



专家:带状疱疹预防胜于治疗

2月24日至3月2日是第四届“国际带状疱疹关注周”。一提起带状疱疹，很多人为之色变，它被称为“最疼皮肤病”。春季是病毒活跃期，带状疱疹作为一种病毒感染，其发病率会随之增加。带状疱疹是老年人的专属疾病吗？如此疼痛难忍的病到底能不能预防？今天，我们就为您揭开带状疱疹的“神秘面纱”。

春季带状疱疹病毒活跃

专家提醒，在身体感觉疼痛但疱疹尚未出现时进行对症治疗，可大幅降低带状疱疹发生后遗神经痛的概率，部分患者甚至能够阻止带状疱疹发病。

带状疱疹预防胜于治疗 接种疫苗是一级预防

大多数带状疱疹患者可通过抗病毒等方法治愈，但该疾病最为棘手的是后遗神经痛，这种疼痛可能会持续很长时间，因此带状疱疹的预防至关重要，预防大于治疗。

专家介绍，预防带状疱疹，首先要保持健康的生活方式，避免过度劳累、熬夜、着凉等，同时避免情绪大幅波动。这些因素都易导致免疫力下降，进而诱发带状疱疹。

目前，接种带状疱疹疫苗是一种较为成熟的预防方式，也被称为一级预防。50岁以上人群接种带状疱疹疫苗后，带状疱疹发生率可降低90%以上。

关于带状疱疹 这些误区要注意

■带状疱疹的疱疹只长在腰上？

带状疱疹病毒可以在身体任何部位的神经节复制繁殖，如头、颈、胸、腰、四肢，腰部只

是带状疱疹最常见的发病部位。除常见的皮肤型带状疱疹外，还有许多特殊类型，比如眼周、耳周的带状疱疹，还有一部分被称为播散型的带状疱疹。

眼周的带状疱疹会影响角膜、眼球，轻度的会影响视力，重度的甚至会导致失明。

耳部的带状疱疹会引发耳部剧烈疼痛，同时还会伴有面瘫，严重时会导致听力下降。

■带状疱疹不会复发？

很多人认为带状疱疹是一种终身免疫性疾病，患一次后便不会再得。实际上，对于大部分人群确实如此，但有5%左右的人群一生中可能会第二次、第三次甚至第四次患病。这些人容易患带状疱疹主要有两个原因：本身患有自身免疫性疾病，免疫功能低下；部分人群平时生活不规律，经常熬夜，导致自身免疫功能下降，容易引发带状疱疹的再次感染。

■带状疱疹不会传染？

目前研究认为，带状疱疹在发病前期、急性期具有一定的传染性，所以家有老人和儿童需格外注意。一般到了带状疱疹后神经痛阶段，其传染性减少，甚至可以认为没有传染性。

(杜晶)

【健康红绿灯】

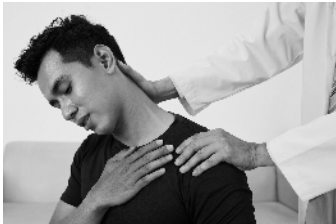
绿灯

去屑洗发水含这种成分才有效



选择适合的洗护产品，学会看成分表很重要：干性发质可选氨基酸系，如月桂酰谷氨酸钠，对头皮刺激小，保湿力强，去污力相对较弱。油性发质可选硫酸盐类，如月桂醇聚醚硫酸钠/铵等。头皮屑过多可选含有酮康唑成分的洗发产品。

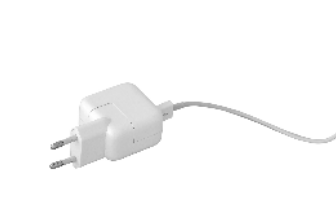
按摩时要避开脖子



颈部血管十分密集，颈内动脉基部或颈总动脉分叉处有一个压力感受器，即颈动脉窦，位于“三角区”的浅表部分。部分人群对此十分敏感，如果过度按压，严重时可能导致心脏停搏、猝死。颈部按摩对血管存在影响，尤其是颈前三角区，需要特别注意。

红灯

高铁充电最好用原装充电器



一般手机充电器在设计时，会考虑到各种电压环境，只要使用原装或合格的充电器，就能将220V的交流电转换为手机所需的低压直流电，安全地为手机充电。不过，如果是劣质或者非原装充电器，可能有损坏手机的风险。由于高铁列车上的电带有高频脉冲，劣质充电器会任由高频脉冲攻击手机，导致手机元件更容易老化出故障。

耳鸣的人要少喝咖啡



咖啡因、酒精和烟草等会刺激神经系统，使耳鸣加剧。建议尽量减少咖啡、酒精的摄入，保持清淡饮食，避免吸烟。此外，耳鸣的健康与锌密切相关，海鲜、瘦肉、鸡蛋等富含锌元素的食物有助预防耳鸣，平时可以适当多吃。

(新华)

会“潜伏”的带状疱疹病毒 90%以上成人体内都有

带状疱疹是一种由水痘——带状疱疹病毒引发的感染性皮肤病，90%以上的成人体内都潜伏着此病毒。儿童时期感染该病毒后，首次发病通常会患水痘。在遭遇免疫系统的攻击后，病毒不会被完全清除，而是隐匿于背根神经节中。

当人体免疫力下降时，潜伏的病毒会伺机而动，沿着神经引发病变，导致神经发炎、坏死，从而引起疼痛。

专家表示，50岁以上是带状疱疹的高发人群，但带状疱疹发病呈现年轻化趋势，青年人中也逐渐出现带状疱疹病例。

此外，糖尿病、慢性肾脏疾病、慢性阻塞性肺疾病等慢性病患者罹患带状疱疹的风险增加24%到41%。自身免疫疾病患者，如类风湿关节炎、系统性红斑狼疮等，罹患带状疱疹的风险是一般人群的2.3到4倍。

出现疱疹前可识别 早期治疗可抑制发作

专家表示，带状疱疹是由于一根神经受到破坏而造成疼痛，其症状表现为单侧分布，最常见的分布区域是胸腰段，即胸背部、腰部，也可分布在单侧的头部面部，但一定是单侧且不超过人体中线。当出现单侧分布的疼痛时，就需要警惕是否患上了带状疱疹。

带状疱疹发病前可能会出现前驱症状，如轻度乏力、低热、食欲不振，皮肤可能会有烧灼感或神经痛。随后，皮肤会出现潮红斑，长出丘疹后会迅速变为水泡，水泡清亮且周围有红晕，沿某一神经呈带状分布。绝大部分人患病后，会出现刀割样、火烧样、针刺样、穿心样疼痛。

带状疱疹潜伏期较长，大约70%至80%的患者在疱疹出现前身体就会出现疼痛感觉，然而很多人常常将其误诊为其他疾病，从而耽误了治疗。

·广告·

丰台区市场监管局

助企纾困 积极开展企业走访调研

近日，丰台区市场监管局对区域内航天万源实业公司、首航集团、物美超市等重点企业开展走访调研活动，助企纾困解难，优化营商环境。

执法人员与企业负责人进行面对面交流，深入了解企业经营状况和发展方向，重点关切企业在日常经营、业务拓展、人才储备等方面遇到的实际困难。

当前经济形势下，部分企业选择调改，培育多元化业态，寻求新的经济增长点。聚焦企业发展需求，执法人员向企业宣传证照办理最新要求，开通助企发展“绿色通道”，简化流程压缩时限，为企业提供政策支持，助力企业把握发展机遇。

座谈会上，执法人员认真听取企业需要协助解决的困难，针对企业提出的实际困难和问题开展现场研究，与企业共同商讨解决办法。

(刘婧)

执法人员介绍，市场监管部门将继续推行包容审慎监管，引导经营主体自觉守法、自我纠错，有效增强执法规范性，推动经营主体满意度和营商便利度双提升。同时，聚焦企业反映的堵点、痛点、难点问题，多措并举纾困解难，帮助企业找准违法风险点、做好风险防范。

聚焦当下市场监管领域热点问题，执法人员提示相关企业落实经营主体责任，做好背景调查，选择守信靠谱的承租方。同时，督促承租企业按要求进行资金监管备案，加强同属地、行业主管部门的沟通协作，凝聚共治合力。

丰台区市场监管局将持续加大对重点企业的走访力度，不断创新服务方式，提升服务质量，为企业的健康发展保驾护航，共同推动区域经济高质量发展。



抓住春天长高“黄金季” 助力孩子健康成长

春季气温回升，万物复苏。专家表示，春季是孩子生长发育的黄金时期，春季的气温和日照等自然条件对生长发育有着不可忽视的影响。家长应定期监测孩子身高，抓住春天长高“黄金季”，助力孩子健康成长。

专家介绍，孩子身高的长成有70%左右和父母的遗传有关，父母如果身高不高，要注意监测孩子的身高走势。同时，孩子的身高还受到营养、睡眠、运动以及心理与疾病等多重因素影响。

专家表示，长期厌食、偏食会导致营养物质摄入不足或不均衡，入睡困难、睡眠不足、夜间易惊醒等睡眠障碍，会影响体内生长激素的分泌，这些都会减缓身高的增长。长期焦虑、抑郁等心理问题也会导致孩子出现心因性矮小。此外，生长激素缺乏、先天性甲状腺功能减低、颅内肿瘤、染色体疾病、性早熟等，都会导致孩子身材矮小。

专家建议，家长至少每3个月为孩子测量一次身高、体重，记录孩子的生长曲线，如发现孩子存在生长偏离，应及时咨询医生。家长一年左右可为孩子进行一次骨龄评价，关注孩子第二性征发育情况，以防孩子因性早熟影响最终身高。

专家表示，家长应确保孩子营养均衡，食物多样，每天保证优质蛋白质的供给，不建议孩子吃各种营养补品，尽量少吃各种含添加剂的垃圾食品，因为这些所谓的“补品”及垃圾食品可能会导致性早熟，影响最终身高。

此外，专家表示，运动可以使血清生长激素水平升高，能够促进孩子骨骼生长，正常健康儿童应保证每天40分钟至1小时左右的中等强度运动。春暖花开，孩子还应多晒太阳，促进身体合成维生素D，促进钙的吸收，让骨骼发育更好。

(新华)