

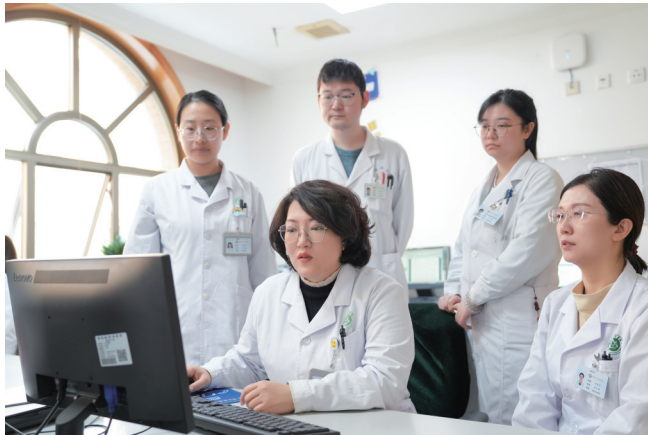
冬季警惕带状疱疹“缠身”

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一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。临床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,有带状疱疹病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。



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

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、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

