

冬春交替,警惕“缠腰龙”侵袭 中西医联手破解这种“会呼吸的痛”

郭蕊 通讯员 陈晨 济南报道

病毒的“潜伏游戏”： 从水痘到神经痛的蜕变

带状疱疹,民间俗称“缠腰龙”“蛇串疮”,其病原体是水痘带状疱疹病毒。刘玉林主任介绍,该病毒具有“双重身份”:初次感染表现为水痘,康复后会潜伏在脊髓后根神经节内。当人体免疫力下降时,病毒会被重新激活,沿着神经纤维迁移至皮肤,引发剧烈疼痛和疱疹。

刘玉林介绍,水痘带状疱疹病毒具有独特的生物学特性。初次感染时,病毒通过呼吸道进入人体,引发水痘症状。

当免疫系统成功抑制病毒后,部分病毒会进入休眠状态,长期潜伏在脊髓后根神经节或颅神经节内。这种休眠状态可长达数十年,其间病毒与人体免疫系统形成微妙平衡。

随着年龄增长,人体免疫功能逐渐衰退,特别是CD4+T淋巴细胞对病毒的监控能力下降,成为带状疱疹高发的关键因素。

最新流行病学调查显示,我国50岁以上人群,带状疱疹发病率较十年前上升37%,这与人口老龄化进程密切相关。

症状识别的 三个阶段特征

带状疱疹的典型症状分为三个阶段:前驱期患者常感到单侧皮肤灼痛、针刺感或蚁行感,这种神经痛可能持续1-3天,易被误认为肌肉劳损或肋间神经痛。

发疹期典型表现为沿神经分布的红斑基础上出现簇集性水疱,疱液初期澄清,后期可能浑浊,形成特征性的带状排列。

当换季的温差考验着人体免疫力,带状疱疹这个“皮肤里的幽灵”又开始活跃。济南市第三人民医院皮肤科主任医师刘玉林提醒,带状疱疹高发季,老年人及免疫力低下人群需特别警惕这种“会呼吸的痛”。



为什么带状疱疹和水痘是兄弟?

引起带状疱疹的病毒,和引起“水痘”的是同一种。接种疫苗或者出水痘,是人体第一次跟水痘病毒接触。大部分水痘病毒在治疗过程中会被人体免疫系统消灭掉,少数可能会躲过免疫系统潜伏起来,伺机再起。

进入恢复期后,部分患者会遗留神经痛,表现为持续性灼痛或痛觉过敏,疼痛程度与病毒对神经纤维的损伤程度直接相关。

中西医协同： 破解疼痛的“双重密码”

“最危险的是无疹型带状疱疹。”刘玉林特别提醒,约15%患者仅有剧烈神经痛而无皮疹,这种情况容易被误诊为心绞痛、三叉神经痛等疾病。她建议,单侧神经痛持续超过24小时,应及时到皮肤科就诊。

“我们医院采用“三维一体”

疗法,也就是西医的抗病毒、神经营养以及阶梯止痛治疗,再配合中医特色疗法。”刘玉林介绍。西医基础治疗,就是在发病72小时黄金期内,使用抗病毒药物(阿昔洛韦、伐昔洛韦),配合神经营养剂(甲钴胺)和阶梯式止痛治疗(对乙酰氨基酚→加巴喷丁→阿片类药物)。

中医特色疗法分为以下几种:

火针疗法:通过高温刺激穴位快速疏通经络,临床证实止痛起效时间缩短至3.2小时。

刺络拔罐:在疱疹区域放血拔罐,排出热毒瘀滞,促进疱液吸收。

中药汤渍:辨证选用清热解毒药(马齿苋、黄柏)湿敷,加速皮疹结痂。

物理治疗是用高能红光照射改善局部血液循环,经皮电刺激(TENS)调节神经电活动,临床数据显示,该疗法使皮疹消退时间较传统疗法减少40%,后遗神经痛发生率降低至5%以下。

日常如何防护？ 提升免疫力是关键

“预防带状疱疹的关键在于提升免疫力。”刘玉林表示。

一级预防:50岁以上人群接种重组带状疱疹疫苗(Shingrix),保护率达90%;补充锌、维生素D等营养素,增强T细胞活性。

二级预防:出现单侧神经痛72小时内就诊;保持疱壁完整,穿棉质衣物减少摩擦。

三级预防:后遗神经痛患者可采用脉冲射频治疗、穴位注射等,配合心理干预改善症状。

刘玉林特别提醒,年轻人熬夜、压力过大也可能患病,需注意劳逸结合。

从传统医学角度看,头发早白多与个人脏腑功能失调有关,不同位置的白发可以有针对性地调理。

前额白发:主要与脾胃功能有关。脾胃虚弱可能出现面色萎黄、神疲倦怠、食欲不振、大便秘结等症状。

建议:日常要避免暴饮暴食,尽量定时定量,少吃辛辣油腻食物。脾胃虚寒的人群平时还可以煲些姜丝粥,早晚饭时趁热喝1—2碗,能达到温胃散寒的效果。

头顶、后脑勺白发:头顶长白发,多是肾气不足。后脑勺是督脉所过之处,也与肾气亏虚相关。

建议:这类人群可通过食疗调理,男性可食用动物肾脏、羊肉、虾、核桃仁、黑豆等;女性可食用干贝、鲈鱼、栗子等。每日可坚持用食指和中指指腹按压百会穴60次。

两鬓白发:与肝胆关系最为密切。肝郁的人除了两鬓斑白,还伴有急躁易怒、口苦口干、失眠多梦等症状。

建议:尽量在晚上11点前就寝,达到养藏肝血的目的,养成良好的生活习惯才能避免早生华发。

白发疯长要排查疾病

毛发是皮肤的附属器,之所以呈现黑色,是因为其中有黑色素颗粒。黑色素颗粒数量越多,密度越大,头发就越黑,反之发色越浅。

长出白发的最主要原因是老化。随着年龄增长,毛囊色素细胞老化,清除制造黑色素过程中产生的自由基能力降低,长出的毛发就是白色的。

有研究发现,亚洲人大约在接近40岁时就会开始出现白头发;到了50岁,有50%的人会有白发长出。

在25岁以前就出现白发,可称为“少白头”,其发生与家族遗传背景相关。此外,以下几个因素也会影响头发变白,需得到重视:

甲状腺功能异常、恶性贫血、脑垂体功能受损、自身免疫疾病(比如斑秃)、白癜风和早衰综合征等,会让头发变白。

低钙、低铁、维生素B12及维生素D水平降低,也会让发色变浅。

精神压力增大,除了会引起或加重脱发,也可能让毛发变白。“压力”可以激活交感神经,使大量毛发色素干细胞被激活最后耗竭。

不过,消除压力因素后,有些灰白发可恢复到原来的颜色。

吸烟人群提早出现白发的概率是不吸烟人群的2—4倍。

睡眠不足会扰乱交感神经和细胞代谢,影响黑色素分泌。

过度节食减肥,或长时间偏食挑食,会导致营养不良,出现白发。若短期内出现较多白发,建议寻求皮肤科专科医生的帮助。

据《生命时报》

如何给宝宝挑益生菌?这是个技术活

记者 秦聪聪 济南报道

益生菌是指给予一定数量、能够对宿主健康产生有益作用的活性微生物。益生菌作为调节肠道菌群最常用的微生态制剂,除用于维护消化系统的健康,如辅助治疗腹泻病、乳糖不耐受、肝胆疾病外,还可以预防过敏性疾病以及改善反复呼吸道感染等。益生菌作为药物、食品或膳食补充剂,已被广泛应用于儿科疾病的防治。

目前市场上含益生菌的产品琳琅满目,我们应该选择哪种益生菌?怎么选?山东第一医科大学附属济南妇幼保健院(济南市妇幼保健院)儿童保健科刘超给出权威解答。

首先,要学会看益生菌的种类。在日常生活中选购益生菌类的产品,需要读懂配料表,了解该产品添加了哪种益生菌。因为并不是每一种益生菌都适合小朋友,特别是婴幼儿。目前,我国批准的可以用于婴幼儿食品的益生菌一共有14种。这些菌种对于小朋友来说是安全的。

其次,选择益生菌时,需要对症下药,并不是随便一种都可以。最新发布《益生菌儿科临床应用循证指南(2023)》,对于不同问题,列出了相应的益生菌药品推荐。

需要强调的是,益生菌只是一种辅助治疗,当孩子生病时,还是要听从医生的建议。

最后,需要看一下活菌数。尽管益生菌对人体有很多好处,但是益生菌需要经过胃酸、胆汁、消化酶等作用后,经过漫长的通路才能到达人体肠道,发挥调节肠道菌群的作用。在这一过程中,部分益生菌无法存活,为了确保有足够的益生菌到达肠道并起到预期作用,需要让孩子摄入足够多的活菌数。

正在修订的《益生菌类保健食品注册审评指导原则》,将保质期内活菌数目提高到不得少于107CFU/mL(g)。在选购相关产品时,可以关注其产品说明,确定每种菌的活菌数量,充足的数量是确保其达到效果的重要保障。

小链接

日常生活中,不少家长知道,宝宝腹泻时医生常会开出益生菌的药用处方。有网友担心给孩子吃益生菌会干扰本身的原生菌群,对此,专家指出,是否会扰乱原生菌群,关键看孩子本身体内的菌群是否正常,“对于不太正常的菌群,我们是希望通过外界的干扰来改善肠道菌群的分布情况”。

研究发现,从婴儿到成年人再到老年人,人体内的菌群会发生很大变化。进入老年之后,人体菌群的种类以及数量都会减少,所以老年以后肠胃功能或者消化功能容易出问题,比如便秘等,因此益生菌对于老年人来说也非常适合。

不过,日常生活中,

老人也适合使用益生菌

老人使用益生菌产品可能会遇到“太冷”的问题。“大多数活菌产品的储藏条件是冷藏4℃左右,如果直接取出来可能不太适合老人直接饮用。”专家建议,对于老年人来讲,可以将这些冷藏产品提前几个小时从冰箱里面取出来,放在常温条件下,益生菌在常温下短时间内不会变坏,不用过度担心。

此外,老人还可以用温水稍微温一下益生菌产品,但要特别注意水的温度不能太高,否则容易“烫死”益生菌,在冲泡一些益生菌固体干粉时,也一样要注意水温不能太高。