

疼起来疼煞人

带状疱疹威胁健康

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，具有一定传染性。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。

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。



日前，在山西白求恩医院手术室正在进行的一台腔镜手术中，屏幕上显示着幽幽的荧光。“沿着荧光的显示范围，就可以准确地把病灶切除，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，但水溶性的嘌呤在蒸煮的过程中流失，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



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。

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蜕皮的情况比较常见，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。

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。

◆脚抽筋——可能是足底筋膜炎、跟骨高压症

脚抽筋时，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。

科学防治 疫苗驱“魔”

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

太原创卫在行动
健康教育

刘云