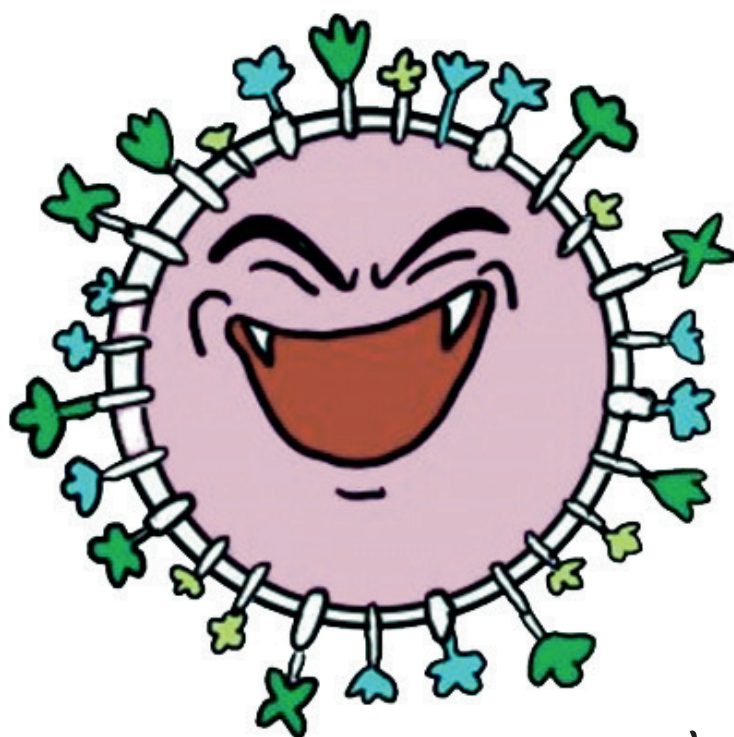


水痘和带状疱疹如何防治

文 / 北京大学人民医院 李理总 黄琳
图 / 首都医科大学附属北京同仁医院 王蒙



水痘—带状疱疹病毒

一、认识水痘

水痘是水痘-带状疱疹病毒(varicella-zostervirus,VZV)感染引起的一种呼吸道传染疾病,主要特点是同时出现斑疹、丘疹、疱疹、结痂。水痘-带状疱疹病毒也被称作人类疱疹病毒3型(HHV-3),属于疱疹病毒科的 α -亚科,是一种含有囊膜的双链DNA病毒。目前已知,这种病毒只有一种血清型,且人类是其唯一的天然宿主。

二、水痘的特点

水痘具有高度传染性,一年四季均可发生,以冬春季为高峰。人类对水痘普遍易感,特别是在婴幼儿和儿童中较为常见,通常表现为自限性(即无需治疗,也可自行好转)疾病,但成人或者免疫功能低下者往往可发展为重症。水痘的潜伏期一般为10~21天,多为14天,从出疹前1~2天开始,直到所有皮疹干燥结痂,患者均具有一定的传染性。水痘的典型皮疹包括斑疹、丘疹、疱疹

和结痂，它们会同时出现，并且首先在躯干和头部出现，然后向面部和四肢扩散，形成向心性分布。初次感染后，大多数人可以获得长期免疫，只有极少数人会再次感染。但即使水痘痊愈，病毒也可能在神经节中潜伏，在某些条件下，如发热、肿瘤或免疫力下降等情况下重新激活，导致带状疱疹，并具有传染性。

三、水痘的传播途径

水痘的主要传染源是水痘和带状疱疹患者，主要传播途径有呼吸道传播、接触传播和母婴传播。吸入含有病毒的飞沫、气溶胶，直接接触患者的疱液、黏膜分泌物，间接接触被污染的用具如衣服、玩具、餐具等都可能导致感染水痘。此外，孕妇感染后也可能传染给胎儿。

四、水痘的症状

水痘可分为前驱期和出疹期。前驱期时，部分患者可能会出现发热、头疼、食欲不振等，儿童可能不会有明显的初期症状，但成人的症状通常较为严重。多数患者在发热当天出疹，皮疹先出现在躯干、头部，然后扩散全身，通常呈向心性分布。皮疹发展速度很快，而且是分批出现的，因此同一部位可以同时看见斑疹、丘

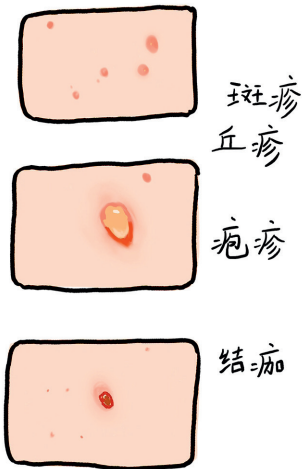
疹、疱疹和结痂。

另外，在口腔、外阴和眼结膜等黏膜部位，也可能出现表面性的疱疹，这些疱疹容易破裂，进而形成疼痛性的浅表溃疡。虽然原发感染通常发生于儿童期，常呈自限性，但婴儿、孕妇及应用免疫抑制剂、放化疗、人类免疫缺陷病毒（HIV）感染等免疫功能低下人群感染水痘可能出现严重的感染中毒症状，发展为重症水痘。重症水痘临床表现为重症感染，患者体温可能超过40℃，皮疹广泛分布，经常出现出血性皮疹或大疱状疱疹，可能伴有严重的出血症状或弥散性血管内凝血。其中，新生儿、免疫缺陷患者等更容易合并肺炎、脑炎、皮肤细菌感染等并发症。

五、水痘的预防

1.一般预防措施

如果感染了水痘，建议居家做好个人防护，直至全部皮疹干燥结痂。所在房间应通风，并对房间物体表面定期进行清洁和消毒。此外，接种水痘疫苗是预防水痘-带状疱疹病毒感染的有效手段。疫苗通常是减毒活疫苗，推荐在儿童1岁以上接种，多数情况下需要接种两剂，以获得更持久的保护效果。



2. 暴露后预防

未患过水痘且未全程接种水痘疫苗者, 存在暴露风险时, 可在暴露后3天内紧急接种疫苗。不能接种水痘疫苗但有重症高风险因素的人群发生暴露后, 建议给予水痘-带状疱疹病毒免疫球蛋白或丙种球蛋白, 或在暴露10天内进行抗病毒治疗(不建议妊娠期妇女服用抗病毒药物预防)。

六、水痘的治疗与护理

水痘是一种自限性疾病, 大多数患者可以通过相应的对症治疗恢复健康。如果不慎感染了水痘, 请及时就医, 并且按照医生的建议接受规范治疗。

(1) 对症治疗: 出现发热症状时, 可选用布洛芬或对乙酰氨基酚对症治疗, 儿童患者发热时应避免使用阿司匹林以免增加出现瑞氏综合征的风险。皮疹破溃者可涂碘伏软膏, 但皮肤局部继发感染者, 建议及时就诊, 在医生的指导下涂抹抗生素软膏。

(2) 抗病毒治疗: 常见治疗水痘的抗病毒药物主要包括阿昔洛韦和伐昔洛韦, 建议在医生和药师的指导下规范服用抗病毒药物, 请勿自行服药。

(3) 居家护理: 如果感染了水痘, 应尽量减少与他人的接触, 直到所有的疱疹都结痂, 患者接触过的个人物品应该通过煮沸或阳光暴晒等方式进行消毒, 减少传染他人的风险。在患病期间, 患者应该保证充足的休息, 多喝温水, 避免辛辣和刺激性食物, 穿着宽松的衣服以减少对疱疹的摩擦, 日常保持皮肤清洁, 避免因抓挠导致疱疹破溃。

七、重点人群的防治要点

1. 儿童

儿童为水痘的高发人群, 及时接种水痘疫苗可有效预防感染。通过合理膳食及增强运动, 可以提高孩子抵抗力。在水痘高发期, 避免带孩子去人群聚集的地方, 外出佩戴口罩, 保持手卫生, 减少感染风险。同时进行健康监测, 定期为孩子测量体温, 因为水痘发病前可能有体温升高的症状, 及时发现并隔离可以减少传播。

2. 老年人

若老年人没有水痘感染史或免疫接种史, 周围有



水痘患者出现时应保持高度警惕, 与患者保持隔离, 直至患者全部疱疹结痂。同时进行健康监测, 如有不适, 请立刻就医, 以便及时诊断和治疗。

3. 妊娠期女性

妊娠期女性若发生水痘-带状疱疹病毒暴露, 可引起孕妇感染水痘、先天性水痘综合征及新生儿水痘等不良后果。因此, 育龄妇女在怀孕前如果没有水痘感染史或进行免疫接种, 建议及时接种水痘疫苗。无水痘感染史或免疫接种史的妊娠期女性, 在孕期应尽量避免到人员密集的公共场所, 保持健康的生活方式, 以增强免疫力, 减少感染的可能性。如果不慎接触了水痘患者或出现水痘症状, 应及时就医, 在医生的评估下进行相应治疗, 切勿自行服药。 **预防与人**