



带状疱疹上“热搜” “50+”人群易中招



前一段时间，带状疱疹上了“热搜”，且“热度”不减，作为一个“50+”人群容易中招的疾病，它到底是一种什么样的疾病？该如何预防和治疗呢？一起来看看合肥市第二人民医院介入血管疼痛科主任殷世武怎么说。

记者 马冰璐



水痘一带状疱疹病毒是发病的“元凶”

据了解，带状疱疹是由水痘-带状疱疹病毒引起的感染性皮肤病，中医称为“缠腰火龙”“缠腰火丹”等。多发于胸背部、颈部、头面部、腰部，典型症状为躯体单侧出现带状成群分布的水疱，最令人饱受痛苦的是出现局部或沿神经带的灼烧、电击及刀刺般神经痛，是中老年常见的感染性皮肤病。

水痘-带状疱疹病毒是发病的“元凶”，该病毒通常经飞沫和接触传播，初发感染引起水痘。在得过水痘后，残余的病毒会潜伏在我们身体的脊髓后根神经节处，当机体免疫力下降时，潜伏的病毒被激活从而大量复制，通过感觉神经轴转移到皮肤处引起带状疱疹。

三类高风险人群易“中招”

“50+”、慢性病、免疫性疾病人群为带状疱疹三类高风险人群。中老年群体，尤其是50岁以上人群，发病率较高。糖尿病、慢性肾脏疾病、慢性阻塞性肺疾病等慢性病患者和自身免疫疾病患者罹患带状疱疹风险更高。精神紧张、压力过大、长期熬夜、过度疲劳、营养不良等所致机体免疫力下降者。

据殷世武介绍，带状疱疹的表现主要有：

1. 前驱症状：发疹前常有一些乏力、低热、食欲不振等全身表现以及患处皮肤自觉灼热感或神经痛。
2. 皮损表现：发疹时患处皮肤首



专家介绍

殷世武：主任医师、副教授、硕士生导师，多年来注重科研和临床的结合，擅长全身各系统疾病的介入诊疗和影像诊断，尤其擅长全身各部位血管性病变，如糖尿病足、动静脉性疾病的介入治疗；椎间盘突出症综合介入治疗；全身各部位肿瘤的综合介入治疗；输卵管阻塞不孕症、子宫肌瘤、子宫腺肌症的介入治疗及各种管腔内支架置入和取出术；各类急慢性疼痛的介入治疗，有丰富的临床经验。

先出现潮红斑，随后出现呈簇状分布而不融合的丘疹，继而迅速变为水疱，水疱周围有红晕。

3. 神经痛：除了皮损表现，患者还常伴有神经痛。神经痛可以在发疹前、发疹时或者皮损痊愈后出现，疼痛可以表现为钝痛、跳痛等，通常伴有烧灼感。老年、体弱患者疼痛程度会更剧烈，会严重影响生活质量。

带状疱疹的预防和治疗

带状疱疹如何预防呢？殷世武说主要从以下几方面：适当锻炼身体；作息规律，早睡早起，保持良好的情绪状态，避免因压力和疲劳导致免疫力下降；确保饮食中有足够的蛋白质，以增强身体抵抗力。此外，接种疫苗也是预防的一种经济有效的方式。

殷世武称，带状疱疹的治疗方法主要有以下几种：

1. 基础治疗

注意皮肤清洁，避免继发感染。当水疱没有破裂渗出时可用炉甘石洗剂外涂帮助水疱收敛干涸，当水疱明显并伴渗出糜烂时，可用3%硼酸溶液进行湿敷，结痂时再用阿昔洛韦乳膏。

2. 抗病毒药物治疗

为快速控制症状、缩短病程、减少后遗神经痛发生，早期、足量抗病毒治疗非常重要。常用药物有阿昔洛韦、伐昔洛韦、泛昔洛韦、溴夫定等，应在发疹24~72小时内开始使用。

3. 镇痛治疗

对于轻中度的疼痛，可考虑服用对乙酰氨基酚等非甾体类抗炎药、曲马朵等；对于中重度疼痛则考虑服用阿片类药物如吗啡、羟考酮等，或者治疗神经病理性疼痛药物如加巴喷丁、普瑞巴林等。

除了以上治疗方法外，对于难治性带状疱疹神经痛及带状疱疹后遗神经痛，还可采取疼痛区域相应神经阻滞治疗、选择性神经毁损、鞘内药物治疗和神经调控技术等介入治疗。

守护夕阳

治疗阿尔茨海默病新药来了 安徽开出首方！

星报讯(记者 马冰璐 通讯员 吴兴启 周珊珊) 近日，治疗阿尔茨海默病(AD)新药仑卡奈单抗的安徽首方，在安徽医科大学第一附属医院神经内科病房开出。仑卡奈单抗是全球范围内首个完全获批针对AD病因治疗的突破性靶向药物，近期在全国多个省份陆续使用，给AD患者及其家属带来新的希望。据介绍，安医大一附院针对仑卡奈单抗可能存在的脑微出血和水肿等不良反应成立了用药应急小组，为患者用药安全保驾护航。

蚌埠、芜湖成功入选全国居家和社区养老服务改革试点城市

星报讯(张晶晶 胡诗雨 记者 祁琳) 记者获悉，安徽蚌埠、芜湖市通过竞争性评审，日前成功入选全国居家和社区养老服务改革试点城市，获得中央财政奖补资金3364万元，这是继合肥、马鞍山、铜陵、安庆、滁州等5市后，我省2市再次入选全国试点范围。同时，我省马鞍山、安庆市先后在全国试点项目成果验收中连续2年排名中部地区第1位，额外争取中央奖励资金304万元。

合肥养老服务智慧升级 注入智能化新活力

星报讯(张晶晶 胡诗雨 记者 祁琳) 近年来，合肥市民政局以老年人需求为出发点，积极拥抱互联网、物联网、大数据等现代信息技术，为养老服务注入了智能化的新活力。在养老兜底保障、发展普惠型养老服务、完善社区居家养老服务网络等方面工作成效明显。据悉，合肥市是国家人工智能条件下养老社会实验城市、国家智能社会治理养老特色基地，拥有国家级智慧健康养老示范基地4个、示范街道12个，智慧健康养老服务示范企业7家。

目前合肥市已建成综合养老服务平台，形成集服务、结算、监管为一体，“市、区(县)、街道、社区和养老机构”五级联动的合肥市养老智慧服务网络。全市规上智慧养老服务机构、企业达到30多家。

合肥振亚老年公寓启动“阿尔茨海默症慈善资助基金”项目

星报讯(张晶晶 胡诗雨 记者 祁琳) 日前，记者获悉，合肥包河区振亚老年公寓阿尔茨海默症专区经过近半年的筹备，近期接收阿尔茨海默症患者入住，首批入住5人，全部为女性。

振亚老年公寓慈善资助基金来源于社会孝心人士募集。第一笔慈善款由住在包河区振亚颐养长者照护中心的88岁李咏梅(化名)长者捐赠，共30万元人民币，主要用于康复训练。



长寿之道

老年养生，“柔”字为先

中医养生讲求因人制宜，不同年龄段的人应有不同的生活方式。传统医学认为，老年人养生要首重“柔”字，从性情、饮食、穿衣、行动多方面进行调整，有助于延年益寿。

1. 性情要柔顺。人为万物之灵，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊本是人的精神意识对外界事物变化的反应，但如果这些情绪过于强烈、持久的话，就会引起人体气血和脏腑功能失调，招致疾病。《黄帝内经》所说的“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”，就是过度的情志活动损伤内脏的例子。

2. 饮食要柔和。中医认为，“胃

气”最能体现人体的健康情况。呵护胃气具体要做到以下几个方面：一是食物质地柔软。老年人牙齿松动，无法细细地咀嚼食物，咽下的食物常常咀嚼不充分，再加上消化能力减退，不能有效地消化食物，容易导致过硬、颗粒过大、过难消化的食物消耗胃气。二是食物在温度和寒凉特性上柔和。老年人不要吃过于冰凉、滚烫、辛辣刺激的食物，以防胃部血管过度收缩或舒张。三是食物味道应清淡，少吃过于油腻、黏腻难消化的食物。

3. 穿衣要柔美。老年人即使不再如年轻时那么帅气、漂亮，但穿衣打扮

上不应凑合，精心修饰打理的外貌和整洁的服饰会让人产生自我肯定，有助于心理健康。老年人选择着装时，除美观得体外，还应尽量兼顾宽松、柔软、舒适。

4. 行动要柔缓。老年人在行动上要学会“慢半拍”，动作要柔缓，切忌风风火火。居家时，起床、站起、弯腰时要注意把动作放慢，等重心转移好、身体稳定后再进行下一步动作，谨防跌倒、关节闪错扭伤、肌肉拉伤等情况的出现。

来源：《生命时报》

指导专家：中国中医科学院西苑医院康复医学科副主任医师 曹焱焱