



疼起来疼煞人

带状疱疹威胁健康

科学防治 疫苗驱“魔”

带状疱疹是一种影响神经和皮肤的感染性疾病,由水痘-带状疱疹病毒引起,皮疹呈带状分布,具一定传染性。近年来世界各地带状疱疹的发病率直线上升,它最大的危险因素是年龄、疾病的严重程度和并发症,如带状疱疹后遗神经痛,都会随着年龄增长而增加。研究发现,高龄人群和免疫力低下的人群易高发。因此,早预防早治疗至关重要。

“缠腰龙”现身 赶紧治

门诊现场:“大夫,我左腰长出了一串米粒大小的水疱,灼痛的感觉,不好受。连续几天,寝食难安。”年过花甲的王女士求诊时,一脸憔悴。

杜建平:凭疾病临床信息,肉眼即可诊断,王女士患的是常见的急性病毒感染性皮肤病——带状疱疹。带状疱疹发病时,皮肤起疹,呈带状排列,疼痛明显。

由于症状典型,有人还把这种疾病称作“缠腰龙”或“蛇盘疮”等等。不过,带状疱疹不只限于腰部,人的任何部位,包括胸、腹、背、头、脸、臀部和四肢都可能起带状疱疹。成簇的丘疱疹和水疱,多发生在身体一侧,一般不会超过正中线。

出皮疹期间,一

般伴有神经痛,疼痛多为阵发性,衣物摩擦或是接触会使疼痛加剧。如果长于眼周,要警惕视网膜病变;发生于头部,治疗更要积极,以免引起颅内感染。

水疱最终会结痂消退,病程一般2周左右,老年人消退时间相对较长。皮疹消退后可能有暂时性淡红斑、色素沉着,或者瘢痕。

由于患者王女士肾功能还有问题,所以建议使用溴夫定。给患者王女士一天一次口服抗病毒药物溴夫定,经过大概一周的治疗,皮疹有望全部结痂,神经痛明显减轻。治疗期间,建议其尽可能保持皮疹的清洁和干燥,穿宽松衣服,减少摩擦的同时,覆盖皮疹以防传染给他人。

值得注意的是,出皮疹时,也有不典型特殊临床状况,容易被误诊为皮炎等。

都是病毒“苏醒”惹的祸

门诊现场:“前不久,我感觉右胸有点痛,随后这里又出现了几个小疱疹。现在痒痒难奈。”50多岁的患者李女士叫苦不迭,不明白自己为啥得这病。

杜建平:带状疱疹发病与一种名叫水痘-带状疱疹的病毒有关。这种病毒长期潜伏在人体里,当人体免疫力降低时,潜伏的病毒便会被激活“苏醒”,并复制,通过人体感觉神经,穿透表皮,发展成带状疱疹。系统性疾病(如糖尿病、肾脏病、高血压)、近期精神压力大等都是常见诱

因。研究显示,约九成50岁以上成人体内都可能携带带状疱疹病毒,其中近三分之一的人可能发病。

提醒大家,一旦出现一侧头、面、躯干或肢体不明原因的急性疼痛或伴发疱疹,不要延误,及时就医,避免后遗神经痛。

李女士患病初起,服用阿昔洛韦、伐昔洛韦、泛昔洛韦等抗病毒药物,可以有效抑制带状疱疹病毒的“苏醒”与“复制”,降低症状的严重程度和持续时间,或者降低出现相关并发症的危险。

门诊现场:78岁的李先生后背起过大片水疱,后来水疱消下去了,可像刀割一样的疼痛还在反反复复。

杜建平:带状疱疹不要命,但很折磨人。大多数患者经及时治疗能治愈,但部分患者在皮疹好了之后,会引起其他一些问题,最常见的是后遗神经痛。出疹后有持续3个月以上的疼痛,就基本可诊断为带状疱疹后遗神经痛。一旦被其“缠”上,30%-40%的患者神经痛会持续一年以上,有的患者甚至可能达到10年以上。这种病不是患过后就会终身免疫,1%-6%的患者可能复发。

对李先生这类多数中至重度带状疱疹后遗神经痛患者,使用加巴喷丁或普瑞巴林、止痛药和三环类抗抑郁药等,有望控制病情。患者休息好,免疫力才会提高,病才好得快。只是吃止痛药,一定要遵医嘱,不要自行换药,随意加量。

目前,注射带状疱疹疫苗是干预带状疱疹发生最有效的办法,可以激发机体免疫力,阻止病毒活化。年龄已经50岁、身体又不是很健壮,还对神经痛很惧怕的人,建议一定要打疫苗。目前,带状疱疹疫苗只有进口的,药效可达90%以上,预防接种可以向有条件的医院预约。

总而言之,增强人体免疫力,是保障人们健康的重要途径,切莫忽视。

记者 张国英 文/摄

出诊名医

杜建平,主任医师,现任太原市第二人民医院门诊科主任,曾任皮肤科主任,多次被评为优秀科主任。从事临床工作30年,在皮肤病诊治方面积累了丰富的经验,擅长:痤疮、酒糟鼻、黄褐斑、湿疹、荨麻疹、白癜风、银屑病、脱发、瘢痕及儿童皮肤病诊治。



身边的医疗新技术

日前,在山西白求恩医院手术室正在进行的一台腹腔镜手术中,屏幕上显示着幽幽的荧光。“沿着荧光的显示范围,就可以准确把病灶切除,最大限度减少对正常肝脏组织的伤害。”肝胆外科专家张磊向团队的医护人员介绍手术的细节。

6月下旬,山西白求恩医院率先在我省开展荧光腹腔镜技术,普外科、肝胆外科主任张磊(同济常驻专家)与肝胆外科贺杰峰团队成功为一名肝癌患者实施切除手术,荧光显像技术给肝脏肿瘤“画上标记”,确保这例高难度肝切除手术的精准实施。

据介绍,一般情况下,肝脏恶性肿瘤手术如果要保证肿瘤的清除率,往往意味着可能要切除很多正常的肝脏组织。随着肝脏微创外科技术的发展,最新的ICG(吲哚菁绿)荧光导航技术能清晰显示出肿瘤的立体边界线,借助“漂亮”的荧光,可以让肿瘤的位置、大小、边界、子灶等充分显形。手术医生能够在手术过程中,直观地看到需要切除部位与需要保留的肝脏之间的分界线,既最大程度保证肿瘤完整切除,又尽可能保留正常肝脏,使患者术后能够更快恢复。

记者 魏薇
通讯员 许文辉

温馨提示

夏天,在搭配冰镇啤酒的下酒菜里,总有一个身影永不缺位——毛豆。“啤酒+毛豆”这样天造地设的搭配,却可能是医生眼里的“痛风套餐”。

这是由于,在素菜品类中,毛豆属于中嘌呤食物,而啤酒本身就含高嘌呤,再加上下酒菜毛豆,等同于“痛风套餐”。

那美味的毛豆就不能吃了吗?并不是。

事实上,虽然豆类食品在植物性食物中嘌呤含量较高,但水溶性的嘌呤在煮熟的过程中流失,毛豆嘌呤含量大幅下降。

所以尿酸升高跟毛豆的关系并不大,长期喝酒才是罪魁祸首。

毛豆其实就是青年时期的黄豆,维生素C含量较高,达到27毫克/100克,更像是蔬

啤酒+毛豆是“痛风套餐”吗

刘云



菜,是蔬菜中的“纤维之王”。此外,它富含优质蛋白质、B族维生素、微量元素(铁、钙、钾等),且含有微量生物活性物质。

对于已经患有痛风的人,在急性发作期不建议食用毛豆。对于尿酸水平正常的人,适量食用毛豆可降低胆固醇、改善便秘。

相比毛豆,啤酒才是尿酸高的人最该戒掉的。因为酒精会促进嘌呤分解为尿酸,抑制尿酸排泄,因此痛风患者不要饮酒,尤其是急性发作期、药物控制不佳或慢性痛风性关节炎的患者应禁酒。

大量研究证实,酒精含量与血液中的尿酸含量呈直线相关:每日饮用酒精量10~14.9克,引发痛风急性发作的风险增加32%;每日饮用酒精量15~29.9克,痛风急性发作的风险增至49%;每日饮用酒精量30~49.9克,痛风急性发作的风险增至96%。若大量饮酒或酗酒,当酒精消耗量在每天50克及以上时,痛风急性发作的危险性将增至153%。

综上,毛豆是可以吃的,但不能多吃;至于酒,能少喝就少喝,能戒掉当然更好。

医生在线

双脚是人体的“精气之源”,只有腿脚健康,经络传导才畅通,气血才能顺利地送往各个器官。以下脚部症状,可能是疾病信号——

◆脚干——可能是缺乏维生素、真菌感染

天气干燥时双脚干裂脱皮的情况比较常见,问题不是特别大。但如果一年四季都干裂,甚至用了润肤乳也不见好,就要当心是否因为缺乏维生素导致皮肤弹性变差,或是脚部真菌感染所致。

◆脚凉——可能是甲状腺功能减退、动脉硬化闭塞症

寒冷季节脚凉可能与气虚、阳虚等体质问题有关。如果温度适宜仍然感觉脚凉,可能是甲状腺功能减退。

甲状腺素负责调控人体新陈代谢,若其分泌不足,身体产生热量的能力将大受影响,容易出现手脚冰凉。

此外,贫血、动脉硬化闭塞症、糖尿病长期血糖控制不佳等,同样可能引起脚部冰凉。

◆脚麻——可能是椎间盘突出、脑血管病、末梢神经炎

蹲久了或鞋子过紧压迫都会导致脚麻。但若出现不明原因的脚麻,或者经常出现,持续时间很长,则当心与腰椎疾病有关。

一般来说,腰椎间盘突出、椎管狭窄,会因神经受压迫,引起脚麻。这种麻木会从臀部沿大腿的外侧放射到小腿后外侧,最后到足趾。

此外,如果麻木感不止在手脚,躯干、脸部也出现麻木的感觉,还要小心心脑血管疾病。若双脚如同穿了袜子一样,感觉不灵敏,则要注意血糖是否出现问题。

◆脚抽筋——可能是运动过度、脱水、缺钙、血管性疾病

脚抽筋几乎每个人都经历过,但如果经常抽筋,就要警惕了。运动时脚突然抽筋,可

双脚是全身疾病的“显示器”

李曰庆

能与运动过量或未做热身有关。此外,缺钙同样会让神经肌肉的应激性增加,兴奋度提高,引起肌肉痉挛。

对于中老年人来说,如果补钙后抽筋没有改善,要特别警惕动脉粥样硬化、血栓、静脉曲张等血管性疾病。

◆脚跟痛——可能是足底筋膜炎、跟骨高压症

脚跟痛时,一般而言可能是足底筋膜炎。疼痛在早晨下床时的第一步最为明显,行走一段时间后,足底筋膜会变得较松,症状会有所缓解,多采取保守治疗改善。

◆大脚趾增大——可能是痛风、关节炎、感染和外伤

关节上突然发作的红肿热痛需及时就医,这可能是痛风、关节炎、感染和外伤所致。

荧光导航

让肿瘤「显形」