



带状疱疹，难以承受的痛

带状疱疹是一种由水痘-带状疱疹病毒引起的感染性皮肤病，表现为单侧分布的红斑丘疹水疱，通常不超过身体正中线，常伴有神经痛。在民间，也有老百姓叫它“缠腰火龙”“蛇缠腰”“蛇胆疮”。

一、什么是带状疱疹后遗神经痛

带状疱疹常伴有神经痛，虽然不致命，但是造成的后果可能很“要命”。带状疱疹患者发生神经痛的概率随年龄增长而增加，60岁以上的带状疱疹患者约有65%会发病，70岁以上的则高达75%。这种神经痛表现为自发性、阵发性的刀割样、针刺样、电击样、烧灼样剧痛，或感觉过敏、感觉减退及其他不适感觉，反反复复、经久不退。

带状疱疹皮疹愈合后持续1个月及以上的疼痛，称为带状疱疹后遗神经痛。

二、哪些人容易发生带状疱疹后遗神经痛

如果有以下两个或者两个以上危险因素（比如老年+肿瘤

患者），带状疱疹后遗神经痛发生的风险可能高达80%以上：

- 1.年龄>60岁的老年人；
- 2.皮疹出现前疼痛明显；
- 3.疱疹期疼痛程度严重、皮损区温度高和感觉异常明显；
- 4.水疱持续时间长、水疱多；
- 5.皮疹消退时间长、皮损范围广；
- 6.特殊部位的疱疹：三叉神经分布区（尤其是眼部）、会阴部及臂丛区；
- 7.有糖尿病病史或者免疫力低下的患者（比如术后患者、感染患者、肿瘤患者、器官移植患者、有风湿免疫性疾病如红斑狼疮的患者）。

三、带状疱疹的治疗

如果已经患了带状疱疹，要立即就医，尽快用药，这样能大大减轻皮肤症状，促进愈合，缩短病程。带状疱疹的治疗目的主要是缓解急性期疼痛，缩短皮损的持续时间，预防带状疱疹后遗神经痛等并发症的发生。

- 1.基础治疗
注意皮肤清洁，避免继发感染。当水疱没有破裂渗出

时，可用炉甘石洗剂外涂帮助水疱收敛干涸；当水疱明显并伴渗出糜烂时，可用3%硼酸溶液进行湿敷，结痂时再用阿昔洛韦乳膏涂擦。

- 2.抗病毒药物治疗
为快速控制症状、缩短病程、减少后遗神经痛发生，早期、足量抗病毒治疗非常重要。常用药物有阿昔洛韦、伐昔洛韦、泛昔洛韦、溴夫定等，应在发疹24至72小时内开始使用。

- 3.镇痛治疗
对于轻中度的疼痛，可考虑服用对乙酰氨基酚等非甾体类抗炎药、曲马朵等；对于中重度疼痛，则考虑服用阿片类药物如吗啡、羟考酮等，或者用治疗神经病理性疼痛的药物如加巴喷丁、普瑞巴林等。

- 4.对带状疱疹后遗神经痛的

治疗
除了以上治疗方法外，对于难治性带状疱疹神经痛及带状疱疹后遗神经痛，还可采取疼痛区域相应神经阻滞治疗、选择性神经毁损、鞘内药物治疗和神经调控技术等介入治疗。

- （1）神经阻滞：在相应神

经根、干、节及硬膜外，注入局麻药或以局麻药为主的药物，以短暂阻断神经传导功能，既能达到治疗目的，又对神经无损伤。

- （2）选择性神经毁损：以手术切断或部分切断，或用化学方法（用乙醇和阿霉素）、物理方法（射频热凝和冷冻等）阻断脑、脊神经、交感神经及各类神经节等的神经传导功能。

- （3）鞘内药物治疗：通过埋藏在患者体内的药物输注泵，将泵内的药物输注到患者的蛛网膜下腔，直接作用于脊髓或中枢，达到治疗疼痛的目的。

- （4）神经调控技术：通过电脉冲适当地刺激产生疼痛的目标神经，反馈性调整神经的传导物质或电流，或产生麻木样感觉来覆盖疼痛区域，从而达到缓解疼痛的目的。主要包括脉冲射频治疗和脊髓电刺激等神经电刺激技术。

由于带状疱疹是自限性疾病，有些抵抗力强的患者2~3周可自愈。

四、如何预防带状疱疹

- 1.适量锻炼身体，注意防

晒，恰当补水。

- 2.作息规律，早睡早起，居室勤通风换气。保持良好的情绪状态，避免因压力和疲劳导致免疫力下降。

- 3.饮食均衡，避免油腻，确保饮食中有足够的蛋白质，以增强身体抵抗力。

- 4.接种带状疱疹疫苗是预防带状疱疹的一种经济有效、切实可靠的方式，可以大幅度降低带状疱疹的发病风险。目前，我国获批上市的减毒活带状疱疹疫苗，40岁人群就可以开始接种，仅需接种1针，即可为接种者提供10年以上的保护效力。

事实上，超过90%的成人体内都潜伏有水痘-带状疱疹病毒，而大约三分之一的人在一生中会遭受带状疱疹的侵袭，其中大约有1%~4%的人可能会反复发作。尽管我国已经批准上市了两款带状疱疹疫苗，然而国内50岁以上人群的疫苗接种率仅为0.4%左右，远低于美国50岁以上人群35%的接种率。

（来宾市人民医院神经内科二区 韦晓娜）

这份献血指引请查收

第一次献血，不少人不知道献血有哪些注意事项，也不清楚献血的流程是怎样的。别着急，这里将为您科普献血的详细流程。

一、献血前的准备

献血前一天，要保证充足的睡眠，宜清淡饮食，献血前两餐不要吃高油脂食物，如肥肉、油炸食品等，不饮酒、不空腹，不宜做长时间的剧烈运动，应尽量保持正常的生活习惯。当然，您可以提前了解一些献血常识和血液生理知识，消除紧张心理，避免情绪过于兴奋。献血当天要携带本人身份证或其他有效身份证件。

二、登记与预检

到达献血点时，您将被要求进行献血登记。工作人员会向您

提供一份《无偿献血登记表》，您需要填写相关信息，例如个人基本信息、健康史、旅行史等。在填写之前，您还需要阅读献血登记表上的告知内容，确认自己是否有不适合献血的情况。这些信息将有助于评估您是否符合献血的条件。

在预检环节，工作人员首先会在电脑系统上进行查询和登记，这个环节需要您提供有效的身份证件，如身份证、驾驶证等。接着，医生会对您进行一些初步的身体检查，包括测量血压、称体重和测体温等。此外，工作人员还会询问您一些相关问题，如近期是否服用过药物、是否有过敏史等，这些都是为了确保您的身体状况适合献血。

三、血液初筛

为了确保血液的质量，工作

人员还会对您进行血液初筛检测，了解您的血型、是否患有贫血或携带有血液传播病毒等。工作人员会采集您少量的指尖血，快速检测血红蛋白、血型、丙氨酸氨基转移酶（ALT）、乙型肝炎病毒表面抗原（HBsAg）等检测项目。检测的时间比较短，只需要等待5分钟左右，检测结果就可以出来。

四、血液采集

一旦通过了健康评估和血液初筛检测，您将进入献血环节。在这个过程中，您可以先饮用一杯温水或白糖水，选择一个舒适的采血位置坐下，并将一只胳膊伸出来。采血护士在跟您沟通好献血量（200ml-400ml）后，会在您的前臂上用消毒剂清洁一小片区域的皮肤，然后使用一根稍粗的针头插入您的静脉。这个过程您可能会感受到一点点刺痛或压力，但绝大多数献血者均可以忍受。当静脉血开始流入采血袋时，您需要放松身体，保持坐姿稳定并遵循工作人员的指示，有规律地持续握拳与放松动作。整个献血过程通常只需要10分钟，这取决于您的献血量

和个人血管情况。

五、休息与观察

在献血完成后，工作人员会在针眼处贴上止血胶布及扎上弹力绷带，让针眼尽快止血。您将被要求在休息区休息片刻（10分钟左右），这个环节的目的是确保您的身体适应献血后的变化，避免可能产生的头晕等不适。工作人员会观察您的身体状况，您也可以享用一些小吃和饮料，这有助于恢复血液容量和身体能量。

六、献血后的注意事项

在您离开献血点之前，工作人员会向您发放无偿献血证和献血纪念品，向您提供一些建议和交代献血后的注意事项，以便您在献血后的日常生活中更好地照顾自己。

献血后的注意事项主要有：弹力绷带的去除时间要在15分钟之后；不要对穿刺点进行搓揉，要保持针眼干燥与清洁；创可贴至少保留4个小时；要注意多补充水分，不要喝酒；献血后24小时之内不要做剧烈的运动，不要熬夜；穿刺的手臂应避免

免提重物，要预防血肿；部分献血者在献血后会有困倦或疲劳感，这属于正常的生理反应，通常在休息之后可以缓解。若献血者在献血前有未如实告知的情况，可能会对血液安全造成严重影响，或献血后有明显异常或不适，可以拨打相关电话进行咨询，工作人员会及时进行相应的处理。

七、献血政策告知

《柳州市无偿献血者优先用血申请指南》《广西血液中心无偿献血者血液费用偿还办法》规定：献血者成功献血后，本人及其相关受益人可以享受优先用血政策及血费偿还政策。《柳州市无偿献血奖励办法》还规定了“三免”等激励措施，您可以向献血点的工作人员进行咨询，或者办理相应的业务。

在了解了献血流程及注意事项之后，您是否打消了献血的疑虑呢？熟悉并做到以上内容能够确保您献血过程顺利进行，同时也能保障您的健康与安全。希望您亲自来感受一次无偿献血，给社会带来一束来自于您的爱的阳光。

（广西血液中心 邓砚）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936