



衡阳市第一人民医院中医科主任易群提醒——

带状疱疹来袭, 中医治疗有妙招

■朱嘉林 见习记者 李 曾 通讯员 郭震霖

“太神奇了,终于能睡个安稳觉了!”65岁的市民王女士说,今年秋季,她右侧腰腹部皮肤突然出现片状疱疹,部分簇集成群,呈针刺及火烧样疼痛,夜间加重,彻夜难眠,痛苦不堪。王女士经人介绍到衡阳市第一人民医院中医科就诊,诊断为带状疱疹。经过该科主任易群科学地制定个性化治疗方案,中医科团队为其治疗1周后,王女士疱疹结痂、疼痛完全缓解。



带状疱疹。



中药外敷。

D 远离带状疱疹 改善生活方式

“对于中老年朋友来说,如果得了带状疱疹要尽早到医院规范治疗。即使疱疹看起来痊愈了,皮损和疼痛都完全消失了,也要注意休息、多加调养。”易群介绍,引起带状疱疹的病毒一般会潜伏在神经元中,一旦宿主的免疫力下降就会引发疾病。一般情况下,每个人一生只得一次带状疱疹,但对于免疫力低下的患者而言,也会出现复发。规范治疗、改善生活方式是减轻痛苦、改善症状的关键。

关于带状疱疹,易群提醒广大市民:

1.及早识别:一旦发生单侧疼痛,疼痛呈现触电感、抽痛感、烧灼感、夜间加重,要考虑带状疱疹引发神经痛可能,如若合并同侧疱疹、红疹,多有可能为带状疱疹,建议及时到医院就诊。

2.及时治疗:临床实践发现,带状疱疹在出疹时来治疗,疱疹可全部恢复消失,且难遗留神经痛症状。若错过最佳治疗时机,神经损伤难以修复,患者疼痛剧烈,疗效不佳,须靠止痛药维持,且还有可能会引起角结膜炎、病毒性脑炎和脑膜炎等一系列并发症,因此要尽早进行中西医结合治疗,在有经验的医生指导下进行系统规范治疗。

3.饮食清淡:如果人们平时常吃油腻辛辣或者生冷刺激的发物,以及鱼虾螃蟹等海鲜,在体内形成湿浊,郁而化热,刺激隐藏在体内的带状疱疹病毒发病。因此患者一定要改变饮食习惯,食物种类多样,口味清淡,多吃蔬菜水果,适当多喝水,少吃宵夜,避免过度饮酒。

4.调畅情志:中医认为“七情内伤”是引发疾病的内在因素。现代人大多处于各种压力之中,若长期压抑情绪得不到释放,造成肝气郁结,肝失疏泄,导致五脏气机不和,气血失调。我们应当保持精神乐观,放平心态,接触“正能量”,多参加外界活动,遇到烦心事学会倾诉,不钻牛角尖。

5.切勿过于疲劳:疲劳也是发病原因之一。当疲劳时,我们的神经一直处于紧绷状态,长此以往造成内分泌紊乱,刺激了潜伏在身体中的疱疹病毒从而发病。因此,我们在日常应该注意休息,早睡早起,避免熬夜,学会自我放松,释放压力,注意劳逸结合。

6.适量运动:带状疱疹是由于我们机体免疫力下降,潜伏在体内的病毒才会被激活趁虚而入,从而发病。因此,我们在日常可以适量进行如慢走、八段锦等有氧运动,并注意防寒保暖,提高机体免疫力,减少感冒次数。

A 什么是带状疱疹?

带状疱疹俗称“缠腰火丹”“蛇串疮”,是由水痘-带状疱疹病毒引起的急性感染性皮肤病,好发于成人,春秋季节多见。外表一般呈水疱、红疹,常见分布人体一侧,多伴随着神经痛,有灼烧感、刺痛感。当患者抵抗力低下或劳累、感

染、感冒、压力过大时,容易感染病毒或潜伏的病毒可再次生长繁殖。年龄愈大神经痛愈重,称为带状疱疹后遗神经痛。中医认为本病多因情志、劳累、饮食、压力及年老体虚、重病久病等因素,导致阴阳失调、肝气郁结、脾失健运,湿浊郁而

化热,兼感毒邪而发病。给患者带来痛苦,造成生活很多不便。那么,得了带状疱疹怎么办?

衡阳市第一人民医院中医科主任易群提醒,一旦发生带状疱疹,要及时到医院就诊治疗。

B 带状疱疹易被误诊

40岁的刘先生最近经常熬夜加班,经常要到凌晨时分才入睡,早上又匆忙赶去上班,工作压力很大。连续熬夜后,刘先生感觉右侧头部剧烈疼痛,不能入睡,颈部出现皮疹,自以为感冒,口服感冒药、止痛药不缓解,于是来第一人民医院中医科门诊就诊,确诊为带状疱疹,治疗3天后明显好转,能安静入睡。

笔者了解到,随着生活节奏变快,带状疱疹发病率越来越高,其每年影响300多万成年人的生活和健康,好发于中老年人,50岁以上人群每年新发带状疱疹病例约为156万人,但因为很多年轻人因为生活起居不规律、饮食不节制、各种压力也出现了此病。然而,临床上早期带状疱疹容易漏诊、误诊。部分疱疹形态不

典型,或是以疼痛为首发症状,例如面部疼痛、胸痛、腹痛等,因广大市民对该病认识少,易与三叉神经痛、肋间神经痛、冠心病、胃痛等病混淆,往往初诊于心内科、消化科等,从而耽误治疗最佳时机。因此如果出现皮疹、身体一侧疼痛等症状,请及时到正规医院科学治疗,避免延误病情。

C 中医治疗带状疱疹有妙招

今年9月,80多岁的谭奶奶因患带状疱疹在本市某医院对症治疗,虽然腹部密密麻麻的皮疹消失了,但右上肢疼痛难忍,伴抓物无力、寝食难安,每天服止痛药也不能缓解其疼痛。此后,她在家人的陪伴下来到衡阳市第一人民医院就诊,经过细致检查后,诊断谭奶奶是带状疱疹导致的后遗神经痛,易群主任立即为其制定了治疗方案,通

过中药、经络辨证取穴针灸及中药外敷“三位一体”多靶点治疗,并积极治疗其基础病。治疗第一天,易群主任就要求她停止口服止痛药,谭奶奶终于在没有止痛药的情况下睡了个好觉。经过半月的中医治疗,谭奶奶的疼痛明显缓解,生活恢复基本正常。

据悉,衡阳市第一人民医院中医科“三位一体”多靶点治疗带状疱疹,根据患者体

质、发病部位及病情进展的不同阶段,个性化制定治疗方案,中药治疗或疏肝清热、或清热利湿、或温经止痛、或行气活血,配合经络辨证针灸、中药外敷等治疗手段。近20多年的临床实践发现,带状疱疹中医治疗效果显著,只要及时就诊基本不遗留神经痛。每次患者慕名而来,经中医科悉心治疗后,满意而归。