

## 带状疱疹急性发作怎么办？普陀区中医医院有良方

春季气温波动较大，带状疱疹进入发病高峰。带状疱疹的元凶是水痘——带状疱疹病毒，它潜伏在超过90%的成年人的神经节中，一旦免疫力下降（如熬夜、压力大、慢性病等），便可能“复苏”引发感染。

近日，市民周老伯因带状疱疹疼痛难忍，被老伴送到普陀区中医医院就诊。接诊的中医外治中心医生张洁颖介绍：“患者来的时候处于急性发作期。出现乏力、低热、皮肤灼痛或瘙痒等前驱症状，易被误认为感冒或过敏。”

带状疱疹急性期，患者的皮肤单侧出现簇集性水疱，沿神经呈带状分布，如腰部、胸背或头面部，伴随剧烈神经痛，如“针扎、火烧、刀割”，夜间或衣物摩擦时疼痛加剧。后期，若



未及时治疗，可能引发细菌感染、角膜炎甚至神经营养性角膜炎，或遗留长达数年的后遗神经痛。针对周老伯的情况，张洁颖为他进行了刺络拔罐治疗。

第一次治疗后，周老伯就感觉痛感明显消退。间隔两天

后，二次治疗基本消除了疼痛感。“第三次治疗，我们针对性调整方案为清热解毒中药内服，加速水疱干涸、减轻炎症。这种疗法可迅速降低疼痛感，缩短病程。”张洁颖说。

在带状疱疹治疗中，西医以抗病毒药物（如阿昔洛韦）、

镇痛药（如加巴喷丁）和物理治疗（如激光照射）为主，而中医则强调整体调理与局部干预结合。

刺络拔罐疗法作为中医治疗带状疱疹的特色手段，在缓解神经痛方面效果显著。治疗时，医师以梅花针在患处周围点刺出血，或于耳尖、指尖等部位放血，排出“热毒淤血”，促进局部循环。此外，在刺络拔罐的同时，辅以针灸刺激夹脊穴、阿是穴，配合艾灸温通经络，能有效减少后遗神经痛发生率。

带状疱疹虽非致命疾病，但其疼痛与并发症会对患者身心造成双重打击。春季高发期，公众需注意规律作息、增强免疫力，高危人群应尽早接种疫苗。

（本报记者 易雯）

## 护“肾”有方 强“肾”健体

正常人有2个肾脏，位于背部中下方的左右两侧，一般右边的低一些，左边的高一些，外形如蚕豆。他们每天默默无闻地工作，可以说是任劳任怨的“打工人”。2025年世界肾脏日呼吁每个人关注肾脏发出的“无声信号”，避免从“小问题”滑向“大危机”。

如何注意肾脏发出的小信号？

由于多数患者发病初期自我感觉是没有任何不适感的，因此要从日常生活中关注自己身体的小变化，比如每次排尿后观察一下尿液的情况等，如果出现以下几种情况，就要及时就诊。

1. 血尿：小便颜色加深，出现洗肉水样甚至酱油色；  
2. 蛋白尿：也就是我们经常说的泡沫尿，即小便后出现啤酒泡一样绵密的泡沫，且长时间不易消退；

3. 尿量的异常：尿量增多明显、尿量突然减少或夜尿增多；  
4. 晨起眼睑浮肿、反复的双下肢浮肿；  
5. 经常出现头晕乏力、不明原因的恶心呕吐等。

伤肾的行为看中招了没？

1. 憋尿：长期憋尿会导致尿液在膀胱内长时间停留，增加细菌感染和结石形成的风险。

2. 熬夜：睡眠足人才有精气，熬夜则会损伤肾精。

3. 吃得过饱：特别是高蛋白、高盐分的饮食，会增加肾脏负担，易形成结石。

4. 过度劳累：过度劳累会使身体处于紧张状态，影响肾脏的正常功能。

5. 饮水不足：很多人忙起来顾不上喝水，导致尿量减少，尿液中的废物和毒素浓度增加。

如何保护肾脏呢？

首先要养成良好的作息习惯，保证充足的睡眠，每晚最迟11点前入睡，保持7—8小时的睡眠时间。并且，要合理安排工作与休息，避免长时间从事重体力劳动，适当休息，避免过度劳累。有尿意时应及时排尿，避免长时间憋尿。

其次饮食要健康，减少奶茶和饮料的摄入，多吃蔬菜水果，保持饮食均衡。平时应当保持心情舒畅，避免严重的精神紧张或焦虑，保持良好的心态。这样才能让我们的肾脏维持在一个良好的状态。

（普陀区利群医院 陈凯华、姚莉莉）

## 怎么吃才能远离肿瘤？

世界卫生组织指出，环境与生活方式因素在肿瘤的发生中发挥着关键作用，其中饮食习惯尤为突出。大量研究表明，保持合理的饮食习惯有助于降低部分类型肿瘤的发生风险。

饮食习惯对常见肿瘤发生的影响

1. 结直肠癌

● 高红肉摄入与结直肠癌风险之间存在正相关关系，

风险增加幅度在16%~18%。

● 研究显示，高膳食纤维摄入与结直肠癌风险显著负相关，每增加10克膳食纤维的每日摄入量，结直肠癌风险降低约18%。

2. 乳腺癌

● 高脂肪饮食可导致肥胖，进而使体内雌激素水平升高，增加乳腺癌风险。

● 酒精摄入量与乳腺癌发生风险呈正相关，尤其对于

长期或大量饮酒的女性而言，其风险更高。

3. 肝癌

● 黄曲霉毒素主要存在于受潮变质的花生、玉米及其他坚果中，长期摄入此类污染食物会使肝癌风险大幅上升。

● 过量摄入精制糖及含糖饮料可导致肥胖和脂肪肝，进而增加肝癌发生风险。

4. 胃癌

● 高盐饮食及腌制食品

可能损伤胃黏膜，增加幽门螺杆菌感染风险，进而诱发慢性炎症，升高胃癌风险。

通过饮食预防肿瘤的建议

增加新鲜蔬果、全谷物与豆类摄入；控制红肉与加工肉制品摄入量；合理选择烹饪方式；减少高糖、高盐、高脂肪食物；适量饮酒或避免饮酒。

（普陀区中心医院 刘慧）

## 从胆囊到胆道，揭秘结石“真相”

你是否听说过胆囊结石、胆总管结石或者胆道感染？胆囊结石是良性的胆固醇或胆色素沉积，正常情况下不会癌变。但结石长期刺激胆囊黏膜，引发慢性炎症和反复损伤修复，可能诱发异常增生甚至癌变。

胆囊位于肝脏下方，主要作用是储存肝脏分泌的胆汁。胆道则包括了胆囊、胆管和肝脏之间的一系列通道。通过这些通道，胆汁可以顺利地进入到小肠中，从而帮助消化食物。然而，当这些系统出现问题时，比如结石或者感染，就可能引发疼痛或更严重的健康问题。

胆囊结石，也被称为胆石症。多由于胆固醇与胆汁酸浓度比例改变和胆汁淤滞导致的。发生于胆囊内的结石。大多数患者无症状，仅在体检时发现，称为静止性胆囊结石。部分患者的典型症状为胆绞痛，表现为急性或慢性胆囊炎。常在饱餐、进食油腻食物后或睡眠中体位改变时，由于胆囊收缩或结石移



位加上迷走神经兴奋，结石嵌顿在胆囊壶腹部或颈部，胆囊排空受阻，胆囊内压力升高，胆囊强力收缩而引起绞痛。

胆结石掉进了胆总管，就形成了胆总管结石，且更容易导致严重的并发症。胆总管被结石堵塞后，胆汁无法顺利排出，容易导致胆汁淤积。这种情况如果得不到及时处理，可能会引起黄疸，也就是皮肤和眼白发黄，甚至还可能诱发急性胆管炎。

胆管炎通常是由细菌感染引起的。它往往是胆总管结石堵塞胆道后的并发症之一。如果没有得到及时治疗，细菌有可能通过胆道进入血液，导致

败血症。

胆囊结石的高危因素有哪些？

饮食、生活方式不健康：高脂肪、高胆固醇的饮食、肥胖、快速减肥和长期禁食等。

生活习惯：肥胖、快速减肥或长期禁食。

性别与年龄：女性（尤其孕妇，因为怀孕期间体内雌激素水平的增加会使胆汁中的胆固醇浓度升高）、中老年人风险更高。

遗传因素：家族中有胆结石病史。

合理饮食，避免高脂肪、高胆固醇的食物，多摄入蔬菜、水果和富含膳食纤维的食物有助于保持胆汁的正常流动，减少

结石的形成。保持适度的体重也是非常重要的。肥胖是胆囊结石的一个高危因素，尤其是腹部肥胖。因此，均衡饮食和适当的运动可以有效降低胆结石的风险。此外，快速减肥和极低热量的饮食也会增加胆结石的风险，建议在减肥过程中采取逐渐减重的方式，避免胆汁因长期不流动而沉淀形成结石。同时，要保持良好的作息习惯，少熬夜，保持每天充足的睡眠时间。

得了胆结石怎么办？

对于已经出现的胆结石，如果没有引起任何症状，通常不需要特殊治疗，只需要定期观察。但一旦出现胆绞痛、黄疸或其他并发症，就需要积极治疗。比如，有些小的结石可以通过药物来控制，但如果结石比较大或者引起了严重的症状，可能就需要手术治疗了。不过，无论采取哪种治疗方式，都要听专业医师的建议，积极配合治疗。

（普陀区人民医院 冯磊）