



“只有经历过才知道，像闪电一样的神经痛有多痛。”

很多带状疱疹患者如是说。

民间常说“缠腰龙，钻心痛”，“缠腰龙”就是医学上所说的带状疱疹。究竟什么是带状疱疹？高发人群有哪些？又该如何预防？近日，多位专家对此作出详细解读。

# 专家剖析带状疱疹

## 接种疫苗可有效预防

本报记者 王美华

### 带状疱疹喜欢“乘虚而入”

“带状疱疹由水痘一带状疱疹病毒引起，假如在儿童期感染了带状疱疹病毒，如果发病，就会起水痘。水痘治愈后，这个病毒可以一直潜伏在人体内，当人体抵抗力下降时，病毒就会乘虚而入，从而引发带状疱疹。”北京医院皮肤科主任常建民教授说，带状疱疹常发生在免疫力较弱的患者身上，“比如劳累、紧张等导致免疫力暂时下降，病毒可能就会被激活。再比如慢性病患者、长期服用免疫抑制剂的患者、肿瘤患者、做放疗的患者、其他因素导致的免疫力低下患者，都可能发生带状疱疹。”

“50岁以上为带状疱疹的易发人群，而且年龄越大越易患病，病情也更加严重。”常建民说，儿童、青年人虽然也有发生带状疱疹，但是总体发病率较低、病程较短、症状较轻、愈后更好，有时不用药物治疗也可自愈。

常建民介绍，带状疱疹主要有两大症状：一是产生皮疹，皮疹沿神经分布，往往只出现于身体一侧，疱疹呈一簇一簇分布；二是伴有疼痛，疼痛的表现和程度多种多样，有钝痛、放射性疼痛、刀割痛、闪电痛、撕裂痛等。一般情况下，患者用药一周左右就能治愈，但是约9%—34%的患者会出现带状疱疹后遗神经痛，且神经痛的发病率会随着年龄的增加而逐渐升高。

“带状疱疹的疼痛包括急性期的疼痛、带状疱疹后遗神经痛导致的长期持续疼痛。”首都医科大学附属北京朝阳医院疼痛科王云主任介绍，目前学术界一般以1个月或3个月来划分。如果以3个月划分，那么发生带状疱疹后3个月内的疼痛就叫带状疱疹急性神经痛；持续3个月以上的就叫带状疱疹后遗神经痛。后者可能持续数月甚至数年，其严重程度也因人而异，“我们见到一位患者60岁时得了带状疱疹，到80岁时还在喊疼，这时患者皮肤表面早已没有疱疹，看起来与常人无异，周围人很难理解患者为何天天叫疼。”

带状疱疹引发的疼痛有多深？北京协和医院老年医学科学系刘晓红主任介绍，在国际通用的模拟评分中，以0—10分为区间，0分指一点都不疼；6分以上是中度疼痛，会影响进食和睡眠；7分及以上是很严重的疼痛，分娩痛约达到8分；而带状疱疹引起的疼痛可达9分、10分，非常影响患者生活质量。

“如果患者长期生活在疼痛中，很容易产生焦虑、抑郁、痛苦等情绪，有的患者甚至失去生活的信心，因此带状疱疹的早预防、早诊断、早治疗非常重要。”王云强调，一旦发生带状疱疹，要尽快控制疼痛，以降低后遗神经痛的发生概率。



勤洗手



多喝水



避免抓挠



尽量休息、避免劳累、保持好心情



遮盖皮疹



忌辛辣海鲜



多吃新鲜蔬菜水果

带状疱疹患者注意事项。

图片来源于网络

### 易感人群需加强预防

带状疱疹的发病与年龄息息相关，长期从事老年医学的刘晓红指出，老年人往往患有一种甚至多种基础性疾病，如糖尿病、慢阻肺、心血管疾病等。这部分慢性病患者患带状疱疹后遗神经痛的风险会显著增加。同时，基础疾病的存在又将导致更严重的带状疱疹及并发症的发作，因此带状疱疹的预防尤为重要。

专家介绍，目前带状疱疹主要通过接触传播，抵抗力低的老年人和儿童应避免接触带状疱疹患者。与此同时，中老年人以及有自身免疫缺陷的人群要注意休息，合理饮食，加强锻炼，增强抵抗力；糖尿病、肿瘤等患病人群，要特别留意观察自身免疫状况，养成良好生活习惯，有效控制原有疾病；年轻人也不能掉以轻心，避免频繁加班、熬夜等导致抵抗力下降。一旦发现患有带状疱疹，要尽快就医，同时注意避免抓挠皮疹处，勤洗手、多喝水、多吃新鲜蔬果，忌辛辣及海鲜，多休息，避免劳累，保持好心情。

据介绍，目前带状疱疹的治疗多以抗病毒及对症治疗为主，尚无特效药。2019年，重组带状疱疹疫苗获批上市，用于50岁及以上成人带状疱疹的预防。

“接种疫苗是最有效的预防手段。不只患有慢性病的老年人应该尽快接种带状疱疹疫苗，50岁及以上老年人都应该接种。”刘晓红指出，目前很多老年人还没有了解到这一重要的预防方式，各方应通过科普宣传等多种方式让老百姓了解到这些知识。

目前在中国上市的带状疱疹疫苗属于非免疫规划疫苗（即二类疫苗），也就是需要老百姓自费接种。

“由于带状疱疹疫苗需要自费，为了避免引起误会，医务人员可能不太会向老百姓大力推荐。”首都医科大学全科医学与继续教育学院院长吴浩指出，实际上，二类疫苗在公立基层医疗机构实行“零差率”，疫苗接种机构只收取很低额的接种服务费用，医务人员并不会从中牟利。而基层医疗卫生机构具有防治结合的作用，是居民的“健康守门人”，在普及健康知识、提高百姓预防意识和技能中可以发挥重要作用。

“成人疫苗目前在我国大都属于二类自费疫苗，接种率比一类疫苗低得多，但这并不意味着二类疫苗不重要，其对于降低传染病的发病率和疾病负担同样具有重要的意义。”中国医学科学院北京协和医学院研究员、群医学及公共卫生学院副院长冯录召表示，应通过综合措施提高疫苗接种率，降低感染性疾病和相关并发症的发生风险，如加强科普宣传，提升老年人和医务人员对疾病和疫苗的认识，制定和开发政策，解决支付障碍，提升接种便利性等。

### 起疹后3天是黄金治疗期

“提起带状疱疹，人们常常有两个误区：一些人认为带状疱疹很严重，把它的危害性夸大，还有一些人觉得这个病没什么大不了的。”常建民指出，这两个极端都要不得，一方面，不是所有人都容易发生带状疱疹，没必要夸大其危害；另一方面，也别轻视带状疱疹可能产生的剧痛危害，部分患者的生活质量确实受到很大的影响，甚至有人因此得抑郁症、自杀，“还是要正确认识它，比如哪些人容易发生带状疱疹，哪些人容易出现疼痛，要根据自身的情况去判断。如果发现患带状疱疹，应该及时就诊和治疗，大部分带状疱疹治疗愈后是非常好的。”

值得注意的是，部分带状疱疹患者常被误诊，这是为什么？

“如果没有出现皮疹而只有疼痛症状时，患者一般不会想到要去皮肤科，可能在医院转了好几个科、绕了一圈，等到出现皮疹才想起可能是带状疱疹。”常建民指出，如果这种患者一开始感到疼痛就到皮肤科或疼痛科就诊，相对而言误诊率会大大降低，“因为皮肤科、疼痛科医生对这个疼比较敏感，带状疱疹的疼痛和一般的疼痛不太一样，主要是放射性疼

痛，疼痛主要在皮肤，尤其是接触时，比如接触衣服或者是摩擦衣服时疼痛明显，而像阑尾炎或者心绞痛等疼痛不是这样的。”

“这里要强调一点，老百姓往往认为止痛药可以用在所有的疼痛上，实际上，神经痛和别的疼痛不一样，用药当然也不相同，一些广谱的止痛药对带状疱疹患者效果未必好。”王云强调，虽然症状在皮肤上，但带状疱疹实际上是神经系统疾病，患者要在专业医生的指导下，使用专门治疗神经痛的药物。

“其实，从头顶到脚尖都可能发生带状疱疹。为什么很多老百姓把带状疱疹叫‘缠腰龙’？因为发生在腰部、胸部的较为常见，而头面部的带状疱疹虽然相对少见，但是往往更为顽固。”王云解释，头面部是人体感觉器官集中区域，一旦发生带状疱疹，可能诱发眼部疾病、耳聋、面部瘫痪等，发生带状疱疹后遗神经痛的概率也较大，应引起足够重视。

如何预防带状疱疹后遗神经痛的发生？“一定要及早诊断、及早治疗。”王云指出，一般来说，发疹后的3天内是黄金治疗期，应尽快使用抗病毒药物，同时予以增强免疫力、营养神经等治疗。急性期疼痛控制得越好，后遗神经痛的发生率越低。如果时间耽误了，并发生并发症的概率就会成倍上升，后续治疗会更难。

### 养生杂谈



图为网友拍摄的草莓检测车。

图片来源于网络

连日来，华夏大地上发生的几件抗疫故事让人心里暖暖的——

在辽宁沈阳西铁社区，居民田勇心疼医护人员冻手，主动借出5辆带有取暖设备的草莓售货车。居民笑称这里做的是“草莓味的核酸检测”，并喊话田勇：“摊主，你把草莓备足了，你仗义，大家更仗义。等疫情结束，我们都去买草莓！”

在广东深圳，一位市民凌晨下楼扔垃圾时偶然听见从河南过来支援的“大白”说肚子饿了，转身回家就煮了一大盘饺子送过去。

在安徽马鞍山，为了让防疫人员吃口热乎面，王木涵和马阿飞夫妻俩把面馆搬到了宁芜高速口附近，免费制作拉面。

草莓味的核酸检测、深夜的饺子、高汤口的拉面……桩桩件件，看似细微，却蕴含着万众一心的力量。在疫情防控过程中，社会各行各业的普通人挺身而出，筑成全民抗战的钢铁长城。

开餐馆的、打乒乓球的、当法官的、送外卖的……如今，他们有了一个共同的名字——“志愿者”。维持秩序、报送信息、核酸检测、消毒杀菌、运送物资……他们用忙碌的身影守护着万家安康，让人们深切感受到守望相助的力量。

微光点点，灿若星辰；火炬辉映，辉若日月。在和新冠病毒战斗的岁月里，我们目睹了太多这样的感人瞬间。

疫情面前，没有人是旁观者，因为“外防输入、内防反弹”总策略和“动态清零”总方针早已深入人心，“人民至上、生命至上”的理念早已成为各方共识。每当疫情来临，人们总会迅速行动起来，无数个“我”组成“我们”、无数个“小家”组成“大家”，人们心往一处想、劲往一处使，汇聚起团结如一人的强大合力，书写了荡气回肠的抗疫篇章。

正如一句诗所言：“我们分担寒潮、风雷、霹雳，我们共享雾霭、流岚、虹霓。”眼下，吉林、上海等地正奋力抗疫，来自全国四面八方的驰援令人动容：从“你们的菜篮子，我们来守护”，到“同根同源，共饮一江水”，再到“为长春人民作点贡献是值得的”……华夏大地上涌动的，是同气连枝的人间大爱；将举国上下拧成一股绳的，是患难与共的家国情怀。只要14亿中国人团结一心，还有什么难关过不去？有什么事情办不成？

“积力之所举，则无不胜也。”只要我们和衷共济、心手相牵齐抗疫，点点微光定能汇聚成战胜疫情的万丈光芒。

## 「这里的核酸检测是草莓味的」

王美华

### 战疫帐篷里的云庭审



近日，山东省邹市人民法院在积极参与疫情防控工作的同时，创新审判方式，加大网上诉讼应用推广，全力为群众提供更便捷安全的诉讼方式。为确保防疫工作和审判工作两不误，日前在当地老建委小区门口的防疫帐篷里，法官姜道策正在通过互联网开庭审理一起民间借贷纠纷案件。

刘成、王新颖摄影报道

### 报告发现人们的心理健康期待值高、自评分低

## 您“误判”自身心理健康了吗？

本报北京电（陈得）“我是不是心理出问题了？”不少人在深夜抑郁、不开心时，都发出过这样的灵魂拷问。近日，丁香医生发布的《2022国民健康洞察报告》（简称《报告》）指出，对大多数人而言，这其实是多虑了。

相比前两年公众将健康单一地理解为“身体健康”和“不生大病”，《报告》发现，2021年人们看待健康的方式愈加成熟，心理健康和生理健康被视为同等重要。

《报告》显示，在各种健康困扰中，焦虑、抑郁等情绪困扰稳居第一，91%的受访者在调查中自认为有心理问题，事实上，只有30%的人确诊，这表明公众在心理健康方面存在焦虑情绪。《报告》发现，年龄越低的人，担心自己有心理疾病的比例越高，在众多自认为患有心理问题的人中，“00后”“95后”和“90后”位居前列。而工作时间较长的人担心患有各种心理问题的比例更高，可见高强度工作带来的心理压力对人们情绪影响较大，是人们“自我误判”的重要原因之一。

心理上的焦虑，也反映在人们对自身的心理健康评价上。《报告》称，人们的心理健康期待值高达8.38分，心理健康自评分却只有6.64分，而对社会

心理健康的评价更是“不及格”，只给出了5.75分。

为什么人们对自己的心理健康评价平平，却又认为高于社会平均水平？在北京社会心理学会科普委员会副秘书长叶壮看来，当面对现实挑战时，人们的心理会自然而然地激活一个“开关”，打开内心一个叫做“优于平均效应”的机制，从而进行积极自我调适，将内心的感受合理化，于是就会产生这样的心态——“我虽然挺难过，但已经好过了不少人，这样看来，其实还行”。

为了促进身心健康，大多数人在积极采取行动直面心理困扰，努力缓解心理不适。从数据来看，74%的人会采取多种手段来自我调节，例如睡觉、锻炼和通过沟通获得亲友的安慰。不同性别、年龄的人群应对心理困扰的方式也较为多样。男性更多选择运动方式，而女性更热衷于找人倾诉。“90后”更多通过睡觉、打游戏、找朋友倾诉等方式来排解郁闷。

随着心理服务在中国得到更广泛的普及与认可，更多人开始寻求专业机构的帮助。受访者中近七成体验过心理测试、心理咨询、心理课程等产品或服务，体现出人们在面对心理问题时，积极寻求改变的好心态。



近日，在浙江省嘉兴市儿童青少年心理健康服务总站，学生们体验绘画辅导课，通过绘画的方式进行情绪释放和心理疏导。徐昱摄（新华社发）