健康+

冬春季节交换 带状疱疹高发

身体局部剧烈疼痛、口歪眼斜更需警惕

近日时冷时雨，年过七旬的刘阿婆突发口歪眼斜。本以为自己患了中风，医院检查排除后，竟是耳内长了带状疱疹。上海交通大学医学院附属新华医院皮肤科门急诊负责人闫明表示，冬春季节交换是皮肤病复发的高峰季节。由于机体对环境变化的适应能力下降，特别是老年人更容易在这个季节由于抵抗力下降而患上带状疱疹。闫医生强调，除了腰腹部外，带状疱疹还会出现在头面部、耳部等部位，身体局部剧烈疼痛甚至口歪眼斜需引起警惕，治疗不及时可致耳聋、失明、面瘫等后遗症。

面部带状疱疹 可致失明面瘫

近日，刘阿婆发现耳朵有针刺般疼痛，面部五官也变得有些不对称，嘴角歪向一边，怀疑自己得了中风。在家人的陪同下前往医院检查后，排除了中风因素，接着转入五官科后也排除了中耳炎，但医生检查时留意到老人右耳外耳道有一簇簇水疱，最终确诊为耳带状疱疹。“带状疱疹不是长在腰背上的吗？怎么还会长在耳朵上，让我面瘫了？”刘阿婆对此疑惑不解。

闫明指出，人们常认为带状疱疹“围着腰转”，其实除了较为多见的腰部出现皮疹外，带状疱疹还会出现在头面部。当病毒侵犯三叉神经眼支时，患者会出现眼部的红肿疼痛，治疗不及时可导致角膜疱疹、角膜溃疡，严重的甚至会失明。若带状疱疹病毒侵犯了面神经和听神经，会引起面神经损伤表现及听力障碍，出现同侧面部肌肉瘫痪以及外耳道疱疹、耳聋、耳鸣等症状。如果腋下、腹股沟、腘窝等部位发生带状疱疹，由于这些部位在日常生活中容易受到摩擦，很有可能导致疱疹破裂，引起继发感染。

抵抗力下降 易引发带状疱疹

据介绍，引发带状疱疹的罪魁祸首叫水痘-带状疱疹病毒，人们常在童年时感染，患水痘或仅是隐性感染。病毒悄悄潜伏于人体内，当人的抵抗力下降时“行凶”。因此，带状疱疹最常光顾老年人、免疫力下降人群和恶性肿瘤患者。但是近年来由于现代生活节奏加快，一些“亚健康”的年轻人也会偶然因感冒、劳累、饮酒后抵抗力下降而患上带状疱疹。

闫明指出，带状疱疹一般终身只得一次，但那些长期免疫力低下的人群，带状疱疹有可能会反复发作，而且相较于普通人，病情也会更加严重，甚至可造成局部皮肤溃疡坏死。一般情况下，患者接受抗病毒治疗、营养神经治疗及对症治疗后，病情都会得到控制。

“由于带状疱疹初期仅表现为疼痛，许多病人常常因此跑错诊室。门诊中常常见到耳后痛、半侧头痛、左胸痛甚至眼周剧烈疼痛的患者，在来皮肤科之前，被误诊为偏头痛、中耳炎、心绞痛、结膜炎等。”闫明说道，带状疱疹的疼痛大多为针刺样，放电样，紧缩感，且只限于人体的一侧，而非对称发作。疼痛的初期皮肤可无任何变化，但几天后，疼痛部位的皮肤上会出现一簇簇红疹，甚至水疱。

接种水痘疫苗 并非终身免疫

据了解，儿童接种水痘疫苗对于水痘的防治继而预防带状疱疹的发作具有一定价值，国外研究发现，带状疱疹疫苗可防护大部分带状疱疹的发作，建议50岁至60岁中老年人接种，但国内还未生产此类疫苗。

闫明强调，如果患上带状疱疹，应自觉与婴幼儿、孕妇等避免密切接触。一般来说，家里成年人得了带状疱疹，最好与宝宝隔离2到4周。并且患者所用的毛巾、脸盆、衣服都应单独放置或洗涤，尽量不与孩子接触。闫明对此解释说道，这是因为带状疱疹患者的疱液乃至结痂上都有水痘病毒，都可能导致孩子或孕妇患上水痘。他建议，带状疱疹患者应注意减少或避免洗澡，水疱如破溃接触污染水容易导致继发细菌感染，加重病情，甚至导致病愈后留疤。

此外，年轻人的带状疱疹一般治疗2周左右可获痊愈，而年长的患者则可能需要3~4周的治疗与护理，神经的修复比皮肤的好转慢得多。因此，皮肤痊愈后，仍有可能持续疼痛一段时间。神经痛持续超过3月以上，则可诊断为带状疱疹后遗神经痛。据介绍，年龄越大，发生后遗神经痛的概率越高，80岁以上老人几乎都会在病愈后患上后遗神经痛。若不及早治疗，神经损伤难以修复。在预防方面，闫明指出，最根本的还是提高免疫力，加强体育锻炼，均衡饮食，避免过度劳累，不给带状疱疹病毒可乘之机。

吴瑞莲 实习生 **高媛**

更多资讯请关注“上海名医”微信公众号或拨打新民健康会员服务中心热线：021-80261680

上海名医

用“心”治疗更能稳住血糖

每周二上午，徐汇区长桥街道社区卫生服务中心的慢性病关爱家园都会迎来一群特殊的“聊家常”患者，作为接诊的医生，该中心副主任唐兢表示，自从糖尿病专病门诊开设后，许多“老粉丝”每周雷打不动，不仅来看病，更来“聊家常”，话里话外把医生当成了家人。对此，唐兢坦言，这些糖尿病患者往往年事已高，平时在家难免寂寞，加之疾病在身，很容易就会背上心理包袱，这对血糖控制十分不利。因此，在治疗糖尿病时，加上心理辅导，效果更佳。

去年，73岁曹阿婆的老伴突然去世，这对她造成了极大的打击。连续两个月，曹阿婆都非常伤心，情绪十分低迷，以往控制得不错的血糖也开始上上下下起来。家中子女陪着去医院看诊，回来后效果却微乎其微。得知曹阿婆经常到附近社区服务中心看诊，就找了过来。唐兢接诊后，发现曹阿婆的悲伤情绪难以控制，有时甚至在问诊时禁不住落泪。

在糖尿病的发生、发展及复发中，情绪因素起到了重要作用。唐兢解释，人的情绪受大脑边缘系统的调节，大脑边缘系统同时有调节内分泌和植物神经的功能。当人处在紧张、激动、焦虑、恐惧或受惊吓等不良情绪状态时，交感神经兴奋，抑制胰岛素的分泌。同时体内的一些应激性激素水平会升高，也会对抗胰岛素，使胰岛素降低血糖的作用下降，导致血糖不易控制。而曹阿婆正属于这种情况，因此，唐兢在日常看诊中配合运用心理治疗的手段，不断开解曹阿婆，有时更劝说她哭一哭，释放负面情绪，并建议家人陪曹阿婆出去旅行。一段时间下来，曹阿婆的心情趋于平静，血糖也开始稳定下来。

唐兢指出，糖尿病患者中患抑郁症者是正常人的3倍。有下述3项或3项以上症状表现者，极可能已并发抑郁症，应引起重视，最好及时到医院心理科就诊。情绪低落，一般以“晨重夕轻”为特点；思维迟缓，即记忆降低、大脑反应慢等；活动减少，不愿参加社交活动，常喜独处；常有焦虑、内疚感（担心给家庭增加负担）；睡眠障碍，以早醒为其典型表现；多有疲乏、心悸、胸闷、胃肠不适、便秘等躯体症；有自暴自弃、厌世或自杀心理或行为；性欲明显减退。

叶雪菲

专家名片

唐兢

副主任医师、国家二级心理咨询师
徐汇区长桥街道社区卫生服务中心副主任
中国医疗保健国际交流促进会OTO慢性病综合管理分会委员
注重规范诊治糖尿病，加强糖尿病近期及远期并发症的预防治疗。擅长运用心理学知识针对性地进行心理健康指导，缓解糖尿病患者不良心理因素影响，改善其预后，提高生活质量

时令养生

用热毛巾敷头可缓解头痛？

春天是头痛的高发季节。对于头痛，民间有不少偏方，“热毛巾敷头可缓解头痛”、“多睡能预防头痛”，但这些真的管用吗？上海市第七人民医院神经内科主任詹青表示，不同类型的头痛需不同疗法，真正的防治方法首先应消除或减少头痛的诱发因素。

詹青介绍，春季日照时间延长，人脑中的松果体根据光亮分泌激素，人体醒来时间提前，睡眠时间减少，继而发生头痛，这是睡眠节律改变引起的头痛。而春季气候不稳定，温差较大，增加了病源微生物易感性。如人体抵抗力较差，尤其是老人及儿童，不能适应天气变化，或不注意增减衣服，就易受凉感冒，甚至出现呼吸道、眼结膜炎、泌尿道等感染性疾病，继发头痛。此外，高血压患者的血压往往随着气温升高而急剧上升，而血压升高的主要症状之一就是头痛。对于年轻人，工作繁忙、压力大、生活节奏快、有氧运动不足、饮食不节制、睡眠不规律、精神紧张、外界多种刺激等，是头痛发病的高危因素。且春季节假日集中，如未合理安排，熬夜、暴饮暴食、过度疲劳也是头痛的好发原因之一。

至于民间所说的“热毛巾敷头可缓解头痛”的偏方，詹青表示，其仅对寒冷所致血管痉挛后诱发的头痛有效，若用于血管扩张引起的头痛可能会加重病情。对于感冒患者，充足的睡眠可一定程度上改善头痛。詹青建议，预防头痛发作，首先应消除或减少头痛的诱发因素，日常生活中应避免强光线的直接刺激，如避免直视汽车玻璃的反光、从较暗的室内向光线明亮的室外眺望、直视光线强烈的霓虹灯等，并避免情绪紧张、饮酒，合理选择用药。

叶雪菲 实习生 **高媛**

玩转健康圈

■ 2月24日12:00-13:00，上海交通大学医学院附属新华医院（控江路1665号）将在科教楼1楼117室由康复医学科主管技师冯宇伟治疗师带来“面神经炎的康复以及防护”科普讲座。

■ 2月25日13:00，上海中医药大学附属市中医医院（芷江中路274号）将在门诊6楼第一教室由糖尿病科副主任医师陈易带来“糖尿病肾病，我们不知道的事”科普讲座。