

令人绝望的 带状疱疹神经痛 到底有多痛?

健康卫士:朱永强
市四院介入科主任



钱菁璐 杨冷

带状疱疹神经痛是带状疱疹愈合后持续1个月以上的疼痛,是带状疱疹最常见也是最难治的并发症,可以表现为持续性疼痛,也可缓解一段时间后再次出现。

带状疱疹神经痛的疼痛部位多为单侧,疼痛部位通常大于皮损区域,可以表现为烧灼样或者针刺样疼痛,常常是持续性发作,也可以是电击样、撕裂样疼痛,间歇期不等。患者触觉和痛觉超敏(轻轻触摸皮肤,即可诱发疼痛),还有的患者会出现感觉过敏、感觉障碍和感觉异常。

带状疱疹的病原体是水痘-带状疱疹病毒,这是一种亲神经性病毒,很难被杀死,会一直潜伏在脊神经或颅神经的神经节细胞内,当人体抵抗力低下时,它生长繁殖,使受侵犯的神经节发生炎症,出现疼痛,并沿着神经索到皮肤内“兴风作浪”,引起带状疱疹。

哪些人容易得带状疱疹神经痛?

带状疱疹神经痛的危险因素包括:年龄(高龄)、性别(女性),前驱期疼痛程度(出疹前疼痛明显者多见)。特殊部位疱疹(头面、会阴、上肢多见)及合并其他疾病(如手术、肿瘤、感染、免疫抑制剂、糖尿病、肾病)等,则更易留疱疹后神经痛。

带状疱疹治疗的关键就是早期进行抗病毒治疗,及时抑制病毒的复制和扩散,减少神经可能受到的损伤。如果错过了抗病毒治疗的最佳时机,就要以抗炎镇痛、营养神经、抑制神经异常放电为主。及早关注疼痛,及时就医,可以减少带状疱疹发展成神经痛的可能性。

带状疱疹疫苗是目前能够预防带状疱疹、减轻疱疹发作疼痛的有效方法。带状疱疹疫苗需接种两剂,两剂间隔2-6个月,可以为50岁以上人群提供90%的保护率,保护时间长达15年。既往有带状疱疹病史的人,也建议接种,以预防该病再次发生。

市四院疼痛科专注治疗带状疱疹神经痛,目前已常规开展神经阻滞、脊髓神经脉冲射频、脊髓神经刺激仪植入术等疗法,疗效显著,获得患者普遍好评。

手脚脱皮, 一定是患上癣了吗?

本期对话:徐萱
市中医院皮肤科主治医师



景晓轶 杨冷

手脚脱皮是一种症状描述而非疾病诊断,日常生活中,很多人一出现手脚脱皮,就认为自己患上了癣,会立马去药店买达克宁之类的抗真菌药,用药后,症状有时可以缓解,但又不能完全好。那么,要如何判断是否患上癣了呢?

手足癣是由于真菌感染手足皮肤所致的疾病。手癣俗称鹅掌风,足癣俗称脚气。虽然引起手足癣的真菌种类较多,但绝大多数为皮肤癣菌所致,主要由于共用拖鞋、浴巾、公共洗浴设备等传播。手脚出汗多、鞋袜太紧等都容易引起手脚潮湿不透气,更利于真菌繁殖。

足癣发病率高于手癣,且常常为手

癣的传染源。足癣病情一般夏重冬轻,足汗较多者,冬季也可以发生。手癣往往继发于足癣,且多先从一只手开始,如不治疗经若干年后可发展至双手。临床上分为三型:浸渍糜烂型,主要表现为趾、指间皮肤发白、糜烂、浸渍,边缘清楚,去除浸渍的表皮留下潮湿的鲜红新生皮肤,可伴瘙痒或疼痛。水疱型,主要表现为足底或手掌出现米粒大小水疱,甚至融合出现较大的水疱,撕去疱壁,可见蜂窝状基底及鲜红色糜烂面,伴有瘙痒。鳞屑角化型,症状是手掌、足跖、足缘、足跟部皮肤增厚、粗糙、脱屑,鳞屑成片状或小点状,反复脱落,可伴有瘙痒。即使对照症状自认为患上了手足癣,也建议去医院听一听专业皮肤科医师的医嘱,因为如果没有选择适合的药物、接受规范足疗程的用药,以及日常生活中不注意卫生,真菌非常容易复发、再感染甚至耐药。

如何区分手足癣和其他脱皮情况?会出现手脚脱皮这一症状的皮肤

病种类非常多,比较常见需要鉴别的包括手部湿疹、剥脱性角质松懈症、汗疱疹等。

无论患上的是否是癣,都要注意平时勤换鞋袜,不与他人共用毛巾及鞋袜。每天洗脚之后要及时将脚上残留的水擦干净,避免足部浸渍对角质层造成破坏。此外,洗脚水温度不宜过高,泡脚时间不宜超过20分钟,否则均有可能破坏皮肤角质层和皮肤的屏障功能。不需在泡脚水里添加醋、盐等,以免刺激、腐蚀皮肤,引起接触性皮炎、皮肤破损感染等。

有的人手脚脱皮会呈现明显的季节性,到了某一季节就会彻底好转。对于这部分人群,可以多涂抹凡士林、尿素霜之类的润肤霜,以有效改善症状。而有些人手脚脱皮的同时还会伴有皮肤肥厚、水疱、脓疱、破溃、开裂、多汗等情况,或伴有剧烈的瘙痒、疼痛,此时需要及时到医院就诊,明确诊断,规范治疗。

肿瘤患者如何合理饮食?

对话医生:左敏 市三院副主任护师



景梦瑶 杨冷

肿瘤患者无严格忌口,民间流传的“发物”,是指能够诱发疾病或使疾病加重的某些食物,这些“发物”大多指无鳞鱼、虾、蟹、羊肉等。实际上,某些“发物”是与过敏性疾病有关,与肿瘤转移、复发无关。相反,某些“发物”可刺激机体产生激发反应,提高机体免疫力,有利于肿瘤的治疗。

目前认为,真正需要肿瘤患者忌口的有:蜂王浆口服液及冻干粉、胎盘及胎盘提取物、一些人工合成的含有激素的营养品等,以及烟酒、腥冷油腻及刺激性食物。另外,临床上视患者的体质和疾病的性质,配合食物的性味来考虑是否忌口。比如肝病禁辛,心病禁咸,脾病禁酸,肺病禁苦,肾病禁甘。

对于需要化疗的肿瘤患者,饮食原则一般为高蛋白、高热量、高维生素饮食,坚持多样化、均衡化、低脂化和宜消化。“多样化”指不但需要忌嘴,而且食物的品种尽量广泛,最大限度地吸取自然界存在的多种营养素。“均衡化”指选择食物时,保持“红绿搭配”和“荤素平衡”,在进食富含“动物蛋白”的蛋类、鱼类、肉类食物时,更重视含“植物蛋白”的豆制品等摄入,不偏食,只要对健康有益的食品就进食。“低脂化”指适度限制高脂肪食物的摄入。“易消化”指从易消化程度上来看,豆制品、鱼类、鸡鸭肉和牛羊猪肉皆宜;从烹调方式上看,减少油煎,增加焖、蒸、炖;在饮食调配上看,要注意色、香、味搭配,以提高食欲。

如果患者化疗后,遇到食欲不振的情况,可以尝试以下几点:

饭前散步以增加食欲;营造一个优美、舒适、安静的进食环境;食物多样化,少量多餐,吃一些高蛋白、高热量食物,选择优质浓缩食物,如牛奶中加奶

粉、新鲜橘汁加糖等;可在进餐时喝一杯啤酒,以增进食欲;两餐之间,饮用蛋奶饮料;选用稍浓重口味的食品以刺激进食。

在化疗后的康复过程中,肿瘤患者除了要注意加强膳食营养,还需要做好生活调理。

少量多餐,保证足够热量,多吃富含蛋白质、维生素和纤维素的食物,在每日膳食中合理搭配鸡蛋、牛奶、鱼、瘦肉、鲜汤及新鲜蔬菜、水果等。要保证足够的睡眠,夜间睡足7-8小时,日间午休1小时左右。要劳逸结合,每天做些力所能及的活动,如家务活、散步等。要保持良好的心情,正视疾病和化疗带来的不适,良好的心理状态有利于增强机体抵抗力。此外,一防感染,尤其是感冒;二防出血,避免被尖锐物品割伤或刺伤,避免可能造成青肿损伤的活动;三防便秘,多吃高纤维食物,如水果、蔬菜、谷类等。