



# 胸部疼痛 原是带状疱疹作怪

## 滨医附院疼痛科专家提醒:带状疱疹这些“坑”不要踩



□晚报记者 刘飞  
通讯员 董坤 张莹莹

近日,一名患者因胸部疼痛前往医院就诊,经CT检查并未发现异常,胸外科建议病人到疼痛科门诊就诊,查体时发现病人胸前有粉红色丘疹,局部小水泡,周围皮肤伴疼痛症状,原是带状疱疹作怪。

日常生活中,我们经常能听到身边有人患上带状疱疹,这到底是一种什么样的疾病?它是如何引起的?日常生活中又该如何预防带状疱疹的发生?又该避开哪些常见的认知“坑”,听听滨医附院疼痛科副主任医师徐昕怎么说。

### 皮肤疼痛当心带状疱疹来袭

带状疱疹,俗称“缠腰龙”,这是一种由水痘-带状疱疹病毒引起的急性炎症性皮肤病。

“带状疱疹的原发疾病往往就是水痘病毒,这种病毒感染具有嗜神经性,一旦感染,就会潜伏于脊髓后根神经节或颅神经节内伺机而动。当机体抵抗力出现明显的下降的时候,病毒就会被激活、复制,从而产生典型的带状疱疹。”徐昕介绍。

很多人认为,长过水痘就不会再患带状疱疹了。其实不然,“接种过水痘疫苗后,体内仍可能会残存病毒,长期潜伏在神经节中,接种水痘疫苗后成年后患带状疱疹的风险比未接种者降低72%。保护作用随时间逐渐减弱,免疫系统功能下降而突破感染。”徐昕说。

“一些高龄系统性疾病

受累,或者出现精神压力,比如学习压力、工作的压力等,还有一些细胞免疫功能缺陷性的疾病,都可能引发机体抵抗力的下降。”

### 带状疱疹的症状

带状疱疹发生时并不是直接出现疱疹,而是有一个前驱期,徐昕解释,在发疹前1到5天,局部会有疼痛发作,“针刺样”“过电样”疼痛,此时没有疱疹出来,有的患者前驱期最长长达半月。前驱期过后才到急性发疹期,在疼痛区域出现散在粉红色疱疹,局部水泡形成。

根据侵犯神经区域不同,身体不同部位带状疱疹的发病率也不相同:胸部肋间神经:50%以上,颈部:10%到20%,头面部三叉神经:10%到20%,腰骶部腰丛神经:2%到7%,其他不到2%。

关于带状疱疹的治疗,早期干预是关键。“带状疱疹发作时,患者应及早就医,尽早应用抗病毒药物、抑制神

经异常传导药物及营养神经药物,能降低带状疱疹后神经痛的风险。”徐昕说,现在关于带状疱疹的疼痛治疗有“组合拳”,轻度疼痛,在应用药物的同时,还可以辅助应用利多卡凝胶贴止痛;中重度疼痛,医生可采用神经阻滞、脉冲射频等微创技术,直接“安抚”闹脾气的神经。

### 带状疱疹的这些“坑”别踩

很多人将带状疱疹当成一种简单的皮肤病,徐昕表示,这种想法是不准确的。

当免疫力下降(比如熬夜、压力大、年龄增长),沉睡的病毒会沿着神经纤维向皮肤发起冲锋,带状疱疹不是单纯的皮肤病,而是一种神经炎症,皮疹只是病毒进攻的“副产品”。

徐昕提示,现实中,还有很多关于带状疱疹的认知“坑”,比如:

缠腰一圈会死人?假的!皮疹通常只长在

身体一侧,跨越中线的情况极少,更不会要命(但疼起来是真要命)。

### 会传染

疱疹液中的病毒可能让没得过水痘的人感染水痘,但不会直接传染带状疱疹。

以为“水泡好了就万事大吉”

疼痛超过1个月还没缓解,一定要警惕带状疱疹后神经痛(PHN),早干预才能减少神经“记忆”。

### 硬扛疼痛不就医

别信“疼着疼着就习惯了”,长期疼痛会搞垮睡眠、情绪,甚至让人抑郁。

### 自己乱涂“偏方”

神经损伤靠外用药物救不了,及时找疼痛科、皮肤科医生,科学用药(比如抗癫痫药、神经修复药)才是正解。

一旦患上带状疱疹,市民也无需过度担忧,“带状疱疹发病初期有一个‘黄金72小时’,在这期间服用抗病毒药(如泛昔洛韦),能缩短病程,降低后遗神经痛风险。”徐昕表示,另外,现在还有止痛黑科技,如普瑞巴林、加巴喷丁等药物专治神经痛,甚至还有“神经阻滞术、射频调解决术”等这些微创治疗外挂。

“推荐50岁以上人群接种带状疱疹疫苗,有效率超90%,堪称‘病毒休眠器’。”徐昕称,这是带状疱疹的“终极防御”。

徐昕建议,日常生活中,市民也应该注意预防带状疱疹的发生,“带状疱疹是免疫力的‘报警器’,少熬夜、多运动、保持好心情,及时接种疫苗,才能让这位‘潜伏特工’永远退休!”

## 带状疱疹患者的饮食

带状疱疹病毒主要通过呼吸道传播,早发现、早诊断、早治疗对于控制带状疱疹的发展极其重要。如果患上了带状疱疹,建议患者做好相应隔离措施。

中医认为带状疱疹多因风热毒邪侵袭肝经,或嗜食肥甘炙烤之品,湿热蕴积而成。所以除了西医的药物治外,按照中医辨证论治开展的清热解毒中医药方案,并配合外治、针灸综合治疗,都可以促进带状疱疹患者的康复。

带状疱疹患者在饮食上需注重营养均衡,选择有助于增强免疫力、减轻炎症反应且促进皮肤修复的食物,以下是具体建议。

### 带状疱疹患者吃什么食物好

#### 1. 清热类食物

医院中医科医生提醒,从中医角度来看,带状疱疹是湿热火毒蕴结肌肤所致,所以患者适宜吃具有清热泻热作用的食物。建议患者可经常熬制绿豆粥吃,也可以多吃马齿苋、苦瓜、冬瓜等蔬菜。

#### 2. 富含维生素的食物

患者需要适当多吃富含维生素C的食物,比如猕猴桃、柚子以及柑橘类水果等,这样可以帮助改善不良症状。

#### 3. 高蛋白食物

患者可多吃优质蛋白含量丰富的食物,像鸡蛋,牛奶,鸡肉都是不错的选择。

#### 4. 带状疱疹患者食疗药膳方

患者可以搭配大青叶、当归、柴胡制作成食疗方食用,比如马齿苋柴胡汤、陈皮鸡蛋汤以及当归粳米粥等。

### 带状疱疹患者不能吃什么

#### 1. 辛辣温热类食物

患者在发病期间一定要注意避免吃过于辛辣以及温热类食物,比如烧烤、胡椒粉以及辣椒等,同时像牛羊肉也要少吃,还要少吃煎炸以及油炸类食物,否则可能会导致疱疹症状进一步加重,尤其是可能会引发皮损处感染。

#### 2. 酸涩收敛类食物

带状疱疹患者需要避免吃石榴、芋头、菠菜以及豌豆等酸涩收敛类食物,否则可能会导致气血不通,可让局部皮肤出现更为严重的疼痛等不良症状。

#### 3. 含酒精的饮品

在尚未治愈期间,患者务必要注意不能饮用含有酒精的任何饮品,比如白酒、啤酒等。另外,最好暂时避免喝浓茶、浓咖啡以及碳酸饮料,以便避免影响到症状的改善。

此外,接种带状疱疹疫苗也是预防带状疱疹疾病经济有效的简便手段。有需求的市民可以通过接种疫苗,来降低疾病发生风险。

(湛江晚报)

