

冬日谨防“缠腰龙”

冬日气候干燥昼夜温差大，此时正是传染病的高发季节。流感是这个时节大家都会关注的传染病，然而这个季节一种皮肤疾病也开始流行，一旦染上让人直呼“痛不欲生”，它就是带状疱疹。

带状疱疹发病前的“信号”

带状疱疹俗称“蛇缠腰”“缠腰龙”“蛇串疮”等，是一种由水痘一带状疱疹病毒再激活引起的病毒性皮肤病。发疹前，身体会发出一些“信号”，通常有乏力、低热、食欲不佳等前驱症状。发疹时，红斑率先登场，丘疹、水疱随即成簇冒出，沿神经区域分布，如单侧身体的“神秘版图”，一般不逾越正中线。除了皮损表现，常常伴有不同程度神经痛：刺痛、灼痛、电击痛等多样痛感，让人备受煎熬。疱疹消退后，部分患者还可能深陷后遗症神经痛的泥沼。这是一种连年轻人都受不了的疼痛。

病毒的“潜伏与反击”

带状疱疹具有传染性，水痘及带状疱疹患者是本病的传染源，可以经过直接接触或者飞沫传播。水痘一带状疱疹病毒具有亲神经性，初次感染后，可以表现为水痘，也可能偷偷潜伏起来（呈隐匿性感染），持久地潜伏于脊髓后

根神经节或颅神经节。一旦我们的机体抵抗力下降，比如过度劳累、压力大或者生病了，这些潜伏的病毒就会被再次激活，通过感觉神经轴转移到皮肤，在相应的皮节引发带状疱疹，就像一场“潜伏已久的突袭”。

谁站在危险前沿？

一般来说，50岁以上成人、老年人、糖尿病患者及免疫缺陷疾病患者等都是带状疱疹的偏爱对象。不过，现在的年轻人也别大意！近年来，由于不规律的饮食习惯、精神压力增大、熬夜等不良生活方式，带状疱疹在年轻人中的发病率也逐渐增高了。

皮肤上的疼痛密码

1. 水疱 沿着神经蔓延的“疱疹链”
发疹时，患处先出现潮红斑，很快就会有粟粒至黄豆大小的丘疹冒出来，它们呈簇状分布，但不会融合，接着就变成水疱。这些水疱的疱壁紧张发亮，疱液澄清，周围还绕着红晕。严重的病例还可能出现大疱、血疱、坏疽等更可怕的表现。皮损通常沿着某一周围神经区域呈带状排列，多在身体的一侧，一般不超过正中线。这些水疱之后会干涸、结痂脱落，只会留下暂时性淡红斑或色素沉着，病程一般为2—3周，老年人则需要3—4周。

2. 疼痛 神经发出的“求救信号”

带状疱疹带来的疼痛让人刻骨铭心！它可以是刺痛、烧灼痛、电击痛、触碰痛等各种“花式疼痛”，每个人的感受都不太一样。有的患者身上的疱疹都好了几个月了，疼痛却依旧存在，这就是带状疱疹的后遗神经痛。除了疼痛，部分患者还会有瘙痒的感觉，程度一般较轻，但重度瘙痒会让患者忍不住搔抓，可能继发皮肤苔藓样变。更糟糕的是，部分严重、顽固性瘙痒会持续3年以上，长期的瘙痒还会引发失眠、抑郁、焦虑等问题。

3招对抗带状疱疹

1. 抗病毒药物 临床治疗带状疱疹的常用药物，应在发疹后72小时内使用，以达到并维持有效血药浓度，获得最佳治疗效果。足疗程足量使用可以有效减轻带状疱疹后遗症。
2. 镇痛治疗 疼痛常常贯穿带状疱疹疾病的全过程，建议在临床医生的指导下选用不同的镇痛药物。
3. 局部治疗 中医外治治疗如电针、艾灸、拔罐、刺络放血等可以加快皮损愈合及镇痛，可以减少带状疱疹后遗神经痛的发生。西医治疗如低能量氦氛激光疗、红光治疗等也有疗效。

接种疫苗，构筑防线

除做到规律作息、劳逸结合、增强体质和提高免疫力以外，接种疫苗是预防带状疱疹一种经济、有效的手段。我国目前有重组亚单位带状疱疹疫苗和带状疱疹减毒活疫苗两类，为不同年龄段人群提供了针对性防护。重组亚单位带状疱疹疫苗接种年龄为50岁及以上成人，需接种2次，间隔2—6月；带状疱疹减毒活疫苗接种年龄为40岁及以上成人，需接种1次。

通讯员李冠文



【名医简介】

陈薇，医学硕士医师，武汉市皮肤病防治院武胜路院区，擅长中西医结合治疗痤疮、湿疹、银屑病、带状疱疹等疾病。
坐诊时间：周一、周二全天
坐诊地点：武胜路院区（硚口区武胜路64号）
电话：027-85749036

名医坐诊

术前预康复，术后早介入

市肺科医院“全程康复”护患者周全

术前预康复，术后早介入，在全新启航的武汉市肺科医院汉江湾院区，康复科坚持“全程康复”理念，通过精准评估与个性化康复方案，帮助患者提升肺功能，改善生活质量，助力患者早日回归健康生活。

81岁的刘师傅是一名退休



武汉市肺科医院汉江湾院区康复科治疗大厅。受访者供图

民警，有着40多年烟龄的他，近年来饱受慢阻肺困扰。近期气温骤降，他的病情急性加重，走几步就喘，这让急性子的他倍感焦虑。在武汉市肺科医院康复科，魏巍主任通过运动心肺实验，为刘师傅制定了科学的康复方案。经过一个多月的积极干预，患者咳嗽、咳痰症状得到了有效缓解，如今已能自行下楼梯。“静态心电图难以捕捉到运动时才可能出现的问题，而运动心肺实验恰恰弥补了这个短板。”魏巍主任介绍，运动心肺实验是在运动负荷不断递增的情况下，动态监测患者心电图、心率、呼吸、摄氧量乃至无氧阈值等一系列关键指标，为康复评估提供精准的“数据导航”。基于这些量化数据，医生不仅能为呼吸系统疾病患者制定

科学的康复方案，还能为有需求的普通人群开具个性化的“运动处方”，细致规划运动的频率、强度、时间、类型、总量及进阶步骤。魏巍举例道，通过评估，可以明确参与者是适合常规的健康跑，还是具备挑战“半马”乃至“全马”的身体条件，从而在确保安全的前提下，实现科学健身的目标。精准评估是起点，而“全程康复”的理念则贯穿于患者治疗全过程。7月，早期肺癌患者周师傅急需手术治疗，但因肺功能极差，手术麻醉风险极高。面对挑战，魏巍主任团队为其量身定制了一套系统的术前肺康复方案，一周后患者肺功能关键指标提升，血氧状况改善，成功赢得了手术的“窗口期”。术后，医疗团队又为他制定了术后康复计划，帮助其早日回归正常生活。

“康复科诊疗范围涵盖呼吸康复、神经康复、肌肉骨骼康复等多个领域。”魏巍主任介绍，在新投入使用的汉江湾院区，康复科拥有1200平方米现代化治疗大厅。这里配备了包括天轨系统、经颅磁刺激、经颅直流电、高频震荡排痰仪、高能量激光治疗仪、冲击波治疗仪、无创针灸以及高压氧舱等在内的众多先进康复治疗设备，为各类患者提供了全方位、高品质的康复治疗环境。武汉市肺科医院康复科正以不断完善诊疗体系、前沿的技术设备和贯穿始终的人文关怀，默默为患者的呼吸“减负”，为他们的生命“增能”，点亮更多重返健康生活的希望。

通讯员
王敏 张全录

新肺医
新跨越

