

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。

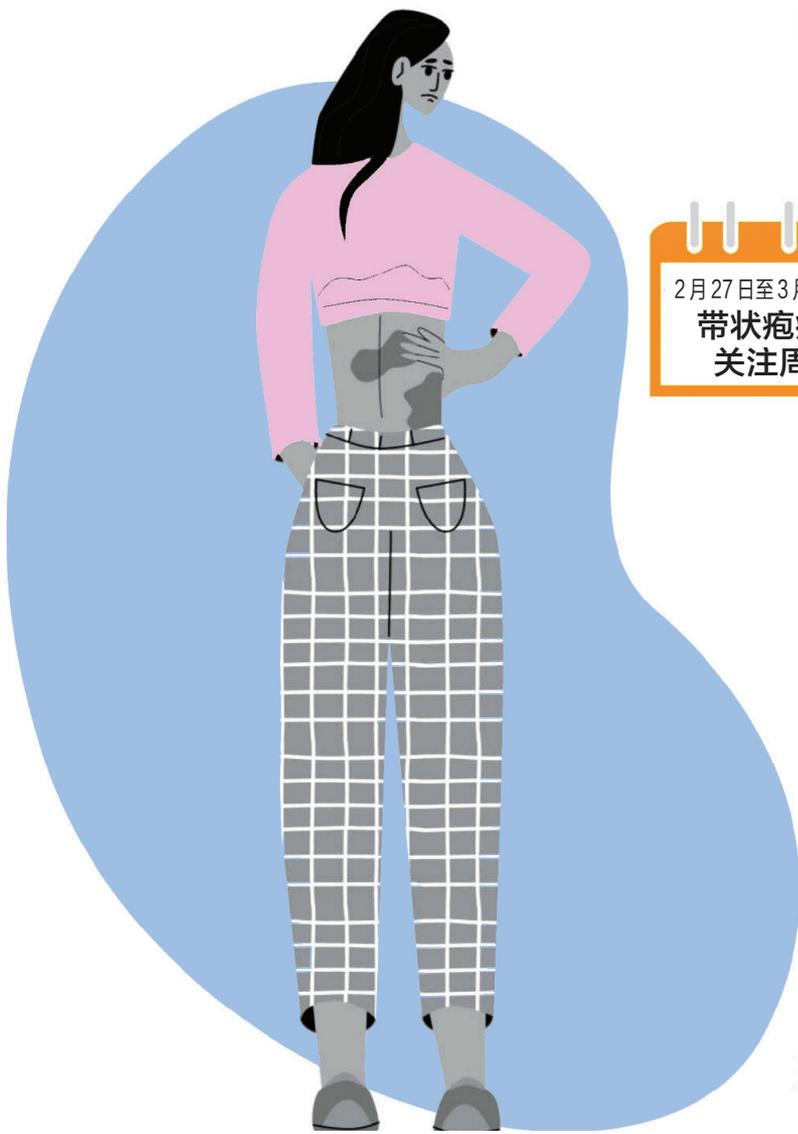
带状疱疹并不是简单的皮肤病,其病毒会侵入神经,并沿着周围神经的分布生成成片的疱疹。最显著的症状是疼痛,出现在胸腹腰部的带状疱疹作用于肋间神经,而累及头面部的带状疱疹会影响三叉神经,引起针刺、灼烧等较为剧烈的痛感。许多老年人在患上带状疱疹后生活质量受到严重影响,长期疼痛难忍,甚至无法自由活动,失眠及睡眠质量下降,进而导致抑郁、躁郁等心理疾病的发生。

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。



2月27日至3月5日
带状疱疹
关注周

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。

据《北京晚报》



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。