

# 冬季警惕带状疱疹“缠身”

专家提醒：接种疫苗是最有效预防手段

YMG全媒体记者 刘晋  
通讯员 李成修 王婧  
摄影报道

烟台毓璜顶医院皮肤科副主任医师曲燕近日在接受记者采访时表示，带状疱疹民间俗称“缠腰龙”“蛇盘疮”等，是由水痘-带状疱疹病毒(VZV)引起的一种急性感染性皮肤病。有数据显示，约90%的成人体内都潜伏有水痘-带状疱疹病毒，大约1/3的人群在一生中会患带状疱疹。

“进入冬季，因为气温降低、运动量减少等因素，人体的免疫力容易下降，一些病毒性皮肤病进入高发期，带状疱疹就是其中一种。”曲燕说，“带状疱疹患者早期可能出现发热、乏力等全身症状；数日后，患处皮肤会出现瘙痒、刺痛或灼烧感；而后出现不规则红斑、簇集性水疱，水疱破溃后结痂。临水上一般沿某一周围神经呈带状分布，多发生于身体一侧，发病部位以胸背部(肋间神经支配区域)最常见，其次为颈神经、三叉神经和腰骶神经支配区域(颈部、头面部、腰背部)。”



曲燕指出，剧烈难忍的疼痛是带状疱疹最显著特征之一，这种疼痛可发生在皮疹出现之前或伴随整个发病过程，疼痛常为针刺样、刀割样、电击样或烧灼样，严重影响患者生活质量。部分患者在皮疹愈合后仍持续存在顽固性疼痛，称为带状疱疹后遗神经痛，可持续数月至数年甚至更长时间。

“水痘-带状疱疹病毒很‘狡猾’，初次感染人体后，会潜伏在神经节内，当人体免疫力下降时，病毒会被再次激活，沿着神经迁移到皮肤，引发带状疱疹。”曲

燕告诉记者，带状疱疹可发生于任何年龄，但50岁以上为易发人群，且年龄越大发病率越高，出现并发症的风险也更高。此外，与一般人相比，患有糖尿病、高血压、慢阻肺等慢性基础疾病的人群发生带状疱疹的风险增加。“还有就是接受化疗的患者、器官移植者、长期服用免疫抑制剂等人群，更容易发生带状疱疹。”曲燕表示，目前带状疱疹正趋于年轻化，可能与长期压力大、熬夜、过度劳累和饮食不规律等不良生活方式有关。

对于如何预防带状疱

疹，曲燕指出：首先，要保持健康的生活方式，增强体质，建议通过均衡饮食、适当锻炼、愉悦心情等方式提高自身免疫力。其次，接种带状疱疹疫苗是目前最有效、最经济的预防手段。接种疫苗可显著降低带状疱疹的发病风险，即使发病，也能有效减轻症状和缩短病程，极大降低后遗神经痛的发生率。建议50岁及以上成年人，有带状疱疹史及患有慢性病等高发人群接种带状疱疹疫苗。她还提醒市民，若怀疑自己得了带状疱疹，一定要在72小时内到医院就诊，早期接受规范治疗，有利于皮疹愈合、减轻神经痛以及降低后遗症的风险。



## 冬季运动，“安全”比“效果”更重要

冬天是心血管疾病的高发季节，气温剧烈变化易导致血管收缩、血压升高，保暖不到位、饮食油腻、运动不当等都可能成为发病诱因。冬季“护心”有哪些关键？又有哪些雷区需要避开？听听专家怎么说。

### 冬季寒冷，这几个部位千万别受凉

冬季寒冷会导致血管收缩，血压升高；血液浓缩，血栓风险增高，心脏工作负荷增加。尤其是以下三个部位，堪称冬季保暖的“生命线”，千万不能受凉。

头颈部是全身散热最快的地方之一，且脖子两侧分布

着给大脑供血的“主干道”——颈动脉。头颈部受凉会导致血管猛地收缩，血压波动剧烈，引发头痛、头晕，严重时甚至可能诱发中风。建议出门戴好帽子、围巾，尤其是在大风天气，避免颈部直接暴露于冷空气中。

中医认为背部是“阳气”最旺的地方，也最容易受风寒入侵。从现代医学看，背部受凉会引起血管收缩，导致全身性的血压升高。推荐穿保暖背心或马甲，既能护住核心躯干温度，又不影响手臂活动。

俗话说“寒从脚下起”。

脚离心脏最远，血液循环较差，脂肪层薄，保温能力弱。脚一旦受凉，会反射性刺激呼吸道、心血管系统的毛细血管收缩，从而诱发疾病。建议穿吸湿透气的棉袜和舒适保暖的鞋子，每晚用温度适宜的热水泡脚，促进血液循环。

### 科学运动做好这几点

冬季运动对于心血管疾病高危人群来说，“安全”比“效果”更重要，应牢记“安全第一、保暖防寒、量力而行、循序渐进”，避免运动不当引发风险。

首先，优选室内运动，如在跑步机上快走或慢跑，可以精确控制速度和坡度；固定自行车运动，对膝关节压力小，能有效锻炼心肺；太极拳、八段锦，动作舒缓，有助于放松身心、降低血压。

其次，运动时间应避开清

晨，清晨是心血管事件的高发时段，最好在太阳出来、气温回升后(如上午9—10点后或下午)运动。

最后，推荐运动频次控制在每周运动5天，留1—2天休息，每次运动时长约30分钟(含热身5—10分钟和放松5—10分钟)。运动时心率不超过“170减去年龄”次/分钟，运动强度以“顺畅说话聊天(稍微气喘但能对话)，不能唱歌”为宜。

据新华社



### 腹式呼吸有利于增强肺功能

呼吸能提供氧气，维持生命，呼吸可分为胸式呼吸(胸部起伏)与腹式呼吸(腹部起伏)。从专业角度看，腹式呼吸更值得推荐。

腹式呼吸是一种深呼吸技巧，通过强调腹部肌肉的扩张和收缩来帮助放松身体和心灵，从而促进睡眠。腹式呼吸充分动员了呼吸肌(膈肌)，使呼吸系统的功能增强，氧气的摄入量增加，促进了血液循环，有利于新陈代谢，对全身器官和组织起到了一定的调整和促进作用。

中医认为，“肺主皮毛”，一个人如果肺气足，他的皮肤就会得到润泽，变得细腻、紧致。因此锻炼腹式呼吸，补养肺气，可以达到养颜的效果。

据人民网

### 洗衣液不能和季铵盐类消毒液混用

每次洗衣服，内衣、裤子、外套、袜子……真的很想一起洗！但是又担心混洗会导致细菌交叉感染，所以使用消毒液来增加一层保护。那么，消毒液真的有必要吗？

洗衣液、洗衣粉和洗衣凝珠里的表面活性剂本身就有消毒灭菌的作用，有些洗衣液里面也会专门加杀菌剂成分。所以不另外加消毒剂也是可以的。如果不放心洗衣液的消毒灭菌效果，是可以额外加消毒剂的。

但如果使用的是季铵盐类消毒液，不要把它跟洗衣液同时加入。因为季铵盐类消毒剂起作用的季铵盐是以阳离子形式存在的，而洗衣液中的表面活性剂主要是阴离子。同时使用可能会相互影响，导致两种产品的效果都降低，消毒和清洁效果都会变差。所以可以先洗完衣物后，再使用消毒剂。

在选购衣物消毒液的时候，最好选择带有“消”字号的消毒剂，“消”字号产品经过了卫生部门审核批准，在消毒灭菌的效果上更有保证。

据人民网

### 做好室内外温度的平稳过渡

冬季室内外往往存在较大温差，做好室内外温度的平稳过渡也很重要。

首先要坚持“3个1分钟”原则，人在睡眠时血压处于较低状态，醒来时血压会快速上升，如果立即起床，血压的剧烈波动容易导致血管痉挛，诱发心脑血管意外。建议醒后静卧1分钟，慢慢坐起，在床上静坐1分钟，双腿下垂在床边坐1分钟后站起，给血管充分的适应时间。

室内温度保持在18~22℃为宜，过高会加大与室外的温差。同时，应保持空气湿度，过于干燥会损伤呼吸道和血管黏膜。

出入门前，在楼道、门厅等相对低温的地方站上2~3分钟，让身体对室内外温差有一个初步的适应。

据人民网