

春季谨防带状疱疹

专家支招科学预防

春季气温回暖,各种疾病也进入高发期。其中,带状疱疹作为一种由水痘一带状疱疹病毒引起的感染性皮肤病,因其疼痛和可能留下的后遗症而备受关注。

专家表示,科学预防带状疱疹,要及时接种带状疱疹疫苗,保持健康的生活方式,避免过度劳累、熬夜、着凉等。

“针扎火烧” 疼痛难忍

“不能碰,睡不着觉,越到夜里疼得越厉害,如‘针扎火烧’。”近日,家住北京的严女士腰间至右胸前突然出现一片红疹,起初只是轻微瘙痒,但随后刺痛难忍,后确诊为带状疱疹。

首都医科大学宣武医院疼痛科主任医师岳剑宁介绍,带状疱疹的典型症状为单侧皮肤出现成簇水泡伴剧烈疼痛,这种疼痛往往伴随着皮肤上出现的水疱沿着一支或多条神经分布的区域散布,通常呈“长条带样”,俗称“缠腰龙”。部分带状疱疹患者在康复后可能出现带状疱疹后遗神经痛,尤其是老年患者,疼痛可能持续数月甚至更久。

带状疱疹发病原理与人体免疫力密切相关。50岁及以下的中老年人是带状疱疹的主要发病群体。患有慢性系统性疾病如糖尿病、慢性肾病或免疫缺陷疾病的人群,以及长期服药导致免疫力下降的患者,也是带状疱疹的高风险人群。此外,有些年轻人在压力较大、生活作息不规律、休息不佳时也会出现带状疱疹发作。

岳剑宁特别提示,带状疱疹虽然常见于腰部和胸部,但实际上可以出现在身体的任何部位,只要有神经的地方,都有可能发生带状疱疹。

疹,比如头部、颈部、胸部、腰部、四肢等。

复旦大学附属华山医院皮肤科主任吴文育介绍,除了常见的皮肤型带状疱疹外,还存在多种特殊类型的带状疱疹表现,如眼部周边及耳部周边的带状疱疹等。其中,眼部周边的带状疱疹对眼球包括角膜等可能产生不良影响;耳部带状疱疹会引发耳部难以忍受的剧烈疼痛,往往还伴随着面瘫症状的出现,病情严重时,可能导致听力减退。

长期潜伏 容易复发

事实上,水痘一带状疱疹病毒在人体婴幼儿时期就已潜伏在体内,大部分人在小时候都得过水痘。然而,病毒并未被完全清除,而是隐藏在身体的某些神经节内。当人体免疫力低下时,如劳累、环境变化、年龄增长或患有慢性病等,病毒便可能再次活跃,引发带状疱疹。带状疱疹在发病前常有一些前驱症状,如乏力、低热、食欲不振或皮肤出现烧灼感和神经痛。

一些对带状疱疹的认识误区,导致不少人在预防和治疗上走了弯路。比如,针对“带状疱疹不会传染”这一说法,中日友好医院疼痛科主任樊碧发说,这是一个常见的误解。带状疱疹在发病初期及急性期具备一定传染性,家中有老人及儿童时需格外注意防范。一旦进入带状疱疹后神经痛阶段,其传染性一般很小,甚至可视为不具传染性。

不少人认为“带状疱疹治愈后不会复发”,岳剑宁表示,带状疱疹病毒在初次感染后会在体内长期潜伏,并不是终身免疫。因此,得过一次带状疱疹的患者,在免疫力下降时仍有可能复发。部分人群平时生活不规律、

熬夜等导致自身免疫功能下降,也容易引发带状疱疹再次感染。

提高免疫 接种疫苗

“早预防、提高自身免疫力,可以有效降低带状疱疹的发病率。”岳剑宁说,疫苗接种也是预防带状疱疹的重要手段,能有效降低带状疱疹的发病率和严重程度。

据统计,50岁及以上人群接种带状疱疹疫苗后,带状疱疹发生率可降低90%以上。目前我国已有重组带状疱疹疫苗和带状疱疹减毒活疫苗两种选择,重组带状疱疹疫苗的注射要求是年龄在50岁以上,需要两次注射完成免疫接种,第一剂次和第二剂次间隔两个月;带状疱疹减毒活疫苗的注射要求是年龄在40岁以上,注射一次即可。适龄人群可到就近的预防接种门诊进行咨询接种。在接种疫苗时,应咨询专业医生,在医生指导下科学选择。通常情况下,带状疱疹疫苗的保护期限在5年至20年之间,这一范围因个体差异而有所不同。

岳剑宁特别提醒,免疫功能缺陷或免疫抑制疾病患者在接种带状疱疹疫苗前,应详细咨询医生,评估自身情况和接种风险,以确保安全有效地接种疫苗。正在患带状疱疹的患者不建议接种疫苗,应等疱疹痊愈后再进行接种;如果患者患有急性发热性疾病,如高烧等,应推迟接种疫苗,以免加重病情或影响疫苗效果。

“一旦发现带状疱疹症状,应立即就医,尽早使用抗病毒药物和营养神经药物,以减少带状疱疹的严重程度和并发症,切勿因‘忍痛’延误治疗。”岳剑宁说。

(新华社 李 恒)

学会养生不做“脆皮青年”

工作压力和生活压力较大的年轻人,容易出现身体和心理上的问题,因而这类群体越来越注重中式养生。那么,年轻人该如何从中医方面养生?对此,记者采访了潍坊市中医医院的专家。

中医特色疗法。如火龙罐、热敏灸、针灸等,能够疏通经络、调和气血,在缓解身体疼痛、改善睡眠等方面有着显著的效果,可以根据自己的身体状况和需求,选择适合自己的中医外治法进行治疗。

饮食调养。中医讲究“药食同源”,饮食调养是养生的重要一环。第一,要了解自己的体质。人的体质分湿热、痰湿、阴虚、阳虚等。热性体质宜吃寒凉食物,而寒性体质则宜吃温热食物。如果吃错了,会火上浇油或雪上加霜。因此,饮食养生,一定要根据自己的体质选择食物。第二,饮食养生还须遵循四季天时之变。春季是肝脏的养护时节,饮食应以清淡为主,多吃新鲜蔬菜和水果,如菠菜、芹菜、春笋、草莓等,这些食物含有丰富的维生素和纤维素,有助于清肝明目、促进新陈代谢。适量食用瘦肉、鱼类等优质蛋白质,有助于增强体质。夏季炎热多汗,胃口不佳,应选用清凉、开胃的新鲜蔬菜,如黄瓜、西红柿、茄子等,这些蔬菜含有丰富的维生

素C、B族维生素和烟酸,有助于清热解暑、生津止渴。切记不宜多食冷饮。秋季饮食应以养肺润燥为主,多吃梨、柿子、百合、银耳等食物,不仅能滋阴润肺,还有助于调节体内湿度。冬季是养肾的时节,饮食应以温补为主,多吃羊肉、牛肉、韭菜、核桃等具有温阳散寒功效的食物。注意补充热量,以保持身体的温暖和活力。

运动锻炼。快节奏的现代生活中,年轻人面临着巨大的工作压力和生活挑战。如何在繁忙中保持内心的平静和身体的健康成为年轻人的刚需。中医认为“动则生阳”,适当的运动锻炼能够增强体质,延缓衰老,提高免疫力。八段锦、太极拳、五禽戏等中医传统功法,具有招式简单、动作慢、用时短的特点,既能满足利用碎片化时间锻炼的需求,又能满足提升运动量的需求。

情志调节。中医认为“心主神明”,情绪的的稳定对于养生至关重要。年轻人应该学会调节情绪,保持平和的心态,遇到困难和挫折时,应积极面对,避免过度焦虑和抑郁。

规律作息。应该顺应自然规律,保证充足的睡眠,晚上按时入睡,早上按时起床。白天可适当午休,但不宜过长,以免影响晚上的睡眠质量。

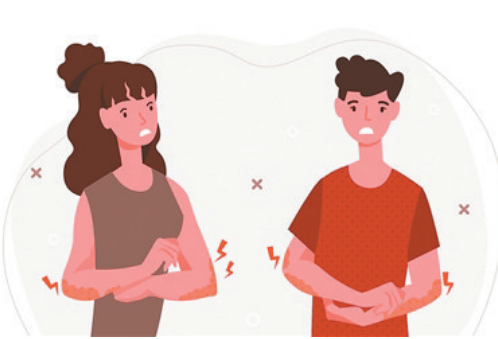
(潍坊晚报 王路欣)

慢性鼻炎不可盲目用药

慢性鼻炎是指在无感冒或流感的情况下,患者频繁出现鼻腔瘙痒、打喷嚏、流清水样鼻涕或鼻塞等症状,每天持续或累计时长超过1小时。慢性鼻炎的常见类型包括过敏性鼻炎、局部过敏性鼻炎、嗜酸性粒细胞增多性非过敏性鼻炎和特发性鼻炎(血管运动性鼻炎)。老年性鼻炎通常指的是老年人患有鼻炎,而非一种特殊的鼻炎类型。

随着年龄的增长,过敏性鼻炎的症状往往会减轻,许多年轻时患有过敏性鼻炎的人,步入老年后,症状可能会自然减轻,甚至不治而愈。但是,特发性鼻炎的症状可能会加重,接触冷空气、冷热交替、刺激性气味、辛辣食物、饮酒等,都可能导致鼻部症状更明显,尤其是清水涕增多。

通过过敏原检测可以诊断过敏性鼻炎。常见过敏原包括尘螨、真菌、动物皮毛、草花粉和树花粉等。常用的检测方法有皮肤点刺试验和血清过敏原特异性IgE检测。皮肤点刺试验简便、快速、成本低,但可能受主观因素影响,且有过敏反应风险,不适合严重过敏体质者。另外,老年人皮肤的反应性降低,对刺激的敏感性不如年轻时,这可能导



注意以下几点:确保室内空气流通,保持空气清新,避免接触已知过敏原;注意保暖,防止感冒;定期使用生理盐水清洗鼻腔,保持鼻腔清洁;避免过度劳累,确保充足的睡眠;戒烟限酒,减少辛辣和油腻食物的摄入;适当进行锻炼,提高身体素质。

治疗慢性鼻炎的方法一般包括药物治疗、脱敏治疗和手术治疗。治疗慢性鼻炎的常用药物有鼻喷糖皮质激素、鼻喷或口服抗组胺药、抗白三烯类药物和胆碱能抑制剂,这些药物可以起到消炎消肿、抗过敏、缓解鼻塞和减少分泌物的作用,但需要在医生指导下合理使用。同时,慢性鼻炎患者要谨慎使用鼻腔减充血剂,如麻黄素、赛洛唑啉和羟甲唑啉等,以免因长期使用导致药物性鼻炎。脱敏治疗是一种针对过敏性鼻炎的对因治疗手段,虽然治疗时间久,但患者在治疗期间可减轻症状,减少甚至停用其他药物,治疗后效果可延续数年。若药物治疗、脱敏治疗无效或伴有严重并发症,患者可考虑手术治疗,如鼻中隔偏曲矫正、下鼻甲部分切除、翼管神经切断术等。

(人民日报 刘争 王男)



胃酸多怎么办

胃酸过多是一种常见的消化系统问题,指胃内分泌的酸液超过了正常范围。

饮食调整选择易消化食物:胃酸过多的患者应选择细软、易消化的食物,如面食、米粥等。这些食物不仅易于消化,还能减少对胃黏膜的刺激。

适量补充蛋白质与维生素:蛋白质和维生素是维持身体健康的重要营养素。胃酸过多的患者可以适量摄入富含蛋白质和维生素的食物,如瘦肉、鱼类、新鲜蔬菜和水果等。但需注意,水果中的某些酸性成分可能刺激胃酸分泌,因此应适量食用。

避免刺激性食物:辛辣、油腻、过甜、过酸、过冷、过热的食物都可能刺激胃酸分泌,加重胃部不适,患者应尽量避免这些食物。

定时定量进食:保持规律的饮食习惯,定时定量进食,有助

于维持胃部的正常生理功能。避免暴饮暴食,以免加重胃部负担。

戒烟戒酒:烟草中的尼古丁和酒精可能刺激胃酸分泌,加重胃部不适。因此,患者应戒烟戒酒。

药物治疗抗酸药:抗酸药是常用的治疗胃酸过多的药物,但不同药物的服用时间和方法可能有所不同,患者应遵医嘱用药,并注意观察药效及不良反应。

胃黏膜保护剂:胃黏膜保护剂可以保护胃黏膜免受胃酸侵蚀,但这些药物可能与其他药物产生相互作用,在使用前应咨询医生或药师。

谨慎使用对胃黏膜有损害的药物:非甾体消炎药、激素类药物等药物可能加重胃部不适,甚至引发胃出血等严重并发症,应遵医嘱使用。

(老年生活报 何 鑫)