

# 有一种疼很“难挨” 老年人快躲开

## 年龄越大越易感染带状疱疹病毒 接种疫苗是有效的预防手段

都说最美不过夕阳红,而最疼,可能不过“缠腰龙”(带状疱疹)。说到带状疱疹,很多人都不陌生,尤其是上了年纪的人,可能不仅听过,还曾经被它折磨得痛不欲生。老年人面对带状疱疹的“偷袭”,难道只能忍着?张店区疾控中心免疫预防科科长徐斐呼吁,50岁后的老年人应接种带状疱疹疫苗,预防带状疱疹及带状疱疹后神经痛。

### 一种病毒“牵出”两种疾病

“带状疱疹属于水痘带状疱疹病毒感染性疾病,主要表现为簇集水泡沿一侧周围神经形成群集带状分布,常伴有明显神经痛,是常见的春季高发病。”徐斐介绍,“水痘-带状疱疹”病毒既可以让人得水痘,也可以让人得带状疱疹。两种病其实是由同一种病毒引起。人群对“水痘-带状疱疹”病毒普遍易感,病毒可通过飞沫和接触传播,由呼吸道黏膜进入人体。“水痘-带状

疱疹”病毒的第一次感染往往发生在儿童时期,引起水痘。水痘痊愈后,病毒并未消退,而是在人体神经节内长期潜伏。当在高龄、免疫力低下、外伤、劳累等因素的“刺激”下,体内潜伏的“水痘-带状疱疹”病毒可能会被再次“激活”,引发带状疱疹。

而在带状疱疹“找上门”前,身体是否会发出相应的“信号”呢?徐斐介绍,患者通常出现乏力、低烧、头痛、食欲不振、恶心呕吐、皮肤疼痛或有灼烧感等症状,在这些前驱

症状持续1至5天后,感觉疼痛或灼烧感的部位会慢慢冒出水泡。“有人形容,带状疱疹的疼像灼烧、电击、刀刺,包括急性期的疼痛及带状疱疹后神经痛。后者可能持续数月甚至数年,会对患者的生活造成多方面的影响。”徐斐说。

### 年龄越大越易“中招”

事实上,无论是儿童还是老年人,都可能“中招”带状疱疹。而50岁以上人群是带状疱疹的主要“攻击目标”,年龄

越大越易患病,而且病情也更加严重。“这是因为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。慢性病患者一旦得带状疱疹,病情会更严重,发生带状疱疹后神经痛的风险也更高。”徐斐说,对于老年人而言,带状疱疹的早预防、早诊断、早治疗非常重要,带状疱疹治疗不及时、不规范是引起后遗神经痛的最主要原因。

那么让人苦不堪言的带状疱疹是否可以提前预防?

针对这个问题,徐斐介绍,接种疫苗是最有效可行的预防带状疱疹及带状疱疹后神经痛的手段。研究显示,约99.5%的50岁及以上成年人体内潜伏着“水痘-带状疱疹”病毒,因此,不止患有慢性病的老年人应该尽快接种带状疱疹疫苗,有条件的50岁及以上老年人都应该尽早接种。”

大众日报淄博融媒体中心记者 高阳 通讯员 刘宝



支撑头部,改善脖子前倾,预防颈椎病,防止驼背……

## “防低头神器”真能拯救颈椎吗



### “防低头神器”有没有用?

现在,“防低头”的商品五花八门,在网购平台输入关键词后,很快就有成千上万的“防低头神器”跳了出来,价格从几十元到上千元不等,100元左右的最受欢迎,月销量都在2000+,产品介绍称可以矫正脖子前倾,改善肩颈疼痛等,不少买家都留言表示期待效果。

这种托起脑袋、支起脖子的“神器”真的可以保护颈椎吗?东南大学附属中大医院中医骨伤科主任屈留新介绍,这个所谓的“神器”的初衷是用来防止低头的,但用处有限,也起不到治疗的作用。

浙江中医药大学附属第二医院脊柱中心主任陈哲认为,虽然这种“神器”设计理念可行,但是对于颈椎的保护作用却微乎其微。它可以托起脑袋、支起脖子,但长时间固定一个姿势,反而会让脖子僵硬,由于角度并不能调节,无法适应所有顾客的身体状况,最好不要长期佩戴。对于颈椎病患者来说,需要咨询医生的专业意见,佩戴正规颈托。

屈留新介绍,如果大家平时久坐了,为保护颈椎可以半个小时到40分钟就站起来走一走、动一动,能有效缓解颈部和背部的疲劳,但并不建议大家盲目跟着网上做一些锻炼操,椎动脉型颈椎病、神经根型颈椎病和脊髓型颈椎病等常见的颈椎病,活动不当,反而会加重不适。

身体其实自带“防低头”功能

其实,拯救颈椎何需什么神器,颈部的肌群其实就是身体自带的“防低头神器”,比起依赖外力,更应强化肌肉本身的稳定系统来保护颈椎。运动专家推荐一套训练动作,可以缓解颈部僵硬,增强肌肉力量。

**动作一:耸肩缩颈** 两脚分开与肩同宽,头正直,两臂自然垂直于体侧,两肩尽量缓慢向上耸起,同时颈椎向下缩,维持3至4秒后放松还原。

**动作二:夹脊拔颈** 头正直,下颌微后收,双手叉腰,两臂用力向后,尽量使两肩胛骨向脊柱靠拢,同时头颈向上拔,静止用力,维持3至4秒后放松还原。

**动作三:项手争力** 头正直,双手十指交叉,掌心置于颈椎后部正中(颈椎生理弧度正常、减小或反弓者)或后枕部(颈椎生理弧度增大者),颈椎与双手对抗,头部保持不动,维持3至4秒后放松还原。

**动作四:颌手争力** 头正直,双手掌根部相对,托住颌部,颌部与双手同时对抗,头部保持静止,维持3至4秒后放松还原。

以上动作每组做20次,每日3至5组,有助增强颈部肌群力量,减轻颈部肌群退变。

### 颈椎病这两种症状最常见

颈椎不但工作强度大,“待遇”也不好,人们长时间伏案或低头玩手机,都会对它造成压力。颈型颈椎病和神经根型颈椎病是临床中最常见的两种颈椎病类型,它们所表现出来的症状,几乎每个颈椎不适的人都经历过。

**颈型颈椎病:**这类人更易出

现落枕,睡了一觉醒来发现颈部疼痛严重,不能向一侧转头,转头时身体不随之转动。

**神经根型颈椎病:**这类患者常出现肩部和上肢的电击样串痛,感觉从肩膀到上臂到前臂内有一种说不清楚位置的疼痛,有时可以仅表现为酸痛,疼痛位置有时可达指尖,五个手指疼痛的程度多不一样,以拇指和中指疼痛相对严重较为多见。

### 这些护颈方法是在伤害它

对于经常出现颈椎不适的人来说,常常是各种“护颈”方法齐上阵,但效果往往并不好。

**错误一:不规范的颈部按摩** 并非所有的颈椎病都可以通过按摩来治疗,尤其是伴有椎管狭窄、严重椎间盘突出、颈椎不稳定等问题时,按摩或可加重症状,甚至导致截瘫。因此,一般不建议在非医疗机构进行颈部按摩。

**错误二:盲目做颈部保健操** 对部分颈椎病患者来说,椎间盘的退行性病变会使颈椎更加脆弱,发病期间盲目做操会加速颈椎间盘老化,加重病情。

**错误三:睡硬板床** 目前并没有研究证明睡硬板床对颈椎有好处。硬床睡起来不舒服,肌肉无法放松,也休息不好,而且不会对颈椎、腰椎提供有效支撑。

**错误四:经常“摇头晃脑”** 有些人以为,摇头、扭脖子可以缓解颈椎痛,其实有些剧烈或频繁的“摇头晃脑”动作反而增加了颈椎的工作量,加重了关节磨损。

## 给颈椎“减压” 注意做到5件事

### 避免长时间低头

一个人的头部重量约5千克,前倾看手机等电子设备时,头颈部通常呈60度角。这时,由于重力以及杠杆作用,颈部肌肉就要承受25千克以上的重量。为了保护颈椎,看手机时可以把手机举高点;看电脑时,把显示屏垫高一些,对颈椎更好。

### 让脖子动起来

避免长时间低头,每隔30至40分钟就要放松颈部。如果有坐姿、站姿不良的问题,首先需要纠正体姿,不要含胸弓背,避免压迫颈椎。

### 选择合适的枕头

为了保证颈椎的生理弧度,成人枕头高度在8至15厘米,仰卧时一拳高,侧卧时一拳半高;软硬适中,能有效承托颈椎,释放肩颈肌肉压力。

### 采用正确睡姿

一般来说建议平躺或侧躺。不推荐蜷起来睡,蜷缩身体时,脊椎和脖子没有任何支撑,脊柱承受的力量很大,还会压迫胸部和腹部。也不推荐趴着睡,趴着睡时头会偏向一边,整个胸腔承受很大压力,导致胸闷、胸痛、呼吸受阻等情况。

### 热敷改善循环

睡觉前,用热毛巾敷在后颈部及肩背部,热敷30分钟左右,可改善颈背部血液循环,缓解肌肉酸痛。热敷的温度不宜过烫,以皮肤感觉温热舒适为宜。

本报综合