**尽量避免接触化学品及毒性药物，以防伤害皮肤，影响身体健康，降低机体抵抗力。
- ⑤ **增进营养。**老年人应注意饮食的营养，多食豆制品、鱼、蛋、瘦肉等富含蛋白质的食品及新鲜的瓜果蔬菜，使体格健壮，预防发生与本病有直接或间接关系的各种疾病。

### 对付带状疱疹疼痛，可以这样做

**抗病毒：**如果怀疑是带状疱疹，首先到皮肤科就明确诊断，进行抗病毒治疗。如果感染严重，或反复感染，需到感染内科就诊。

**治疱疹：**对症治疗疱疹，促进疱疹结痂脱落，减少疼痛及瘢痕形成。

**止痛药：**口服抗神经病药（加巴喷丁或普瑞巴林）和神经营养药（甲钴胺、维生素B1、复合维生素B等），外用利多卡因凝胶贴膏或乳膏，如伴瘙痒可涂抹止痒乳膏。若疼痛较重，可求助疼痛科。如果担心止痛药与其他药物的相互作用，可向药师咨询。

**微创介入治疗：**如果药物效果不满意，或者对药物过敏，可尝试微创介入治疗。最常用的是神经阻滞术，就是把药物注射到受损的神经周围，起到减轻炎症、促进神经康复的作用。

**其他治疗手段：**包括冲击波、电疗、激光、磁疗等康复医学治疗方法；内外兼治的中医中药治疗；当疼痛引发了严重的焦虑和恐惧时可进行心理干预。

**特殊情况：**如果带状疱疹发生在眼部或耳部，还需就诊眼科或耳鼻喉科，以免延误治疗造成进一步损伤。如果您正在备孕或处于孕期，或处于哺乳期，要同时听取妇产科大夫的专业建议。

**做“三好学生”：**休息好、营养好、心情好，积极提高抵抗力，也可让临床营养师为您支招。必要时做一次全面健康体检，排查可能会削弱免疫力的基础疾病。

**疫苗：**待痊愈后，可注射带状疱疹疫苗。

### 彩票开奖台

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法  
第2022190期中奖号码：01、02、05、09、15  
中国福利彩票3D玩法第2022190期中奖号码：181  
全国联网电脑体育彩票“七星彩”第22082期开奖公告  
本期开奖结果：952970+8  
全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告  
第2022190期中奖号码：748  
全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告  
第2022190期 中奖号码：74836  
中国福利彩票“双色球”开奖公告第22082期  
中奖号码：红色球号码04、10、11、30、32、33  
蓝色球号码：14