

新民健康



“新民健康工作室”的微信公众号现已上线,近期医疗科普活动预告、精彩文章分享、医疗资讯一应俱全。扫一扫就能订制属于你的“贴身医护顾问”。

本报新民健康工作室主编 | 总第 22 期 | 2014 年 8 月 6 日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

暑期过半,出游族谨防病毒感染
腰部疼痛竟是带状疱疹惹得祸

◆ 贺天宝 吴瑞莲

暑期是一年中的旅行旺季。出门旅游往往行程过紧,导致不少人因过度劳累而免疫力降低,这就给带状疱疹病毒发作创造了机会。上海浦东新区公利医院疼痛科主任万燕杰教授指出,带状疱疹在早期往往容易迷惑患者,至少一半以上的带状疱疹患者都是先疼痛再出疱。他建议,若某个部位发生疼痛,特别是出现皮肤闪电样痛感时,需警惕可能是“变脸”的无疹型带状疱疹在作祟,应及时就医,让医生确诊并进行有效治疗。

同类病毒引起带状疱疹和水痘

万燕杰主任指出,带状疱疹患者以老年人人居多,但也有年轻患者出现,这主要是因为过度劳累或者熬夜等因素,导致自身的免疫力下降,从而发病。

带状疱疹是水痘-带状疱疹病毒通过呼吸道等途径进入人体后引起的病症。该病毒长期潜伏在人体的脊髓神经根处,正常情况下不容易发病,当机体免疫功能抑制或抵抗力减弱了的时候,如精神紧张焦虑,生活不规律,过度劳累,就会激活潜伏在人体内的病毒。万燕杰主任提醒,工作紧张、精神压力长期较大、情绪经常低落、长期熬夜的人如身体某处突然出现疼痛需警惕带状疱疹。

此外,长期大量的使用肾上腺皮质激素,或接受大剂量放射治疗和化学治疗及抗癌药物等,最容易发生。病毒被激活后,即从一个或数个神经节沿相应的周围神经到达皮肤,遂引起带状疱疹。

万燕杰主任提醒,由于水痘与带状疱疹病毒是同类病毒,这种病毒可针对不同年龄和体质人群引起

名 医 榜

万燕杰

主任医师、教授

上海浦东新区公利医院疼痛科主任

国务院政府特殊津贴专家、浦东新区政府学术津贴专家

擅长:用现代疼痛诊疗学的理论和技术,在对疼痛病因诊断的基础上,通过口服药物、神经阻滞、微创介入治疗等综合治疗方法,有效治疗腰椎间盘突出症、颈椎病、带状疱疹后遗神经痛、晚期癌痛等各种痛症。

带状疱疹或水痘两种不同病症,水痘多见于儿童或青少年,而带状疱疹广泛分布于各年龄人群。这两种病主要都是因为人体免疫力低下所引发,再通过皮肤接触或者呼吸道传播。因此,一旦发现家中有得水痘或带状疱疹的患者,应及时到正规医院就医。若家中有未接种水痘疫苗的婴儿,尽量避免与患者密切接触。

不同部位的神经痛易被误诊

大部分带状疱疹患者会感到局部外周神经的疼痛,疼痛发生的部位不同,就易被当作相应部位的疾病。万燕杰主任举例说,当疼痛发生在牙齿或耳周围时就被当作牙病或腮腺炎;表现为胸痛时容易被当作心绞痛;发生在右肋部,常误诊为肝病;腰部的带状疱疹则很容易被视为腰椎疾病;上肢的带状疱疹误诊为颈椎疾患。

万燕杰主任指出,与腰椎疾病等引起的持续性疼痛不同的是,带状疱疹的疼痛具有自发性、针刺样、

烧灼样、阵发性的特点。虽然人体任何部位都可能出现疱疹,但一般以躯干、胸肋、腰背最常见。疱疹往往会沿某一周围神经分布,并排列成带状,发生于身体一侧,因而被称为带状疱疹。发作时不仅灼热瘙痒,还可伴有神经痛,患者往往非常难受,甚至会影响睡眠。疱疹结痂后,部分患者的疼痛还会延续,影响生活质量。万主任提醒一些年老体弱的人,若某个部位发生疼痛,特别是出现皮肤闪电样痛感时,切记有可能是“变脸”的无疹型带状疱疹作祟,应及时就医,让医生确诊并进行有效治疗。

二次“带状疱疹”或是癌症预警

通常人们一生只得一次带状疱疹,但也有少部分人当抵抗力严重下降时会复发。而一些老年人因第二次“带状疱疹”去就医,结果却检查出了癌症,原来复发的带状疱疹是前驱症状。

万燕杰主任介绍,在带状疱疹患者中,0.6%是癌症的初发症状。据

了解,现代医学证明:带状疱疹不是终生免疫的。年轻时患过带状疱疹的患者,年老时也可再次发生。而大多数病毒性疾病的发生都与身体的免疫下降有关,而肿瘤的发生也与免疫缺陷密切相关。因此,他建议 50 岁以上的患者,在治疗带状疱疹的同时最好做一下肿瘤相关检查,争取早期发现。

13.8%带状疱疹会有后遗神经痛

带状疱疹的发病和年龄明显成正比,老年人的机体免疫力不佳、新陈代谢慢,患病后也更容易留下神经痛的后遗症。此时,皮肤疱疹都已消失,部分患者会有色素沉着或者疤痕增生,多出现持续的灼痛、刺痛或带有撕裂样、压榨样疼痛,病情严重的患者甚至连宽松的衣服都不能穿。

大约13.8%的带状疱疹发展为带状疱疹后神经痛。带状疱疹后遗神经痛属神经病理性疼痛,一旦发展为神经痛,治疗难度很大。针对带状疱疹后遗神经痛,疼痛科除了口服药物治疗外,还有多种微创介入治疗方法,如在影像学引导下将治疗药物直接注入病变的神经根部,即靶点治疗;脉冲射频治疗则是用物理方法调节神经的电生理功能;而对于发病超过3个月、严重顽固的疼痛还有经皮隧道硬膜外腔持续镇痛术及神经毁损术。3年来公利医院疼痛科已收治来自各地顽固带状疱疹后遗神经痛患者三百多例,都取得满意疗效。

万燕杰主任强调,疼痛科针对神经系统的微创介入治疗,让带状疱疹后遗神经痛的患者有了专业的治疗。随着人们生活质量的提高和医学人文关怀的重视,解除疼痛,轻松生活将成为社会的共识。

健康圈

■ 日前,上海市东方医院完成了中国第一例单肾移植后又突发夹层动脉瘤并抢救存活的手术。经过南院急诊科、心衰专科、心外科的接力救治,患者术后已完全恢复,住院休养2周左右,现已回到家中休养。

■ 8月起每个周日,新民健康工作室联合优脊健康教育讲师专家团,共同开展“颈肩腰腿痛防治系列讲座”。首场定于8月10日周日下午2时在名都城俱乐部(古羊路1129号)举办,主题为“颈腰椎病如何防治”届时还将进行现场咨询、公健操教学等。报名每周限额40名。可直接拨打新民健康工作室热线021-64061580(时间:周一至周五10:00-17:00)报名参与。

■ 德国凯杰公司与全球最大的基因组研究机构华大基因旗下子公司——深圳华大基因科技服务有限公司日前宣布达成经销和服务协议,双方将基于凯杰子公司 BIOBASE 的人类基因突变数据库展开合作。日益兴起的二代测序(next-generation sequencing,NGS)技术有望丰富人类对基因组的认识,并对临床研究和用药产生积极影响。

■ 8月1日-31日,上海市第七人民医院男性病科开展免费精液检测“惠民医盟”大型中西医结合推广公益系列活动,即日起接受报名,活动适用对象为所有育龄男士,就诊时间为8月15日至9月30日。

■ 8月7日下午2时,上海同济大学附属同济医院将在长征万里社区活动中心2楼(富平路518号)由老年科主治医师沈艺带来“H型高血压与中风”科普讲座。

■ 8月11日上午11时,第二军医大学长海医院将在门诊1楼大厅由风湿免疫科主治医师徐霞带来“痛风治疗的新进展”科普讲座。

■ 8月12日下午2时,上海中医药大学附属市中医院将在门诊楼4楼候诊厅由肾病科副主任医师龚学忠带来“蛋白尿、血尿的自我保健”科普讲座。

■ 8月12日下午2时,浦东新区公利医院在门诊健康俱乐部由消化内科副主任医师曹海滨带来“幽门螺旋菌感染”科普讲座。

瑞金医院专家陈凤生：
矮小症孩子也能有理想身高

◆ 张筱琳

生长激素缺乏症(矮小症)是指体内分泌的生长激素部分或完全缺乏,导致孩子身高的增长自幼年期到青春期均明显落后于同龄的正常儿童2个标准差以上。本周日,新民健康邀请上海交通大学医学院附属瑞金医院内分泌遗传代谢专家陈凤生教授为矮小症患儿或者担心患矮小症的孩子解读身高的秘密。

先天不足,后天能补吗?

矮小症有些是先天的,比如遗传因素;也有后天造成的,如因母亲分娩时难产,婴儿的脑垂体受到损伤,或患肿瘤、感染等疾病,从而使生长激素分泌减少或完全不分泌。但是矮小症的孩子在出生时看不出异常,身高与正常健康的婴儿一样。往往在三四岁时,患矮小症孩子的身高会明显落后于同龄的孩子,通

常身高小于2个标准差,那么这个孩子就可诊断为矮小症。

“在一个班级里排在队伍前1-3个的小朋友,就需要家长特别注意孩子有没有身高的问题。”陈凤生教授解释道,“凡是骨骺没有闭合,经过治疗后,矮小症孩子的身高完全是可以追到正常水平的。有些孩子20多岁了,检查发现他的骨骼停滞不前,还处在发育前的状态,这时用适量的药物来弥补他体内生长激素的不足,就能促使他再次长高。我有一个患儿经治疗干预后身高已经达到176cm。”

孩子身高,从何时关注?

有的家长很“粗心”,认为孩子只是“晚长”而已,没有当回事,直到孩子发育了才着急,这时就错过了最佳干预时机。其实,4岁开始是最

理想的干预阶段,此时用药剂量相对少,相应的经济负担也小,孩子身高增长的效果却是事半功倍,通过治疗可以追上同龄孩子的身高。

一些不明原因的矮小在医学上统称为特发性矮小,孩子学业繁重,造成长期睡眠不足、精神压力过大、缺乏运动等,也会导致身材矮小。因为生长激素是脉冲式分泌的,生长激素约90%的量都是在夜晚深睡眠时分泌的,所以尽量在晚上十点前入睡。

活动信息

本周日(8月10日)陈凤生教授将与对身高有疑问的孩子面对面交流,有需要的读者可拨打021-22157505或发短信至15381187721预约。

活动时间:上午8:00-12:00,限50个名额



【专家介绍】

陈凤生 教授,上海交通大学医学院附属瑞金医院儿内科主任医师。上海医学会儿科内分泌遗传代谢组顾问,上海市儿科专业质量控制委员会专家组顾问委员。擅长儿科内分泌疾病如性早熟、矮小、肥胖症、甲状腺疾病和自身免疫性疾病等。