



## 健康百科

## “缠腰龙”“蛇串疮”防治知识

□李广春

带状疱疹(Herpes zoster)是由水痘-带状疱疹病毒(Varicella-Zoster Virus, VZV)引起的一种影响神经和皮肤的感染性疾病。

水痘-带状疱疹病毒是一种DNA病毒,属于单纯疱疹病毒家族。它主要通过空气飞沫传播,当一个人初次感染该病毒后,该病毒会在体内潜伏,并长期驻留在神经节细胞中。当免疫系统功能下降时,例如年龄增长、压力、患上其他感染性疾病等情况下,该活跃的水痘-带状疱疹病毒会被重新激活并沿着神经纤维传播到皮肤表面,导致带状疱疹的发生。

带状疱疹通常以皮肤上出现红斑和水疱群为特征。这些水疱通常沿着身体的某个特定神经分布区域排列成条带形,因此得名“带”状疱疹。因带状疱疹常发生于腰部,所以也称为“蛇串疮”“缠腰龙”。除了皮肤损害外,带状疱疹还会伴随着刀割样或灼烧样剧痛,老年、体弱患者疼痛较为剧烈,且带状疱疹还会反复发作,痛不欲生。在一些情况下,这种疼痛可能会持续数月甚至更长时间,被称为后遗神经痛,这种痛是最常见的并发症,严重影响患者的睡眠和日常生活。值得注意的是,在带状疱疹发作过程中,患者可能

还伴有其他症状,如头痛、发热、乏力和肌肉酸痛等。

## 1. 带状疱疹病毒的传播途径

## 1.1 直接接触

带状疱疹病毒主要通过直接接触传播。当一个人患有带状疱疹时,水疱的液体中含有活跃的病毒。其他人通过这些水疱直接接触,尤其是当水疱还未结壳时,可能会感染该病毒。

## 1.2 飞沫传播

带状疱疹病毒也可以通过呼吸道飞沫传播。当一个感染水痘-带状疱疹的患者咳嗽、打喷嚏或说话时,口腔和鼻腔中的飞沫中可能含有该病毒。

## 1.3 空气传播

虽然空气传播不是主要传播途径,但在极罕见的情况下,水痘-带状疱疹病毒也可以通过空气中的微小颗粒进行传播。通常情况下,这种传播途径主要发生在密闭环境中,如医疗机构或实验室。

## 1.4 间接接触

水痘-带状疱疹病毒可以通过与被病毒污染的物品接触而传播。例如,如果一个感染水痘-带状疱疹的患者用手接触过自身的水疱,而没有及时洗手,那么其他人如果接触到这些被

该患者接触过的物品,也有可能感染该病毒。

需要注意的是,水痘-带状疱疹病毒只能通过与活跃的水疱直接接触或吸入含有该病毒的飞沫才会传播。已经结壳和干涸的水疱不会再传播该病毒。

## 2. 带状疱疹的预防措施

## 2.1 疫苗接种

预防带状疱疹的最有效方法是接种水痘-带状疱疹(Zoster)疫苗。该疫苗可以减少带状疱疹的发生率和严重程度,并降低后遗神经痛的风险。目前,推荐为50岁及以上的成年人接种,以降低发病风险。

## 2.2 提高免疫力

保持良好的生活习惯、均衡饮食、充足睡眠和适度锻炼可以提高身体免疫力,减少带状疱疹的发生。此外,避免过度压力和情绪波动也有助于维持免疫系统的健康状态。

## 2.3 避免接触患者

对于已经感染水痘-带状疱疹病毒的患者,应尽量避免与其密切接触。

## 2.4 注意个人卫生

保持良好的个人卫生习惯是预防传染性疾病预防的重要措施。经常洗手,尤其是

接触到可能被病毒污染的物品后,使用肥皂和清水彻底洗净洗手。

## 3. 带状疱疹的治疗措施

如果出现与带状疱疹相关的皮肤损害或不适,应及时就医进行诊断和治疗。早期治疗可以缓解症状、减轻并发症风险,并促进愈合过程。对于长有带状疱疹的皮肤,应保持患处干爽和清洁。患者可以使用温水轻柔地清洁患处,然后用柔软的毛巾轻拍干燥。避免擦拭或摩擦患处,以免引起刺激和感染。带状疱疹常伴有剧烈的神经性疼痛,可以使用冰袋或湿毛巾等冷敷患处,可减轻疼痛和不适感。

穿着宽松、柔软的棉质衣物,避免与患处摩擦,避免使用含有酒精或香料的洗浴产品,并尽量避免阳光直射。对于一些严重的带状疱疹患者,医生可能会考虑其他辅助治疗方法,如局部麻醉药物、镇静剂或抗抑郁药物来帮助控制相关的神经性疼痛。

总之,通过接种疫苗、提高免疫力、避免接触患者以及注意个人卫生等预防措施,可以有效降低带状疱疹的发生风险。带状疱疹目前无特效治疗药物,接种疫苗是有效可行的预防手段。

(作者单位:广西玉林市疾病预防控制中心)

## 如何预防胰腺炎

□曾庆年

胰腺炎是一种胰腺组织的炎症性疾病,常常由胰腺酶的异常激活所引起,导致胰腺酶开始消化胰腺本身,从而引起炎症和组织损伤。胰腺炎对人体健康有较大影响,严重情况下,胰腺炎还可能导致糖尿病、消化系统疾病及其他并发症。因此,预防胰腺炎非常重要。

## 1. 饮食预防

首先,减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入。过多摄入高脂肪和高胆固醇的食物,会增加胰腺负担,诱发胰腺炎。建议选择低脂肪、低胆固醇的食物,如蔬菜、水果、全谷类和瘦肉等。

其次,控制食物的热量和碳水化合物摄入量。过度摄入热量和碳水化合物,可能导致肥胖和胰岛素抵抗,进而增加发生胰腺炎的风险。建议饮食均衡,控制摄入的总热量,并以复杂的碳水化合物食物(如全谷类、豆类等)替代简单的碳水化合物食物(如糖

果、糕点等)。

再次,避免食用辛辣、油炸食物。辛辣、油炸食物会刺激胃肠道,久之引发胰腺炎。建议减少或避免摄入辛辣、油炸食物,选择清淡、易消化的食物。

最后,增加膳食纤维的摄入量。膳食纤维有助于促进消化和排便顺畅,减少胰腺的负担。建议摄入足够的蔬菜、水果和全谷类,以增加膳食纤维的摄入量。

## 2. 饮酒与吸烟的控制

吸烟是诱发胰腺炎的危险因素之一。烟草中的有害物质会损害胰腺功能,增加患胰腺炎的风险,因此建议尽量戒烟或限制吸烟,保持呼吸系统健康。此外,长期大量饮酒是导致胰腺炎的主要原因之一。酒精会刺激胰腺,引起炎症和损伤。建议控制饮酒量,对于已经有酒精相关问题的人则建议戒酒。

## 3. 保持健康的生活方式

每个人对于胰腺炎的预防措施可能存在一定的差异,但是健康的生活方式在预防胰腺炎中起着至关重要的作用。

首先,保持均衡饮食和定期运动对预防胰腺炎非常重要。均衡饮食应包含适量的蛋白质、脂肪和碳水化合物

摄入,在摄入脂肪时倾向于选择健康的脂肪来源,如植物油和鱼类等。此外,增加膳食纤维的摄入也有助于促进胰腺功能的正常运作。定期进行身体锻炼,如散步、跑步或其他有氧运动,能够提高新陈代谢,减少脂肪堆积,从而降低罹患胰腺炎的风险。

其次,控制体重也是预防胰腺炎的重要因素之一。肥胖是引发胰腺炎的因素之一,因此保持适当的体重对于预防胰腺炎至关重要。通过合理的饮食结构和适量的运动,可控制体重,保持身体健康。

再次,通过减压来缓解工作与生活的压力也是预防胰腺炎的重要方式。长期的工作压力和精神紧张状态会对身体产生负面影响,增加罹患胰腺炎的风险。因此,适时减轻压力,通过放松身体、适当休息和充足睡眠来平衡工作与生活的状态,有助于维持胰腺健康。

最后,定期体检以及监测糖尿病等危险因素也是预防胰腺炎的重要措施。胰腺炎与糖尿病之间存在一定的关联,在患有糖尿病的情况下更容易罹患胰腺炎。

因此,及早发现和控制糖尿病等疾病,可以有效降低罹患胰腺炎的风险。

## 4. 避免长期使用某些药物

注意慎用含有胰酶的药品,特别是

对于那些已经被确诊为患有胰腺疾病的患者,应避免使用含有胰酶的药品,以免加重胰腺负担。如确实需要使用,应在医生指导下进行,并严格控制剂量。

此外,需避免滥用非甾体类抗炎药物(NSAIDs),因为长期或过量使用这类药物,可能会诱发胰腺炎。如果必须使用非甾体类抗炎药物,请在医生指导下使用,并严格按照安全剂量使用。

## 5. 疫苗接种与病毒预防

乙肝病毒感染是引起胰腺炎的常见原因之一,因此需及时接种乙肝疫苗,特别是医务人员、卫生工作者和多次输血者等高风险人群。同时,避免与乙肝病毒携带者暴露于可能感染乙肝的情境中,如避免共用注射器、避免性接触等。

由于流行性腮腺炎病毒也是导致胰腺炎的常见原因之一,对于高危人群,如儿童、青少年和长期受机构照料居民,建议及时接种流行性腮腺炎疫苗,以预防感染,并降低胰腺炎的发生率。

总而言之,要预防胰腺炎的发生,需从多方面进行,以最大限度地保护胰腺健康。

(作者单位:广西钦州市钦北区人民医院消化内科)

免责声明:本栏目刊载内容目的在于传递更多信息,不代表本报观点,所提供的信息仅供参考,不作为患者就医的依据。