

专家教你春季如何应对“缠腰蛇”

本报记者 朱传胜

春季是带状疱疹的高发季。带状疱疹,又称为“缠腰蛇”,是一种由长期潜伏在脊髓后根神经节或颅神经节内的水痘-带状疱疹病毒经再激活引起的感染性皮肤病。河南理工大学第一附属医院皮肤科主任王坤提醒,带状疱疹离冬春易发,任何年龄都可能发病,儿童、老年人及体质虚弱的人一旦确诊,需要及早治疗。

王坤介绍,水痘-带状疱疹病毒是一种“嗜神经性”病毒,它喜欢“吃”神经,被它“咬”了的神经,就像电线没了绝缘层,一旦“乱放电”,就会让人疼痛难耐。有些患者疼痛剧烈,甚至衣服摩擦都会感觉到剧烈的疼痛,以至于不能穿衣、盖被,极度痛苦。病程短的可持续几个月,病程长的

有数年甚至数十年。由于这种病毒有“亲”神经的特点,发病总是沿神经走向,呈条带状,故称带状疱疹。

“超过90%的成人体内都潜伏了这种病毒。水痘-带状疱疹病毒可以引起两种病——水痘、带状疱疹。”王坤说,“原发感染主要引起水痘,一般在儿童时期发生。如果小时候得了水痘,有的人免疫力很强,可能一辈子不发生带状疱疹;但有的人免疫力会下降,比如因熬夜休息不好的时候,可能会得带状疱疹。所以,得了水痘后是否还会得带状疱疹,取决于个人的免疫力,什么时候发病也是根据个人在某个年龄的免疫力情况决定的。还有些人是隐匿性感染,即感染了水痘-带状疱疹病毒,但没有发病,病毒长期潜伏在脊髓后根神经节

或颅神经节内,所以没有得过水痘同样也可能在后期得带状疱疹。”

王坤强调,一旦发现有带状疱疹,一定要在黄金时间3天内就诊,尽快使用抗病毒药物治疗。急性期疼痛控制得越好,带状疱疹恢复得越快,带状疱疹后神经痛发生率就越低。如果延误最佳治疗时机,发生带状疱疹后遗神经痛的机会很大,部分患者会持续疼痛大约半年,有的甚至会持续数十年。此外要注意,一般来说,带状疱疹只出一次,但有些免疫力比较低的人会出现两次或者更多。

王坤指出,我国每年有近300万成年人受带状疱疹影响,其中50岁及以上成人每年新发带状疱疹病例约156万。带状疱疹的发病率和严重程度

随年龄增长而增加,对于50岁及以上伴有基础疾病(如糖尿病、高血压和肾脏病等)的人群,发病率和严重程度更高。除了高龄这一主要危险因素外,精神压力过大、劳累等也可诱导带状疱疹的发生。

王坤建议,50岁以上以及患有慢性病的人群应该尽快接种疫苗预防,接种两剂疫苗后,可以提供90%以上的保护效力,保护时长可在10年以上。此外,在生活中可以通过合理运动、饮食均衡;避免接触水痘、带状疱疹患者;注意休息,不熬夜,提高身体抵抗力;适当放松自己,避免过度劳累和压力过大等方式预防带状疱疹。“春季是多种传染病流行季节,老年人及体质虚弱者应尽量少去空气不流通的公共场所,以免被感染。”王坤说。

成语里的中医知识——狗皮膏药

本报记者 孙阁河

说起狗皮膏药四个字,很多人都认为是一个贬义成语,甚至还会联想到一个歇后语“狗皮膏药——贴上了”。日前,有读者致电本刊热线,询问有关狗皮膏药的事。昨日,记者在市中医院采访,碰巧遇到市中医院康复一区医生杨银凯。聊天时,他解释,其实狗皮膏药是传统中医中常见的一种外用药物,《中国药典(2015年版)》就专门有《狗皮膏》的详细说明。

杨银凯介绍,膏药治病由来已久,《黄帝内经》中曾提到的豕膏,就是用猪油凝成膏,用来治腋下小溃疡。我国现存第一部外科专著《刘涓子鬼遗方》中也大量记载有膏药处方,并详细记载了制作方法。过去,

狗皮膏药基本上是中医外用膏药的统称,这是因为外用膏药最初都是用狗皮来做膏药的依托材料,药膏则通常是中医开出方子,药方因病种可以调整。另外,因为是外用,狗皮膏药多用于治疗跌打损伤、祛风湿和治疗腰肌劳损等病。之所以用狗皮作为外用膏药的依托材料,是人们认为狗的表皮没有汗腺,可以防止水分蒸发,软化皮肤,增强药物的渗透性,能让药物中的有效成分更多地透过皮肤进入人体,达到更好的治疗效果。据说,成语“狗屁不通”就来自“狗皮不通”。不过,后来因为旧时走江湖的人常用假的狗皮膏药来骗取钱财,再加上外用膏药的依托材料多采用油纸、帆布等以及现在更多

的高级材料。所以,狗皮膏药就渐渐淡出了人们的生活,只留下对狗皮膏药的一些贬损说法。

杨银凯进一步介绍,《中国药典(2015年版)》就对《狗皮膏》有专门的说明,在临床上主要应用于风寒湿阻、气血瘀滞所致的痹病,外伤扭挫、气血滞所致的跌扑损伤;外伤扭挫、经络受损、气血阻遏所致的闪腰岔气,寒湿瘀滞所致的腕腹疼痛,寒湿下注所致的妇女带下。处方更是有生川乌、生草乌、羌活、独活、青风藤、香加皮、防风、铁丝威灵仙、苍术、蛇床子、麻黄、高良姜、小茴香、官桂、当归、赤芍、木瓜、苏木、大黄、油松节、续断、川芎、白芷、乳香、没药、冰片、樟脑、丁香、

肉桂等几十味中药组成。另外,说到具体的制作工艺,就是将熬制好的膏药“分摊于兽皮或布上,即得”。

杨银凯表示,其实现在还有很多老年人对狗皮膏药情有独钟。这是因为这种黑色的膏药贴的时候有一种温暖感,很舒服。过两天,膏药掉下来了,再烤一烤、热一热,又可以贴一两天,经济实惠。不过,由于这种膏药黏性较大,很容易黏在衣服和皮肤上,不好清洗。所以,也有了形容一个人比较黏人的歇后语:“狗皮膏药——沾上就下不来了。”

杨银凯提醒,现在还有一些中药企业生产狗皮膏,如果有人对此感兴趣又恰好对症,可在医生指导下使用。

如何科学退乳

本报记者 孙阁河

日前,一位宝妈致电本刊热线,说是过一段时间准备给宝宝断奶,想找专家问问如何科学退乳。为此,记者近日走访了市人民医院产科主治医师赵远。赵远提醒广大宝妈,退乳也称回奶、退奶、断乳,是指宝妈在正常分泌乳汁的情况下,采取人工的手段,使乳腺停止分泌乳汁。这里说的人工手段和断奶不同,它实际上是一种干扰正常生理过程的措施,对乳腺不利,而且不哺乳的女性患乳腺癌的风险也会显著提升。所以,宝妈对科学退乳的方法还是应该多了解一些。

赵远解释,宝妈在刚开始母乳喂养的时候,大部分想的都是如何更好地下奶,让宝宝能够吃上母乳,并且还要够吃。但是,喂养一段时间后,有的宝妈可能因病及其他原因不能母乳喂养或者哺乳期需要断乳,就会开始忧虑如何退乳。这时,宝妈如果采取不正确的退乳方法,不仅无法达到退乳的目的,还有可能引起乳腺管堵塞、乳腺发炎等,严重者还有可能加重原本的基础性疾病,造成严重的后果。

那么,怎么退乳才最快、最有效、最安全?赵远建议,一是要提前作好前期准备。

在断乳前,应该尽量控制容易导致乳腺堵塞食物的摄入,如油脂类、糖类等能促进乳汁分泌的食物。二是要果断停止哺乳。当宝宝吮吸刺激妈妈乳头的神经末梢时,妈妈的垂体接收信号就会自然产生泌乳素,进而促使乳房分泌乳汁,宝宝吮乳头的次数越多,妈妈泌乳越多。反之,宝宝少吸,乳汁分泌就会减少。如果停止吮乳,乳房便会停止泌乳。三是断乳后两三天不要挤奶。期间,如果涨乳疼痛得难以忍受时,可以在乳晕稍变软的情况下挤出少量乳汁,但绝对不要全部排空乳汁,稍好

受点就马上停止。因为刺激乳腺会促使乳汁分泌,所以应尽量避免挤压乳房。洗澡时,水温不要太高,如果涨乳疼痛的话,就用冷毛巾敷一下,可以缓解症状。四是断乳第4天开始适当挤奶。如果宝妈可以忍耐连续3天没有挤奶,到第4天可以挤一次。不过,必须注意的是,不可以进行诸如“喂奶前的乳房按摩”等行为,因为过分刺激会促使新的乳汁分泌。当整个乳晕变软且不再看到射乳的时候,这意味全部乳腺的挤奶都完成了。应当注意的是,挤奶所用的时间不宜太长,10分钟左



服务百姓
关爱健康



扫二维码
关注“焦作健康”

每周一出版
主编:金珊珊
执行:周丽娟
记者:朱传胜

新闻热线:13333916333
服务热线:15565602387
13598538802

右即可。赵远提醒,宝妈仅靠在自己断乳会感到乳房胀痛甚至有发生乳腺炎的风险,这时可考虑寻求医生帮助,加用药物退乳。临床上,医生常用的退乳方式有:生麦芽60克~90克煎服,每日一剂,连用3日至5日;芒硝250g,分装在2个纱布袋内,敷于乳房上,湿硬时更换;200毫克维生素B6,每日3次,连服3天。总之,退乳的方法有很多,宝妈应根据自己的实际情况,最好在医生的指导下,选择适合自己的方法退乳。