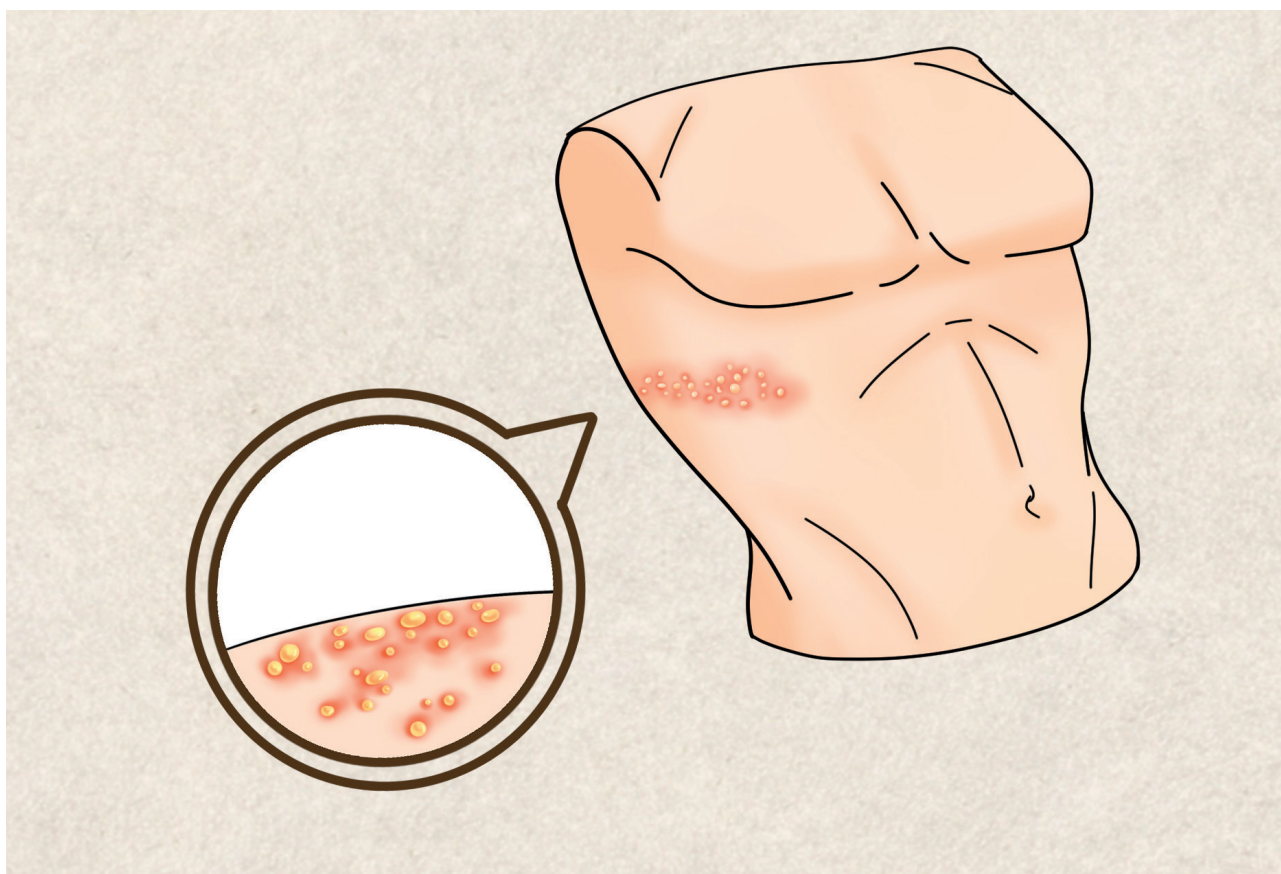


带状疱疹: 老年人的“专属疾病”? 年轻人也需要警惕

文 / 北京市丰台区中医医院(南苑医院) 李凡



很多人认为带状疱疹是老年人的“专属疾病”，但近年来，越来越多的年轻人也加入了患病行列。是什么让这种病盯上了年轻人？我亲身经历的“带状疱疹之战”，或许能为您揭晓答案。

一、我的带状疱疹初体验

早上6点，闹钟猛地响起，惊醒了疲惫的我。昨天凌晨3点才睡，困得我眼前冒金星；但是想起今天还要出

门，所以我不情不愿地起了床。

洗漱完，冲好代餐粉，我坐在桌前准备吃早餐。我习惯性地捏了一把腰上的肉，痒痒的，顺手挠了挠。“嘶——！”有点疼！我摸了摸，好像起了一片疹子。

这是什么？我惊恐地想。是带状疱疹吗？！脑子里立刻弹出几个关键词：“缠腰龙”“蛇盘疮”“疼得要命”“老年病”……

“不可能，不可能！”我疯狂摇头，“我这一年到头

不感冒,平时能吃能睡的,不可能得带状疱疹。”我飞快地安慰自己:假期宝贵,这点小状况,明天再说!

顶着大太阳在外面走了一天,我感觉疹子好像更肿了,还热热的,又痒又疼。“明天去医院看看吧,”我自言自语道,“希望不是带状疱疹啊!”

二、医生的诊断与解惑

第二天一大早,我就来到了医院皮肤科。医生做了初步检查后,诊断为“带状疱疹”。

晴天霹雳!“为什么呢?我也没接触什么呀?”我疑惑地问。

医生耐心地解答道:“简单来说,引起带状疱疹的病毒和当初引起水痘的病毒是同一种,叫作水痘-带状疱疹病毒。它的再激活会引起感染性皮肤病,主要表现是神经疼痛和皮肤损害,还有部分人首发表现为瘙痒,比如你。”她继续说:“你以往得过水痘,这个病毒就会在你身体里潜伏下来,一旦有机会,就会展露它的威力。”

“这病不都是老年人得吗?我怎么会得呢?”我又问。

医生笑了:“高龄确实是病毒再激活的危险因素,但还存在其他因素,比如遭遇创伤、有全身性疾病、HIV(人类免疫缺陷病毒)感染、恶性肿瘤等。总而言之,自身免疫力下降,病毒就会活跃起来。你比较年轻,没

有什么基础病,但想想,最近有没有熬夜、压力大或者减肥呢?”

“对对对!最近熬夜比较多,减肥减了两个月,也没好好吃饭。这些导致了我免疫力下降吧?”我恍然大悟,原来带状疱疹不是老年人的“专属疾病”。

医生点点头说道:“嗯,那就对了。病毒趁你防线松动,开始‘搞事情’了。最近不要劳累,不要熬夜,正常吃饭补充营养,再加上服用药物,慢慢会好的。一周后来复诊吧。”她低头给我开了盐酸伐昔洛韦片(口服)、炉甘石洗剂(外涂)、复方多粘菌素B软膏(外涂)。之后抬起头嘱咐道:“如果水疱没有破,就涂炉甘石洗剂;如果已经破了,就涂复方多粘菌素B软膏。口服药吃满一周,别偷懒啊。”

三、药师姐姐的贴心叮嘱

拿了药,药房窗口的药师建议我去药学门诊,那里有临床药师会给我更详细的用药指导。我来到药学门诊,一位温柔的药师姐姐接待了我。

她查看了 my 处方和病历,问道:“你对什么过敏吗?吃的、抹的都算哦。”我赶紧摇头:“没有。”

“好的。医生开了一种口服药和两种外涂药。口服药要持续服用一周,外涂药是分情况使用的。”她说。



我指着外用药说：“医生说如果水疱没有破，就涂这个洗剂；如果已经破了，就涂这个软膏。”她点点头，夸奖我：“你记得很清楚，这样很好。”接着，又继续嘱咐道：“有几个需要注意的事情，我和你说完，你要重复一遍哦。”

“哦，好的。”我有点紧张，乖乖坐直身体认真听。

“口服药每次服2粒，每天吃3次，最好是饭前吃。服药期间要多喝水。如果服药期间有运动，尤其要注意补水。可能会有头痛、恶心等不适症状，一般不会太强烈。如果出现了其他症状，或者觉得不能忍受，可以联系我们。”她一边拿着药盒，一边说。

我大致重复了一遍，问道：“那还需要忌口吗？”

药师姐姐说：“服用这种药本身不需要忌口，但你的皮肤需要休息。这段时间不要吃辛辣刺激的食物，比如辣椒、牛羊肉，也不要喝酒。清淡饮食有助于皮肤恢复。”

“另外，”她继续道，“炉甘石洗剂需要摇匀后再涂抹在皮肤上，干了之后皮肤上会留下一点粉末，不要担心。复方多粘菌素B软膏每天涂抹2~4次，5天为一个疗程。如果使用后出现瘙痒、烧灼感、红肿等情况，就不要继续使用了，要带着药膏来看医生。”

“好的。”我重复了一遍，又问：“我现在还只是痒，以后会发展为疼痛吗？”

药师姐姐说：“这个不一定，但痒也是神经病变的表现之一，不只是疼痛才需要重视，所以一定要认真治疗。就算好转了，你依然要保持良好的生活方式，尤其是第一个月，因为这段时间内疾病很容易复发。医生应该也交代过，不要熬夜，注意休息，好好吃饭。”

我点头：“对，医生嘱咐过我了，我一定会注意的。”

“以上这些就是注意事项啦。医生说一周后复诊，药品可能会有调整，你记得还来我这里哦。”药师姐姐笑眯眯地说。

四、带状疱疹科普小课堂

1.带状疱疹是什么

带状疱疹，又被称为“缠腰龙”“蛇盘疮”，因发作时的神经疼痛及可能绵延数年的神经痛而令人谈之色变。引起带状疱疹的病毒与水痘病毒是同一种，即“水痘-带状疱疹病毒”。当人患过水痘后，病毒会在脊髓后根神经节或颅神经节内潜伏下来，等待再次被激活的

时机。一旦再激活，除表现为皮肤损害外，常伴有神经病理性疼痛。

2.什么因素会促进病毒再激活

病毒再激活的危险因素包括：高龄、创伤、全身性疾病（如糖尿病、肾病、发热、高血压等）、人类免疫缺陷病毒（HIV）感染、恶性肿瘤等。此外，接受JAK抑制剂治疗也可能增加患带状疱疹的风险。

3.带状疱疹的表现是什么

带状疱疹最令人恐惧的莫过于疼痛，包括患处皮肤自觉灼热感或神经痛，触之有明显的痛觉敏感。但在疼痛出现前，还可能有轻度乏力、低热、食欲不振等前驱症状。

带状疱疹的典型皮损表现为沿皮节单侧分布的成簇性水疱，伴疼痛，在身体上呈不对称分布。研究显示，好发部位为肋间神经（53%）、颈神经（20%）、三叉神经（15%）及腰骶部神经（11%）相应的皮节。

带状疱疹不仅发生于皮肤，还可能累及眼、耳、中枢神经系统、内脏等。同时，很多人的症状可能不典型，比如皮肤没有水疱，仅有疼痛、红斑或丘疹，呈对称分布或泛发于多处。除疼痛外，部分患者会出现瘙痒，程度一般较轻；但重度瘙痒可能因患者不断搔抓继发皮肤苔藓样变，部分严重、顽固性瘙痒会持续3年以上，还可能引发失眠、抑郁、焦虑等症状。

4.带状疱疹如何治疗

治疗上，抗病毒药物是首选，应在发疹的72小时内服用，并坚持完成整个疗程。可联用镇痛药改善疼痛，一般不建议联用糖皮质激素药物。

外用局部治疗也是常用手段：疱疹未破时，可采用抗病毒药物及干燥、收敛制剂；疱疹破溃后，可酌情使用抗菌药物；若累及眼部，可使用抗病毒眼科制剂等。需要注意的是，禁用糖皮质激素外用制剂。

患者发觉自己感染疱疹后，应及早就医治疗，保持皮损清洁以避免继发细菌感染。

5.带状疱疹如何预防

预防带状疱疹，首先应做到作息规律，保证充足睡眠与均衡营养。此外，未患过水痘的易感者应远离带状疱疹患者，因为疱疹渗出液中含有传染性病毒。接种带状疱疹疫苗也是预防带状疱疹的有效措施。