

## 近期带状疱疹高发,您中招了吗?

50岁以上为易发人群,专家提醒及早接种疫苗

□牡丹晚报全媒体记者 李艳粉

说起带状疱疹很多人都不陌生,特别是对于老年人来说,不仅听说过,有人还曾受其折磨。3月4日,牡丹晚报全媒体记者采访了解到,春节过后这段时间,带状疱疹患者增多,患者年龄多在50岁以上,但也有不少年轻人中招。

生活中,身体好好的,怎么会得带状疱疹?又该如何预防呢?为此,牡丹晚报全媒体记者专访了菏泽市中医医院皮肤病一科主任徐信蜂。

3月4日,牡丹晚报全媒体记者来到菏泽市中医医院皮肤科门诊时,看到等待就诊的患者很多,医生正按照患者挂号预约的顺序,有条不紊地为患

者诊断病情,并给予合理化的治疗建议。

据介绍,带状疱疹是由水痘-带状疱疹病毒感染引起的一种以沿神经分布的群集疱疹和神经痛为特征的病毒性皮肤病。带状疱疹俗称“缠腰龙”“腰搭”,患病时疼痛难忍,让人谈之色变。有数据表明,90%以上的成人体内潜伏有水痘-带状疱疹病毒,大约1/3的人在一生中会患带状疱疹。人体抵抗力强时,病毒会被压制为“休眠状态”。一旦抵抗力下降,病毒就会被激活、生长,再次引发带状疱疹。

徐信蜂告诉记者,春节过后这段时间,带状疱疹患者增

多,主要是因为春节期间正处于冬春季节交替时期,温度忽高忽低,很不稳定。另外,春节期间,人们出游、走亲访友等等,忙碌劳累,导致免疫力下降。“在高龄、劳累、季节交替等多重因素影响下,体内潜伏的水痘-带状疱疹病毒可能会被再次‘激活’,引发带状疱疹。”徐信蜂介绍,得了带状疱疹极其痛苦,腰部、上下肢、面部是带状疱疹的好发部位,因带状疱疹最初的症状是患病部位刺痛,比如说肩膀疼,很多人会以为是肩周炎,腰部疼痛,会以为是腰椎间盘突出的原因,从患病到起疱疹需要几天时间,所以开始会被忽视而延误治疗时机。

年龄是带状疱疹最重要的危险因素,50岁以上为易发人群,因为这类人群免疫功能明显衰减,年龄越大越容易患病,病情也更严重。即使身体健康人群50岁后患带状疱疹的风险仍会陡然增加。“疼痛是带状疱疹的主要症状,一部分患者疱疹消退后仍然存在被侵犯部位神经痛,可能持续数月甚至数年,称为带状疱疹后遗神经痛。”徐信蜂说,带状疱疹患者住院接受正规治疗的话,年轻者需要7天,年长者需要10至14天的时间才能基本恢复。患者出院并不代表身体就没事了,“出院时疱疹病毒是被控制

住了,但神经修复还需要一定的时间。如果患者出院后不注意调养,就容易再次患病。”徐信蜂介绍,带状疱疹前期无皮损仅有疼痛时诊断较为困难,而接种疫苗是预防带状疱疹最经济、有效的手段。“50岁以上的人可选择接种疫苗,接种疫苗可以大大减少感染带状疱疹的概率。即便再次患带状疱疹,所表现出来的临床症状也会相对减轻。”

徐信蜂提醒市民,要养成良好的生活习惯,饮食营养丰富,心情舒畅,坚持体育锻炼,提高自身免疫力。一旦确诊患有带状疱疹,抓紧时间接受正规治疗,以免耽误病情。

## 科技助听 共享美好生活

菏泽市牡丹人民医院“全国爱耳日”义诊受到好评

本报讯(通讯员 陈

国栋)3月3日是第二十五个全国爱耳日,为普及听力健康知识,增强全民听力健康意识,减少、控制听力损失和残疾的发生,菏泽市牡丹人民医院联合北城社区服务中心开展“科技助听,共享美好生活”主题义诊活动。

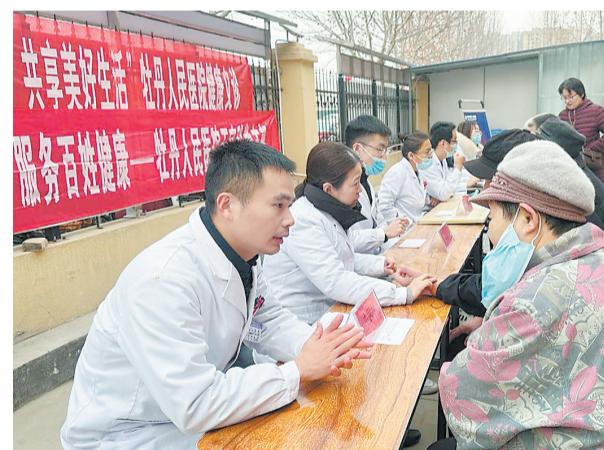
活动现场,菏泽市牡丹人民医院五官科、中医科、中医内科、消化内科、内分泌科等科室医护人员为群众提供听诊、问诊及用药指导,同时科普爱耳护耳常识,引导居民主动学习听力健康知识,在家庭、公共场所等自觉减少噪声排放,形成良好的生活习惯和生活方式。义诊中,耳鼻喉科医师王慧提醒居民,不要频繁挖耳,如果遇到耳朵不适或发现听力异常、听力下降要及时就诊。活动同时为居民发放爱耳护耳知识宣传彩页,提供听力

检测等服务。

此次科普义诊活动多渠道、多层次传播爱耳护耳相关知识,倡导健康的生活理念,进一步推进听力残疾预防和康复工作的开展,增强居民的保健意识,惠及于民,受到社区居民的一致好评。

耳鼻喉科专家表示,听力损失可以发生在人生的各个阶段,全生命周期都需要重视听力健康,杜绝听力危机。特别是经常熬夜、压力大的成年人当心突发性耳聋。熬夜、压力大、精神紧张、长期劳累、睡眠不足可能阻碍内耳血液供应,一旦受到外界刺激(如气温骤变、病毒感染等)则容易导致听力下降。吸烟、喝酒等不良生活习惯也会损害内耳及听觉神经中枢,诱发听力下降。

成人应当遵循健康的耳朵护理和使用习惯,尽量不要熬夜、吸烟、饮酒;适当放松,及时缓解



精神压力,因职业需求接触噪声的人群,需做好个人防护。需要特别提醒的是,由于噪声导致的听力损失初期不易被察觉,因此要定期检查听力。

听不清爱打岔,老年人耳聋早期干预很重要。因年龄增加,老年人的听觉器官往往会出现缓慢的进行性生理性衰退,听力出现不同程度的不可逆损伤。老年性耳聋也受到健康状况、营养

条件、遗传因素、精神压力及其他老年病等因素的影响。

老人应养成良好的饮食习惯,多补充锌、铁、钙等微量元素;适度运动、保持情绪稳定,加强对全身慢性疾病的管理,健康生活。避免不良因素影响,如噪声、药物、烟酒等。定期检查听力,若有听力下降,及时选配助听器,预防听觉进一步退化,避免认知功能下降而影响生活质量。

## 专家联合会诊惠民

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 李艳粉)为解决我市群众看病就医过程中遇到的急难愁盼等不便问题,3月5日上午,菏泽市中医医院大学路院区联合空军军医大学唐都医院多个科室专家,在菏泽市中医医院大学路院区门诊大厅开展义诊活动。

义诊现场,前来就诊和咨询的群众络绎不绝,他们有的拿着检查报告,有的拿着正在服用的药物,有序等待就诊。来自空军军医大学唐都医院胸腔外科、神经内科、呼吸内科、消化内科、妇产科、儿科专家和菏泽市中医医院相应科室专家认真聆听患者既往病史,用通俗易懂的语言解释病情,耐心细致解答患者问题,出具诊疗意见,给出合理的治疗方案,并叮嘱后续治疗检查和治疗的注意事项,同时规范他们平时的饮食习惯,很受患者欢迎。另外,菏泽市中医医院大学路院区护理人员还为当天义诊群众免费测量血压,体验中医特色疗法耳穴压豆。

专家上门来,免去百姓外出求医的车马劳顿之苦,减少了就医负担。菏泽市中医医院大学路院区将不定期邀请上级医疗专家团队前来坐诊,让更多菏泽百姓家门口享受到省级、国家级医疗服务。