

带状疱疹后遗症神经痛不可小视

■ 徐汇区中心医院康复科副主任医师 赵明雷

“一日之际在于晨，一年之计在于春”。当春风送暖，带来了万物萌动与莺歌燕舞的季节，“带状疱疹”也悄悄潜入我们身边。带状疱疹是一种常见病，而春季也正是其高发期。很多人总是习惯有病不治或者自行用药，其实不当的治疗或者拖延很有可能让你错过治疗带状疱疹的最佳时机，并导致神经痛等严重后果。

带状疱疹是由水痘-带状疱疹病毒引起的急性感染性皮肤病。由于病毒具有亲神经性，感染后可长期潜伏于脊髓神经后根神经节的神经元内，当季节变化、抵抗力低下、劳累、感冒时，病毒可再次生长繁殖，并沿神经纤维移至皮肤，使受侵犯的神经和皮肤产生强烈的炎症。带状疱疹好发于成年人，

春秋季节多见，治愈后易复发，发病率随年龄增大而呈显著上升趋势。

很多人经常将带状疱疹和水痘混为一谈，但实际上带状疱疹和水痘虽然源于同一病毒的感染，但临床症状表现并不相同。带状疱疹一般会有前驱表现，

如感冒、发烧、咳嗽等，但也有许多患者并没有这些表现。此外，还有部分患者会出现头面部疼痛、胸痛等症状，而进行检查发现并非是心绞痛或偏头痛，过了一段时间后疼痛部位皮肤会出现红疹，继而产生水泡，而大片水泡破掉后会形成皮肤溃烂。如果患者的持续性疼痛超过1个月，则可以初步诊断为带状疱疹后遗症神经痛。一般而言，60岁以上的患者有一半会伴有慢性神经痛，这种持续性疼痛甚至会影响人们的睡眠。

带状疱疹的治疗方法主要是药物治疗，一般首先会进行营养神经药物和抗病毒药物治疗，选用甲钴胺营养神经，阿昔洛韦、伐昔洛韦或泛昔洛韦等药物抗病毒，并用炉甘石洗剂来涂抹患处。如果皮肤症状较为严重，则会使用少量激素来减轻炎症反应。此外，对于免疫力较差的患者，则可使用白介

素、胸腺肽或干扰素来进一步提高免疫力以辅助抗病毒治疗。如果患者出现了神经痛症状，则可使用抗抑郁药、抗惊厥药、镇痛药物等来减轻患者疼痛感。

当并发严重神经痛时，由于许多带状疱疹后遗症神经痛患者的疼痛感非常剧烈，因此对于此类患者需要使用神经阻滞疗法，在患病神经干、丛、节的周围注射局麻药，阻滞其冲动传导，使患病神经麻木，但是此种治疗方法的效果也只能维持一周左右。对于此类患者，还可使用射频温控热凝术直接将患病神经进行损毁，从而使得神经钝化以减轻疼痛感，但是此种治疗方法的效果也仅能维持三个月至半年。其实更为有效的方法是电刺激器植入术，其不仅可以止痛，更重要的是其可以为患病神经提供营养与进行修复。特别是对一些处于带状疱疹后遗症神经痛早期的

患者，其疗效非常显著，而对于慢性带状疱疹后遗症神经痛患者而言，其疗效可能会随着使用时间的延长而有所降低。

当然治未病是更为重要的，我们在日常生活中也可以使用一些手段来预防带状疱疹的发生。首先，不能太疲劳，要注意休息，疲劳导致的免疫力下降会诱发带状疱疹。其次，饮食方面要注意荤素搭配与营养均衡。其三，对于一些免疫力较差、患有基础性疾病的人群可使用一些提高免疫力的治疗手段以减少感染带状疱疹的可能性。



精神疾病家庭服药护理不可或缺

■ 徐汇区精神卫生中心主管护师 黄丹丹

在精神科病房中，经常会遇到一种现象，新入院的患者往往是几个月前刚刚康复出院的患者，那么为何这些患者会反反复复多次入院治疗呢？其实主要是因为很多患者出院回家后不坚持服药，或存在不规律服药的行为。

精神患者在家往往不能坚持服药，究其原因主要有以下几点：急性期患者症状控制出院后，以为自己已经康复，没必要继续服药；服药后产生的包括嗜睡或对周围事物都不感兴趣等副作用，使得患者不愿意工作，甚至不愿意接触外界社会，整天呆在家中，家属也会有错误的认知，认为患者服药后脑子迟钝了，似乎变傻了，对服药均产生了抵触情绪；很多患者和家属认为服药相当于有病，不服药就康复了，脱离了精神病的标签；身边备用的药物不足，如加班或者出差等原因，没有携带足够数量的药品。

正在服药阶段的患者应该如何坚持服药呢？患者家属主要需要做到以下几点：充分认识精神疾病的特点、规律，了解维持用药的重要性，与患者共同树立战胜疾病的信心；每月按时陪同患者到精神卫生中心

的门诊就诊配药，保管好精神科药品，并参与督促其服用药物；对于服药有抵触行为的患者，在准备服药的器皿用具时要注意使用利于观察的无色透明塑料材质的用具，检查观察需用心，药物服下方安心；对于日常能自觉服药的患者，也应了解患者每日的服药情况；建立良好的家庭氛围，多给予患者陪伴和鼓励，肯定其积极向上的行为。

精神疾病患者的家属应该督促和协助患者坚持服药，并做到以下几点：告诉患者正确服药的重要性，试着比较在发病时和服药后各方面的改进，理解药物起到的关键作用；告知患者可能存在的各种副作用，如口干、便秘、乏力等没有影响日常生活，可适当参与一些运动与锻炼，多吃粗纤维的蔬菜和水果，由此可减少患者的不适反应，消除由此带来的恐慌感；按时按量益处多，患者每天服用药物种类多，服药时间又分时段，因此不防设个小闹钟，再准备个小药盒分餐摆放；鼓励患者参与一些社区组织的阳光心园及精神卫生中心开展的出院患者康复联谊会，多与病友交流，增强对疾病康复的信心，从而更自觉主动配合服药。

养成爱牙习惯 远离口腔疾病

■ 记者 汪晓

在口腔门诊内，医生常常遇到病人平时不注重保护牙齿，出现口腔疾病才来医院治疗后，并意识到良好的爱牙习惯十分重要。每年的3月20日是世界口腔健康日，口腔健康正逐渐被大家重视。医生提醒大家，要养成良好爱牙习惯，均衡膳食，并定期看牙医预防口腔疾病。

张先生从小就对牙齿不在意，刷牙不规律，偶尔牙疼也没去医院看过，长此以往口腔疾病愈发严重，最终一颗烂牙全部蛀掉了，只能来到医院持续治疗。因为一颗牙齿，张先生跑了几次口腔门诊，每一次治疗可以说是耗费了大量精力和时间，张先生也因此终于重视口腔健康了，认真听取医生建议保护好牙齿。

张先生表示：“当时因为年纪比较小，不注意保护牙齿，现在我会用冲牙器、电动牙刷和漱口水，所以要好上了很多。”

医生表示，从婴儿到八九十岁的老人，一旦忽视口腔健康，龋齿、牙周病、牙列不齐、缺牙、牙齿敏感等口腔疾

病都有可能发生，而口腔疾病又与全身健康息息相关。一个小小的坏牙问题，所涉及的不仅是牙齿本身，有可能因延误治疗而导致全身其他系统的疾病。

上海蓝生万众医院口腔医生张林说：“比如牙周病、龋齿所产生的细菌会导致血液菌落增加，很容易在血管内趁机引起动脉硬化与冠心病，还会影响消化系统、肾脏系统，糖尿病也与牙周病有密切的关系。”

没有健康的牙齿，就可能不会有健康的体魄。医生建议，想要预防口腔疾病的发生，就一定要养成良好的爱牙习惯。

张林医生建议，要做到早晚刷牙、饭后漱口、正确使用牙线、保持口腔卫生，通常是要求一刷二通三冲洗，就是刷牙、牙线清洁牙间隙，用冲牙器冲洗。饮食习惯也要好，不要咬太硬的东西。

同时，医生表示需要保持均衡健康营养的饮食来增强抵抗力以减少牙周病和龋齿的发生，定期检查牙齿也可以做到早发现早处理。