

“最疼皮肤病”进入高发期 身体出现这些信号千万别大意！

近日,伴随着季节交替、气温下降,一些人的身上突然冒出“一串红疹”,感觉隐痛、刺痛、电击痛。别不当回事儿,以为忍忍就过去了,这很可能是带状疱疹(俗称:缠腰龙、蛇缠腰等)在“作祟”!

什么是带状疱疹?

带状疱疹是一种由水痘-带状疱疹病毒引起的感染性疾病,发作的主因是自身免疫力下降。皮肤表现以红斑、水疱为主,并且伴有疼痛。带状疱疹虽然症状在皮肤上,实际上却是神经系统疾病。

带状疱疹的临床表现

带状疱疹好发部位为肋间部、颈肩部、腰骶部及面部,出疹前会出现发热、头痛、肌痛等非特异性症状,皮疹沿某一周围神经区域呈带状分布,多发生在身体一侧,一般不超过正中线。神经痛是带状疱疹典型临床表现之一,可为钝痛、抽掣痛或跳痛,常伴有烧灼感,多为阵发性,也可持续。有些患者疼痛会随着疾病的好转而消失,但部分患者在皮损消失后依然存在顽固性的带状疱疹后神经痛,持续几个月甚至几年。

带状疱疹发病呈现年轻化

50岁以上和免疫力比较低的人群容易出现带状疱疹。专家介绍,超90%的成人体内有水痘-带状疱疹病毒,它会潜伏在人体体内,随着年龄增长或机体免疫力

下降,病毒会活跃复制,待时机合适时攻击人体。现在不少年轻人由于长期劳累、熬夜或受凉等因素导致免疫力降低,也可能得带状疱疹。

带状疱疹常见误区

误区1:带状疱疹是自限性疾病不需要治疗?

中日友好医院疼痛科主任樊碧发介绍,带状疱疹并非普通皮肤病,处置不当很可能延误病情,甚至造成更加严重的疼痛症状。带状疱疹有“黄金72小时”法则,若在发疱72小时之内应用抗病毒药物,不仅使疱疹好得更快,也能降低疼痛。

误区2:带状疱疹只长在腰部?

带状疱疹不光长在腰部,只要有神经的部位它都可能会发生,包括头、眼、耳,有一些可能会产生在面部。

眼周的带状疱疹,轻度会影响视力,重度的甚至会引起失明;

耳部的带状疱疹,会引起耳部剧烈的疼痛,同时还可能伴有面瘫,严重将引起听力下降。

误区3:带状疱疹不会传染?

带状疱疹具有传染性。其病毒存在于疱疹、疱液和渗液当中,病毒主要通过

飞沫或接触皮损传播,皮损结痂之前,也有传染性。

避免与带状疱疹患者亲密接触,不要直接接触患者的破溃水疱,做好隔离;

不要接触、混用患者的毛巾、脸盆等个人物品,否则也可能感染病毒并发病。

误区4:带状疱疹得了一次就不会再得了?

带状疱疹并非“一次中招,终身免疫”的疾病,相反,曾经得过带状疱疹的人,在痊愈后同样有可能复发。

如何预防带状疱疹?

目前,接种疫苗是预防带状疱疹发生、减少带状疱疹后神经痛等并发症的有效手段。50岁以上人群接种带状疱疹疫苗后,疾病发生率可降低90%以上。

哪些人可以打疫苗?

目前,我国有两种获批使用的带状疱疹疫苗:

- 重组带状疱疹疫苗,适用于≥50岁人群和18岁及以上因已知疾病或治疗造成免疫缺陷或免疫抑制的成人,共需接种2剂次(间隔2-6个月);
- 带状疱疹减毒活疫苗,适用于≥40

岁人群,需接种1剂次。

以下人群不适宜接种疫苗

- 以前接种疫苗后发生严重过敏反应的人群;
 - 带状疱疹正在发作期患者,需等带状疱疹急性期结束并且症状消失后才能接种疫苗;
 - 免疫抑制人群;
 - 血小板减少症患者或者其他凝血功能紊乱患者慎用。
- 预防带状疱疹的发生,还要靠人体自然免疫力。

保持健康生活方式:

避免过度劳累、熬夜、着凉、情绪大幅波动等,这些因素容易导致免疫力下降,进而诱发带状疱疹。

注意个人卫生:

勤洗手、勤洗澡、勤换衣物。注意预防水痘,避免与水痘和带状疱疹患者密切接触。

国家应急广播提醒:若怀疑自己感染了带状疱疹,建议在72小时内前往医院就医诊治。50岁以上免疫力较差的成年人,建议及时接种疫苗降低发病风险。

据国家应急广播微信公众号

冷空气“冻”真格, “断崖式”降温防护指南来了

有一种冷叫“早晨出门忘穿秋裤”,有一种慌叫“翻遍衣柜找不到厚衣裳”,有一种悟叫“冷空气来才懂保暖要提前”。保暖不能纯靠抖,毕竟这次冷空气“实力强劲”,6℃-10℃的降温不是小事。下面给大家一些保暖小提示,不光要穿得暖,更要护得对。

穿衣有讲究,暖得科学不遭罪

遵循“洋葱式穿搭”:内层选透气吸汗的纯棉衣物,中层穿保暖性强的毛衣或抓绒衣,外层搭防风防水的外套。这样既能根据室内外温差灵活增减,又能避免单穿厚衣闷汗着凉。

重点部位别漏风:头部、颈部、腰部、脚踝是“抗寒薄弱区”。头部受凉易引发头痛,建议戴针织帽;颈部受凉可能诱发颈椎病,可搭一条薄围巾;脚部保暖可穿加绒短袜,避免穿露脚踝的鞋子。

老人小孩别穿太多:这类人群代谢较慢,过度包裹容易出汗,反而增加感冒风险。建议比成年人多穿一件薄衣,以手脚不凉、后背无汗为合适标准。

防护要到位,避开降温“健康坑”

出门做好“过渡适应”:从温暖室内到寒冷室外前,先在门口站1-2分钟,让身体逐渐适应温度变化,避免突然受凉引发头痛、鼻塞。

减少“冷热交替”刺激:进出空调房、地铁时,及时增减衣物;吃热饭喝热水时,别马上脱外套,防止冷热交替导致血管收缩紊乱,诱发不适。

口罩、护手霜别落下:冷空气会刺激呼吸道,出门戴口罩能减少干燥冷风对喉咙、鼻腔的伤害;手部暴露在外容易干裂,随身

携带护手霜,洗手后及时涂抹。

饮食加调理,从内到外补暖意

多吃“温性高蛋白”食物:适当吃牛肉、羊肉、鸡肉等高蛋白食物,搭配萝卜、山药等蔬菜,煮成汤羹或焖菜,既能补充热量抗寒,又能养护脾胃。

喝对热水更暖身:别喝刚烧开的沸水,晾到40~50℃时饮用最佳,避免刺激食道;也可以泡点生姜红枣茶、桂圆枸杞茶,帮助身体驱寒暖身,但容易上火的人要少放桂圆。

少吃“生冷寒凉”食物:刚从冰箱取出来的水果、冷饮、凉拌菜等尽量少吃,避免刺激肠胃,引发腹泻或胃痛。如果想吃水果,可将苹果、梨煮成热汤或蒸着吃。

特殊人群,定制化守护更安心

降温是感冒、心血管疾病的高发期,尤其是老人和慢性病患者,必须做好预防。

预防温差型感冒:室内外温差大时,出门前提前10分钟穿好外套,避免突然暴露在冷空气中;回家后别急着脱衣服,等身体适应室内温度再慢慢减,减少发生感冒的概率。

关注心血管健康:低温会让血管收缩、血压升高,高血压、冠心病患者要按时服药;如果有条件,每日固定时段测量并记录血压变化。避免晨练过早(建议等太阳出来、气温回升后再运动),运动前先做5分钟热身,防止突发不适。

保护呼吸道和关节:哮喘、关节炎患者,出门要戴口罩(阻挡冷空气刺激呼吸道),出门可戴护膝、护肘,避免冷风直吹引发疼痛。

据健康中国微信公众号

这份呼吸道传染病 防控健康提示请收好

近期我国呼吸道传染病疫情总体处于较低水平,新型冠状病毒、呼吸道合胞病毒、普通冠状病毒和鼻病毒等存在一定水平活动。为保障您和家人的健康,特作出以下健康提示:

- 一是保持良好卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾或手肘遮住口鼻;勤洗手,尽量避免用手触摸眼、鼻或口;
- 二是倡导健康生活方式。均衡饮食,适量运动,充足休息。出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状时,与人接触要佩戴口罩,保持室内良好通风;根据

需要及时就医;

三是科学佩戴口罩。在就医过程中需全程佩戴口罩;老年人和慢性病患者在人群密集场所或乘坐公共交通工具时建议佩戴口罩;

四是积极主动接种疫苗。免疫力较弱人群应根据疫苗接种指引接种预防呼吸道传染病的相关疫苗;

五是及时就医。如出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状,建议尽可能居家休息,症状较重时应及时就医。

据国家疾控中心微信公众号

生活方式改善 可延缓老年认知退化

美国一项新研究显示,改善生活方式,例如加强锻炼、健康饮食和积极参与社交等,能帮助延缓甚至防止认知退化。专家表示,这种高效而低成本的方法有望改善老年痴呆症等神经退行性疾病的护理,并显著减轻患者家庭和公共卫生系统的负担。

美国佛罗里达大西洋大学的研究人员日前报告了首个在美国进行的、旨在测试改变生活方式是否能改善神经退行性疾病高风险老人认知能力的大规模随机试验结果。在这项试验中,随机分配到生活方式干预组的参与者在两年内显示出统计数据上和临床上有意义的认知改善,这些改善在记忆力、注意力、计划和决策执行功能

上尤为明显。生活方式干预主要包括定期进行体育活动、结合地中海饮食和“饮食途径阻止高血压”(DASH)饮食、有专业团队指导和支持的认知刺激和社交参与等。研究人员表示,以前已被证实能够降低心脏病和癌症风险的生活方式改变,同样有助于改善认知能力下降。

研究团队还探讨了这些益处的潜在生物学机制。例如,体育活动可增加脑源性神经营养因子,支持海马体生长,同时改善血流并降低炎症;健康饮食可降低氧化应激、改善胰岛素敏感性,并降低心血管疾病风险;定期的社会和认知活动则可促进神经可塑性和心理韧性。

据新华社