

带状疱疹不只“腰上长疱”

该病进入高发季,可致失明、面瘫;50岁以上人群应及时接种疫苗

当前,潜伏在人体内的水痘——带状疱疹病毒悄然进入活跃期,带状疱疹(俗称“缠腰龙”“蛇盘疮”)高发季节到来。该病症不仅是腰间冒出一串串水疱,更伴随着如针扎、火燎、电击般的剧烈疼痛。泉州疾控建议,50岁以上人群及时接种疫苗,有效预防。
□融媒体记者 张沼焯 通讯员 李音函

患过水痘之后 病毒长期潜伏

带状疱疹是由水痘一带状疱疹病毒(VZV)引起的。其前身正是许多人童年患过的水痘,水痘痊愈后,病毒并未被彻底清除,而是躲进脊髓后根神经节中长期潜伏。当人体因熬夜、压力大、生病或年老导致免疫力下降时,病毒便会趁机苏醒,沿神经轴突到达皮肤表面,引发水疱和剧痛。

据报道,一生中患带状疱疹的风险为30%—37%,即每3人中约有1人可能遭遇这种痛苦。我国总体发病率为4.3—6.6/1000人年,其中60岁及以上人群发病率更高,达到11—12/1000人年。

许多患者形容带状疱疹带来的疼痛为灼烧感、电击感、刀割感。该病症有以下几个典型特征:突发性剧痛。皮疹出现前,局部皮肤即有明显灼热或刺痛感。

单侧分布。疱疹通常只出现在身体一侧,不会越过身体中线。

严重并发症。若累及眼部,可能引发角膜炎甚至失明;累及耳部,可能导致听力下降、面瘫或眩晕。最难受的是带状疱疹后神经痛(PHN),皮疹消退后,疼痛仍可持续数月,甚至数年,严重影响睡眠和心理健康。

免疫力下降 易导致发病

带状疱疹发作的根本原因是机体免疫力下降。眼下,气候多变、昼夜温差大,人体需要快速适应温度变化,易导致免疫功能暂时性减弱。加之疲劳、作息不规律等因素,免疫力会进一步

下降,病毒便乘虚而入。老年人对温度变化更为敏感,换季时易患感冒或出现慢性病加重,免疫力波动明显,因此发病率更高。

这些人容易患带状疱疹:50岁

以上人群;免疫系统功能减弱者,如癌症、艾滋病、器官移植或接受化疗的患者;压力大、熬夜、经历严重身心创伤者;慢性病患者,如糖尿病、肾病、慢阻肺等疾病的患者。

避开常见误区 接种疫苗预防

免疫功能低下者复发比例更高,尤其是自身免疫病患者及生活不规律的人。

误区三:带状疱疹没有传染性。

该病在发病前期及急性期具有一定传染性,主要通过接触水疱液传染。在皮损完全干燥结痂前,应避免接触未得过水痘或未接种水痘疫苗的易感人群。进入带状疱疹后神经痛阶段,传染性极低,甚至无传染性。

误区四:接种过水痘疫苗,可终身预防带状疱疹。

水痘疫苗仅预防水痘,不能预防带状疱疹。带状疱疹疫苗与水痘疫苗是分别研发的两种疫苗。

误区五:疱疹只在腰部。

除常见的皮肤型疱疹外,还有眼周、耳周及播散型带状疱疹。眼周疱疹可导致视力受损甚至失明;耳部疱疹可伴面瘫、听力下降;播散型疱疹可全身扩散,多发生于免疫力极低者。



鲤城疾控中心呼吁 关爱老年群体 筑牢防艾防线

本报讯(通讯员孙巍 融媒体记者黄耿煌)近年来,老年人群体艾滋病感染风险持续上升,“艾滋病与老年人无关”的错误认知,已成为晚年健康的一大隐患。为普及防艾知识,守护老年群体健康,鲤城区疾病预防控制中心提醒广大老年朋友:防艾不分年龄,健康相伴一生。

艾滋病是一种危害性极大的传染病,目前尚无根治药物和预防疫苗,但完全可控,阻断传播的关键在于科学认知、规范行为。在性接触、血液、母婴三大传播途径中,不安全性行为、非正规有创(侵入性)操作、共用个人卫生用品(如牙刷、剃须刀等),是老年人最易触碰的感染风险。

鲤城区疾病预防控制中心提醒老年朋友,树立健康文明的交友与生活观念,发生亲密行为时全程规范使用安全套,坚决不去无资质诊所拔牙、针灸、修脚,不与他人共用牙刷、剃须刀等易沾染血液的物品,从源头阻断病毒传播。

同时,要明确,日常握手、共餐、同住、蚊虫叮咬等不会传播艾滋病,无需过度恐慌,更不能歧视艾滋病感染者。

若存在高危行为,或出现持续低热、莫名消瘦、反复腹泻、淋巴结肿大等异常症状,可前往就近疾控中心、社区卫生服务中心,接受免费、匿名、保密的艾滋病检测。早检测、早发现、早治疗,坚持规范服药,就能有效控制病情,维持正常生活质量。

同时,鲤城疾控中心呼吁子女家人多关爱家中老人,主动普及健康知识,陪伴守护晚年生活。全社会共同消除偏见、传递关爱,为老年群体筑起一道安全、温暖的健康防线。

焦虑失眠“治不好” 根源可能在颈椎

如果孩子长期情绪烦躁、失眠多梦、注意力难以集中,家长往往会带着孩子去心理科和神经内科问诊,然而,有的患儿做了各种检查后,结果却显示正常,心理疏导和调节情绪的药物都起不了作用。在临床中,这类“治不好”的焦虑、失眠,源头很可能不在心理,而在颈椎,医学上称之为“颈源性情绪障碍”。

泉州市中医院骨科主任医师苏再发表示,近年来,因颈椎问题引发情绪障碍的青少年门诊量显著上升。16岁的小明(化名)就是典型病例,他长期焦虑烦躁、失眠多梦,在心理科与神经内科均查不出异常。最终,他在做了颈椎检查后,被发现颈3/4、颈5/6椎间盘轻度突出,颈椎生理曲度变直,并伴有上胸椎小关节错缝。原来,小明长期沉迷手机、伏案姿势不当,导致颈椎结构失衡,直接压迫了颈部的交感神经和脊神经,从而引出一系列看似精神心理层面的“连锁反应”。

苏再发解释,冷热交替的环境、久坐受凉、长时间低头等不良习惯,会使青少年颈肩肌肉持续紧张僵硬,破坏颈椎正常的力学平衡。颈椎内部及周围分布着对情绪和睡眠至关重要的交感神经,一旦颈椎结构出现异常,就会刺激、压迫这些神经,

导致其异常兴奋,交感神经如同人体的“油门”,它的过度兴奋会让人心跳加速、肌肉紧绷、警觉性提高,使人始终处于一种无法“熄火”的亢奋状态。

在这种状态下,人自然无法放松入睡,久而久之,焦虑、烦躁、失眠等问题便会接踵而至。而且孩子的颈椎正处于发育可塑期,若此类神经紊乱长期不被纠正,除了加重情绪与睡眠障碍,还极有可能影响大脑发育与学习能力,甚至改变孩子的性格。

苏再发特别强调,颈源性情绪障碍因其症状与焦虑症、抑郁症高度重合,在临床中极易被误诊。接诊时,若发现反复治疗,情绪问题却不见缓解,就必须同步排查颈椎隐患。

家长可留意以下几个特征帮助甄别:在孩子出现焦虑烦躁、睡眠差等问题的同时,是否伴有颈肩僵硬酸痛;转动脖子是否会感到头晕,或听到“咔咔”弹响声;后枕部是否有酸胀感,或者出现手臂指尖的麻木感。此外,如果针对情绪的药物治疗效果一般,但给予颈部热敷或放松后,症状却有明显缓解,这就提示问题可能出自颈椎。

在日常生活中,苏再发建议家长应从以下几方面帮助孩子做好颈椎保护:帮助



家长要帮助孩子纠正坐姿,保护颈椎。(CFP)

孩子纠正坐姿,减少低头看电子设备的时间,避免久坐,每隔40分钟起身活动肩膀;为孩子选择重量合适的双肩背包,避免单肩包加重颈椎负担;鼓励孩子多参加放风筝、游泳、打羽毛球等有助于锻炼颈

肩肌肉的运动。一旦孩子表现出疑似颈源性情绪障碍的症状,请务必及时就医,进行专业评估,切勿将其简单视为单纯的“心理问题”,以免延误治疗。

□融媒体记者 张沼焯

流脑症状像感冒 尽早识别早就医

流行性脑脊髓膜炎(简称流脑)是由脑膜炎奈瑟菌引起的急性呼吸道传染病,起病急、进展快,早期症状与普通感冒相似,极易被忽视。泉州市疾控中心提醒:及时接种疫苗,早期识别症状,尽快就医,是防治流脑的关键。

流脑的病死率超过10%,幸存者中约20%会留下永久性后遗症,包括听力下降、智力障碍、肢体瘫痪等。我国约70%的流脑病例发生在18岁以下人群,其中6个月至2岁婴幼儿的患病风险最高。中小学生在集体居住场所人员及免疫力低下者也属于高危人群。

流脑早期表现为发热、头痛、精神不振、食欲减退,与感冒无异。若病情发展,会出现以下症状:剧烈头痛,患儿表现出极度烦躁;喷射状呕吐;皮肤有瘀点或瘀斑,且指压不褪色,是流脑特征性表现;颈项强直,低头时,下巴无法碰到胸口;精神变差,甚至抽搐昏迷。专家强调,一旦出现发热伴有剧烈头痛、喷射呕吐、皮肤有出血点的任意一种情况,须立即就医。

流脑主要通过呼吸道飞沫和密切接触传播,在门窗紧闭环境中更易传播。与2岁以下婴幼儿同睡,或在与其接触中有怀抱、喂奶、亲吻等行为,也是造成疾病传播。

预防流脑最经济有效的手段是接种疫苗。我国的免疫规划为适龄儿童免费提供A群及A+C群流脑多糖疫苗,家长应按时带孩子接种。此外,自费自愿接种的ACYW135群四价流脑疫苗可覆盖更多菌群,近年来Y群流脑有所增多,接种四价疫苗可获得更好的保护。

日常防护应勤开窗通风,每日至少2—3次,每次不少于30分钟;教育孩子勤洗手,咳嗽、打喷嚏时应掩住口鼻;少去人员密集、空气不流通的场所,必要时佩戴口罩。

流脑虽凶险,但可防可治。记住“接种疫苗、早识症状、及时就医”三大关键点,可有效降低风险。

□融媒体记者 张沼焯 通讯员 陈文同

“老掉牙”非必然 “病掉牙”是主因

“哎,年纪大了,牙口不好很正常,老了就是要掉牙的。”生活中,这样的感叹屡见不鲜。许多老年人认为牙齿松动、脱落是自然衰老的“标配”,然而,第910医院颌面外科主任周剑虹明确表示,这是一个流传已久的误解,“老掉牙”并非必然,牙齿不是“老”掉的,而是“病”掉的。
□融媒体记者 张沼焯 通讯员 韩翠红

牙周病与龋病 导致牙齿脱落

周剑虹介绍,导致成年人牙齿脱落的两大主要原因,分别是牙周病和龋病。

如果把牙齿比作一棵大树,牙龈、牙槽骨等牙周组织就是树根周围的土壤。牙周病早期仅表现为牙龈发炎、刷牙出血,不痛不痒,极易被忽视。随着病情发展,细菌持续侵蚀,牙槽骨会“水土流失”,逐渐被吸收、萎缩。土壤越来越少,树根暴露,大树自然开始松动、摇晃,最终倒下。周剑虹强调,这个过程大多不可逆,且几乎没有痛感,等患者察觉时,牙齿往往已无法保留。

很多人认为蛀牙是小孩子的事,其实不然。老年人因牙龈萎缩、牙根暴露,更容易发生“根面龋”。蛀牙若放任不管,会从“小黑点”发展为“深洞”,侵蚀牙神经,最终整个牙冠被“蛀空”,只剩残根残冠,只能拔除病牙。

周剑虹解释,年轻时忽视口腔卫生,中年时牙龈出血不当回事,进入老年后,牙周病和龋病这些慢性病往往容易集中爆发,导致人们误以为牙齿是“老”掉的。



坚持科学的口腔维护,老年人仍可以拥有一口健康的牙齿。(CFP)

清:“洗牙不会把牙洗松,而是清除了导致牙槽骨流失的牙结石。”有些人洗完牙感觉牙缝变大,是因为原本被牙结石堵塞的萎缩牙龈暴露出来了,这恰恰说明洗牙是必要的。

发现问题,及早处理。刷牙出血、牙龈红肿说明有牙龈炎,应及时洗牙;牙齿对冷热敏感,可能有蛀牙或牙本质过敏,应尽早就诊;牙齿松动、咬东西无力,敏

明牙周病可能已到中晚期,应尽快做牙周治疗。务必记住一句话:“小洞不补,大洞吃苦。”

缺牙后,应及时修复。如果牙齿已经脱落,不要放任不管。长期缺牙会导致邻牙倾斜、对颌牙伸长、牙槽骨进一步萎缩,后续修复更加困难。目前缺牙修复方式有活动假牙、固定桥、种植牙等,可结合自身情况和医生建议选择。

做到这四点 老人有好牙

周剑虹表示,只要坚持科学的口腔维护,完全有可能在老年时期仍拥有一口健康的牙齿。他给出四点实用建议:

学会正确刷牙。推荐“巴氏刷牙法”,牙刷毛与牙面呈45度角,对准牙齿与牙龈交界处;小幅度水平震颤,每次刷2—

3颗牙;每天至少早晚刷牙两次,每次刷牙时间不少于3分钟;牙缝较大者,配合使用牙线或牙缝刷。

定期检查口腔,定期洗牙。不要等到牙齿疼,才去看医生。建议每年做一次口腔检查,每年洗牙1—2次。周剑虹特别澄

三个“70%” 卵巢癌凶险

卵巢癌被称为“妇癌之王”,该病症早期症状不明显,患者很难察觉。往往等到出现腹部膨隆、腹水,甚至肿瘤已在盆腔内广泛转移时,患者才会就医。卵巢癌容易复发,五年生存率低,因此更需要重视。

世卫组织公布的数据显示,全球卵巢癌的年新发病例数约31万例,每年约21万人因此死亡。卵巢癌有三个“70%”:70%的患者发现的时候是晚期,70%的患者在3年内复发,70%的患者生存率不足5年。

上海市第一妇婴保健院院长王育表示,如果女性出现下肢水肿,并且伴随着腹痛、腹胀、排尿不适等症状,需要及时就医。同时,还要注意保持适当的运动,避免久坐和站立,保持合理的饮食和睡眠,防止卵巢癌发生。

有家族病史的女性,建议去做基因筛查,检测自己是不是高危人群。如果是高危人群,半年就要做一次体检。腹部超声加上血清学的肿瘤标志物检查,对筛查早期卵巢癌有一定帮助。

(来源:综合央视网、家庭医生报报道)