

“阳康”之后 小心带状疱疹乘虚而入

2月27日-3月5日是第二届国际“带状疱疹关注周”，旨在呼吁关注带状疱疹鼓励及早预防，降低发病率。带状疱疹，民间又称“缠腰龙”“蛇盘疮”，是由长期潜伏在脊髓后根神经节或颅神经节内的水痘-带状疱疹病毒被激活所致。有研究显示，约三分之一的人一生中会患带状疱疹。2月28日#超过90%的成人体内潜伏带状疱疹病毒#登上热搜，南京市第一医院皮肤科专家告诉记者，要当心新冠后水痘带状疱疹病毒可能会死灰复燃。

专家解读

带状疱疹的疼痛 可能先于皮疹出现

带状疱疹作为一种高发于50岁及以上中老年人的感染性疾病，影响中老年人健康和生活质量。当身体某个部位出现“刀割样痛、撕裂样痛、电击样痛、针刺样痛”，疼痛可能是阵发性的，也可能是持续性，就要注意可能是被“缠腰龙”攻击了。

#超90%的成人体内有水痘带状疱疹病毒#2月28日冲上热搜。中华皮肤科杂志2022年的一篇研究显示，高达90%以上的成人体内都潜伏有水痘-带状疱疹病毒，随着年龄增长，免疫系统功能下降，水痘-带状疱疹病毒特异性的细胞免疫功能也随之降低，带状疱疹的发病率呈现升高的趋势。随着年龄的增长，人的免疫系统功能会下降，50岁及以上的中老年人是带状疱疹的高发人群。据统计，中国50岁以上人群每年新发带状疱疹约156万人。

据患者描述，带状疱疹的痛感仿佛刀割、火烧、电击、鞭抽，哪怕疱疹消失，不少患者的疼痛还会延续，短则一个月，长则数十年。所以中老年人得了带状疱疹，往往会“痛不欲生”。

南京市第一医院皮肤科副主任戴洁指出，大多数患者在皮疹出现前的几天就会有疼痛症状。根据疼痛部位的不同，早期症状容易和胆结石、心绞痛等疾病混淆。皮疹出现后，通常可以根据皮疹表现来诊断带状疱疹。如有必要，可抽取疱液进行实验室检查。一旦出现疼痛，请及时到医院就诊，进行鉴别诊断。

免疫力下降， 毒会“死灰复燃”

记者从南京一些医院皮肤

科门诊获悉，年后带状疱疹病例数量呈现明显增加趋势。专家分析可能与老年人群新冠病毒感染、过年劳累或外出旅游导致的免疫力降低等因素相关。

南京市第一医院皮肤科副主任戴洁说，不管你是正在“阳”还是“阳康”了，你的身体都像刚刚经历了一场大考，免疫力会出现下降的情况，此时水痘带状疱疹病毒就可能“死灰复燃”，沿着神经在皮肤上发作为带状疱疹。

并且与从未感染新冠病毒的对照组相比，50岁及以上的人感染新冠病毒的患者患带状疱疹的风险要高出15%。在新冠确诊后长达6个月的时间里，50岁及以上新冠患者患带状疱疹的风险增加。

皮损出现72小时内治疗 效果最好

根据国内外指南推荐，带状疱疹最好尽早治疗，最好是在皮损出现72小时之内，这时候的治疗效果最好，产生后遗神经痛的概率最低。

发现了带状疱疹，应该去看哪个科？南京市第一医院皮肤科副主任戴洁指出，一般到皮肤科就诊。带状疱疹属于皮肤科临床常见病，病程通常为2~4周，带状疱疹治疗的目标是加快疱疹吸收、降低疼痛强度和持续时间以及减少并发症的发生，在临床上往往通过抗病毒、止痛、局部护理等治疗后取得一定临床治疗效果。对于可能产生带状疱疹后神经痛的高危人群如高龄、免疫功能低下的患者，或者经积极、规范抗病毒治疗后临床效果欠佳，或疱疹累及三叉神经、面听神经等特殊部位带状疱疹患者，建议及时到疼痛科就诊。

更多提醒

防止带状疱疹入侵，这两条就够了

1.提高自身基础抵抗力，清淡饮食，适当补充蛋白质，并且进行适度锻炼。

2.接种重组带状疱疹疫苗，有数据显示接种疫苗是最有效的预防带状疱疹的方式，有效率可达90%以上，至少保护20年。
据《扬子晚报》

预防带状疱疹 重在主动免疫

随着大众健康意识的提升和社会老龄化的不断加剧，越来越多的人开始关注老年人常见病的防治，并愈发地重视慢病管理。而对于带状疱疹这一随着年龄增长、患病率会逐步升高的疾病，社会各界都给予了更多关注。

2022年，由来自中国疾病预防控制中心、中华预防医学会、中国医学科学院北京协和医学院群医学及公共卫生学院、北京大学临床药理研究所、复旦大学公共卫生学院等机构及院校的近40名专家组成的专家组在《中华医学杂志》上在线发表了《我国老年人健康防护倡议》，其中呼吁老年人要增强疫苗接种预防疾病意识，要主动接种流感、肺炎链球菌和带状疱疹疫苗。

对于无特效药，一旦患上可能长期严重影响老年人生活质量的带状疱疹，我们到底该如何做好预防？其诱发因素有哪些？如果感染了又应怎样面对呢？

50岁以上易感 疼痛症状明显

很多百姓对带状疱疹不熟悉，但基本上都知道水痘。实际上，带状疱疹和水痘都是由水痘-带状疱疹病毒引起的，该病毒在侵入人体时并不会马上致病，可能隐藏数十年，等人体出现免疫力低下的问题时，症状才显现出来。儿童感染后表现为水痘，而中老年人感染后表现为带状疱疹。

数据显示，90%的成人体内潜伏着水痘-带状疱疹病毒，而大约三分之一的人在一生中会患上带状疱疹。带状疱疹顾名思义，在发病后会表现为带状的疱疹，常见于腰腹部及胸部，民间所说的“缠腰龙”“蛇盘疮”其实指的都是带状疱疹。该病也可能累及头面部，引起眼带状疱疹和耳带状疱疹。

带状疱疹并不是简单的皮肤病，其病毒会侵入神经，并沿着周围神经的分布生成成片的疱疹。最显著的症状是疼痛，出现在胸腹腰部的带状疱疹作用于

肋间神经，而累及头面部的带状疱疹会影响三叉神经，引起针刺、灼烧等较为剧烈的痛感。许多老年人在患上带状疱疹后生活质量受到严重影响，长期疼痛难忍，甚至无法自由活动，失眠及睡眠质量下降，进而导致抑郁、躁郁等心理疾病的发生。

现无特效药“三早”是关键

现在针对带状疱疹的治疗方法，以抗病毒、镇痛、糖皮质激素消炎为主，没有特效药。由带状疱疹引起的神经痛症状，根据患者个人体质和病情轻重的不同，可能持续几个月、半年、一年甚至几年不定，有的人在疱疹完全消退后，神经痛仍会存在。因此，随着社会老龄化的加剧，多方行业内机构、多名专家都在呼吁大众，加强对带状疱疹疾病的认识，做到早预防、早诊断、早治疗，尽可能减轻疾病对老年人身体健康及生活质量的影响。

值得注意的是，一些患者在发病后最先表现出来的症状并非疱疹，而是疼痛，如果身体上莫名出现痛感，尤其是在肋间神经、三叉神经范围内的疼痛，建议及时就医，通过检查确定是否与带状疱疹有关。

与此同时，也有一类患者发病后皮肤上只出现红斑、丘疹，没有水泡，还有极少数患者没有皮肤上的症状，只引起疼痛。对于此类不易识别的带状疱疹，同样建议尽早就医，以避免病情加重、引起并发症对身体造成的不良影响。

预防反复发作 及时接种疫苗

有孩子的家庭通常会注重给孩子做好疫苗的接种工作，从各个方面守护孩子的健康成长，却容易忽略家中成年人、老年人的主动免疫。带状疱疹具有传染性，家庭成员中一旦有人患上了，在日常生活的接触中很可能传染给孩子，孩子就会得水痘。

而且带状疱疹并不是那种得了一次就不会再得的疾病，水痘-带状疱疹病毒会长期潜伏在人体内，在免疫力下降时反复发作，因此对于50岁以上的中老年人，特别是患有慢性基础病、免疫系统缺陷以及正在接受免疫抑制治疗的人群，做好带状疱疹的预防显得尤为重要。

那么想要预防带状疱疹， 我们需要做什么呢？

主动免疫非常重要，接种带状疱疹疫苗能够帮助人们建立起免疫屏障，有效预防带状疱疹疾病的发生。不同于流感疫苗需要每年接种（流感病毒变异快，为此世界卫生组织每年都会预测可能流行的流感亚型，流感疫苗也会有所不同），带状疱疹疫苗与肺炎球菌疫苗都是根据所接种疫苗的有效期，几年补种一次即可。

值得注意的是，一些中老老年人在接种带状疱疹疫苗后，身体的反应比较明显，出现发热、手臂肿痛等症状，这些都是正常的免疫反应，在短期内就会消退，不必过度担心。

另外，在接种疫苗的基础上，易感人群还应在日常生活中保持良好的饮食、作息习惯，戒烟限酒，适量运动，注意心理上的健康，保持轻松愉快的心情，以此来提升人体免疫力，这样对包括带状疱疹在内的常见传染病均能起到预防作用。

小贴士

“阳康”后 多久能接种疫苗？

1.核酸或抗原检测转阴14天后，且全部症状消失的情况下，可以接种疫苗，其中包括带状疱疹疫苗、流感疫苗、肺炎球菌疫苗等。

2.但需要注意的是，对于不同疫苗的接种，也要间隔一定时间，具体应在医生的指导下进行。

据《北京晚报》

