

# 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。

伤肾的行为看你中招了没?

1. 憋尿:长期憋尿会导致尿液在膀胱内长时间停留,增加细菌感染的风险。
2. 熬夜:睡眠不足人才有精气,熬夜则会损伤肾精。
3. 吃得太好: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

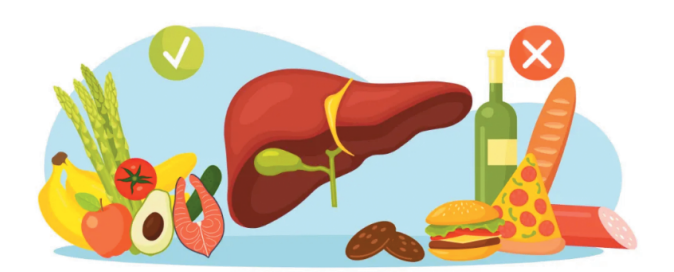
- 可能损伤胃黏膜,增加幽门螺杆菌感染风险,进而诱发慢性炎症,升高胃癌风险。
- 通过饮食预防肿瘤的建议
- 增加新鲜蔬果、全谷物与豆类摄入;控制红肉与加工肉制品摄入量;合理选择烹饪方式;减少高糖、高盐、高脂肪食物;适量饮酒或避免饮酒。
- (普陀区中心医院 刘慧)

# 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 冯鑫)