



老年人带状疱疹用药指南

文 / 北京医院 杨子贤



杨子贤 主管药师。
主要研究方向为医院药学以及老年人群合理用药。在核心期刊上发表文章7篇，在科普期刊上发表文章数十篇。创建个人自媒体“子贤解药”。

随着我国老龄化进程不断加快，老年人口数量日益增多，带状疱疹这一疾病的发病率也在上升。相关数据显示，在我国50岁及以上的人群中，每1000人里大约有2.9~5.8人会患上带状疱疹。值得注意的是，女性的终身患病率略高于男性。从全球范围来看，带状疱疹的发病率也呈现持续上升的趋势。这一现象值得我们深入思考。

一、发病因素

带状疱疹是由水痘-带状疱疹病毒激活所引发的。当人们初次感染这种病毒时，往往会表现为出水痘。在水痘痊愈之后，病毒并不会彻底消失，而是会潜伏在神经当中。一旦人体的免疫力下降，这些潜伏的病毒就有可能被再次激活，从而引发带状疱疹。其中，身体过度

疲劳、年龄增大、长期熬夜都是常见的危险因素。患有慢性病（如糖尿病、高血压等）或恶性肿瘤的老年人免疫力较低，更容易患上带状疱疹；而一些药物因素（如长期使用免疫抑制剂等）也可能会增加带状疱疹的发病风险。

二、常用药物及注意事项

1. 抗病毒药物

（1）泛昔洛韦

泛昔洛韦进入人体后会转化为喷昔洛韦，进而发挥抗病毒的作用。它的常规疗程一般为7天。普通剂型的服用方法是每日3次，缓释剂型是每日2次。食物对药物无明显影响，因此有胃部相关疾病的患者可以选择在饭后服药。对于肾功能不全的患者来说，需要密切监测肌酐清除率，并根据结果调整用药剂量；肝功能不全的患者一般不需要调整剂量。在用药过程中，部分患者可能会出现头晕、恶心、消化不良等症状。如果这些症状逐渐加重，一定要及时前往医院就诊。

（2）阿昔洛韦

阿昔洛韦的作用机制是干扰病毒DNA多聚酶，从而破坏病毒的DNA，达到抑制病毒的目的。它的用药疗程通常为7~10天，具体的用药剂量要根据不同的剂型

来确定。用药期间, 患者需要多喝水, 这是因为多喝水能够防止药物在肾小管沉积, 减轻对肾脏的损害。老年人在服用阿昔洛韦时, 更容易出现恶心、呕吐、头晕、精神错乱等不良反应。因此, 家属要多留意老年人的身体状况和精神状态, 发现异常及时处理。

(3) 溴夫定

溴夫定每日服用1次即可, 疗程不超过7天。为了减轻胃部不适, 建议饭后服用。需要特别注意的是, 溴夫定仅适用于免疫功能正常的人群, 免疫力低下的患者禁用。

2. 镇痛药物

(1) 加巴喷丁

老年人在服用加巴喷丁期间一定要禁酒, 因为酒精会加重头晕、嗜睡的症状, 影响日常生活。对于糖尿病患者来说, 在服用加巴喷丁期间需要密切监测血糖, 因为该药可能会对血糖产生影响。如果需要与含铝镁的抗酸药合用, 两者之间要间隔2小时, 以免影响药效。首次用药建议在睡前服用, 两次服药的间隔时间不要超过12小时。另外, 停药需在至少一周内逐渐减量进行, 不能突然停药。

(2) 普瑞巴林

普瑞巴林主要通过肾脏排泄, 所以肾功能不全的患者需要根据肌酐清除率来调整剂量, 而肝功能不全的患者一般无需调整剂量。老年人服用普瑞巴林后, 容易出现头晕、困倦等症状, 因此在活动时最好有家人陪同, 防止发生意外。另外, 普瑞巴林与噻唑烷二酮类降糖药合用时, 可能会加重心力衰竭, 还会导致体重增加, 所以要尽量避免这两种药物合用。

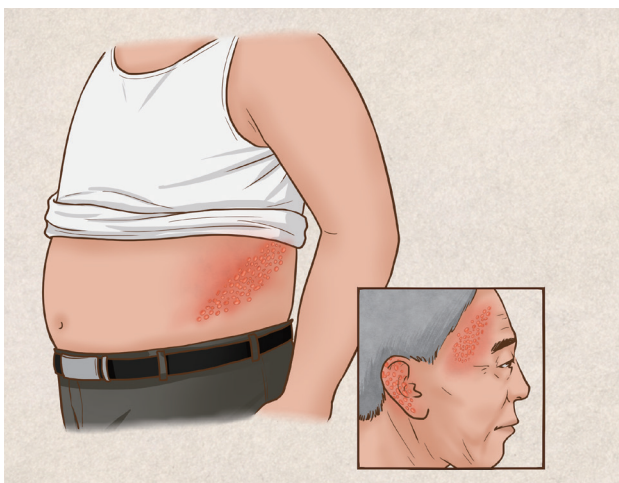
(3) 阿米替林

阿米替林具有镇静作用, 建议在睡前服用。初始剂量为12.5~25 mg, 单日最大剂量为150 mg。老年人在服用阿米替林时, 更容易出现过度镇静、认知障碍、心脏毒性等不良反应。

3. 局部外用药物

(1) 炉甘石洗剂

在带状疱疹早期, 皮肤会出现潮红斑、丘疱疹、水疱等症状。在水疱未破损的情况下, 可以涂抹炉甘石洗剂。炉甘石洗剂具有消炎、收敛、保护皮肤的作用。在使用时, 先将其摇匀, 同时注意避免接触眼部和黏膜。



(2) 阿昔洛韦乳膏

阿昔洛韦乳膏也可以用于带状疱疹的治疗, 它能够抑制病毒复制。在涂抹阿昔洛韦乳膏时, 最好戴上手套或指套, 这样可以避免感染扩散。需要注意的是, 阿昔洛韦乳膏只能用于皮肤, 不能用于口腔、眼部等其他部位。

三、生活方式调节

除了合理用药, 健康的生活方式对于老年人带状疱疹的防治至关重要。

在饮食方面, 老年人要保证均衡饮食。多吃富含优质蛋白的食物, 比如牛奶、鸡蛋、鱼肉等; 新鲜的果蔬也必不可少。同时, 在患病期间, 要避免食用刺激性食物, 如辣椒、花椒、咖啡等。这些食物可能会加重身体的不适, 不利于病情的恢复。

在穿着方面, 要选择柔软衣物。这样可以减小衣物与皮肤之间的摩擦, 减少对疱疹的刺激, 防止疱疹破裂, 降低感染的风险。

在运动方面, 户外活动可以选择打太极拳、慢走等温和的运动方式。这些运动既能锻炼身体, 又不会给身体带来太大的负担。

另外, 规律作息也非常重要。老年人要保证充足的睡眠, 不熬夜, 养成良好的睡眠习惯。同时, 要忌烟酒, 不做重体力劳动。

综上所述, 老年人在面对带状疱疹时, 只要了解发病原因, 合理使用药物, 并保持健康的生活方式, 就能够科学防治、轻松应对这一疾病, 让自己的晚年生活更加健康、舒适。