

# 认识带状疱疹,远离疼痛困扰

田琛峰

带状疱疹这个令人痛苦不堪的疾病,常常在人们毫无防备的时候悄然来袭。它不仅给患者带来身体上的剧痛,还可能引发一系列严重的并发症。了解带状疱疹的病因、症状、诊断和治疗方法,对于预防和及时应对这一疾病至关重要。本文将带你深入了解带状疱疹,为你提供全面的医学科普知识。

## 一、带状疱疹的病因

### 1.水痘一带状疱疹病毒感染

初次感染:儿童时期,人体初次感染水痘一带状疱疹病毒后,会引发水痘。水痘痊愈后,病毒并不会被完全清除,而是潜伏在体内的神经节中。

再次激活:随着年龄的增长,免疫力下降或受到其他因素的影响,潜伏的病毒可能会被再次激活,引发带状疱疹。

### 2.免疫力低下

年龄因素:老年人由于身体机能逐渐衰退,免疫系统功能减弱,更容易患上带状疱疹。

疾病影响:患有某些慢性疾病,如糖尿病、癌症、艾滋病等,会导致人体免疫力下降,增加带状疱疹的发病风险。

精神压力:长期处于精神紧张、焦虑、抑郁等状态,会影响免疫系统的正常功能,使人体更容易受到病毒的侵袭。

不良生活习惯:如熬夜、过度劳累、吸烟、酗酒等,也会降低人体的免疫力,增加带状疱疹的患病几率。

## 二、带状疱疹的症状

### (一)前驱症状

在带状疱疹发病前,患者可能会出现一些前驱症状,如发热、乏力、头痛、食欲不振等。这些症状通常在皮疹出现前的几天到一周内出现,容易被误认为是感冒或其他疾病。

### (二)皮疹

1.部位:带状疱疹通常发生在身体的一侧,沿着神经分布的区域出现

皮疹。常见的部位包括胸部、腹部、背部、腰部、头部和面部等。

2.形态:皮疹最初为红斑,随后很快出现成簇的丘疹和水疱。水疱大小不一,疱液澄清,周围有红晕。随着病情的发展,水疱可能会破裂、糜烂,形成溃疡。

3.疼痛:带状疱疹的疼痛是其主要症状之一,疼痛程度因人而异,有的患者疼痛较轻,有的则疼痛剧烈,难以忍受。疼痛可以在皮疹出现前就开始出现,也可以在皮疹出现后逐渐加重。疼痛的性质多样,可为刺痛、灼痛、电击样痛等。

### (三)并发症

#### 1.带状疱疹后神经痛

定义:带状疱疹皮疹愈合后,疼痛持续超过1个月以上,称为带状疱疹后神经痛。这是带状疱疹最常见的并发症,也是患者最为痛苦的症状之一。

症状:疼痛通常为持续性或阵发性的刺痛、灼痛、电击样痛等,严重影响患者的生活质量。部分患者还可能出现感觉异常,如麻木、瘙痒、蚁走感等。

#### 2.眼部并发症

带状疱疹如果发生在头部或面部,尤其是眼部周围,可能会引起眼部并发症。如结膜炎、角膜炎、虹膜睫状体炎等,严重时可导致失明。

#### 3.耳部并发症

带状疱疹如果发生在耳部周围,可能会引起耳部并发症。如外耳道炎、中耳炎、面神经麻痹等,影响患者的听力和面部表情。

## 三、带状疱疹的诊断

### (一)病史询问

医生会询问患者的症状、发病时间、既往病史、免疫状态等,以了解病情的全貌。

### (二)体格检查

医生会对患者进行全面的体格检查,重点检查皮疹的分布、形态、疼痛程度等,以及是否有并发症的表

现。

### (三)实验室检查

1.病毒检测:通过检测水疱液中的水痘一带状疱疹病毒,可以明确诊断。常用的检测方法有聚合酶链反应(PCR)、病毒培养等。

2.血常规:带状疱疹患者的血常规检查可能会出现白细胞计数轻度升高、淋巴细胞比例相对增加等表现。

3.其他检查:根据患者的具体情况,医生可能还会建议进行其他检查,如肝肾功能、血糖、免疫功能等,以了解患者的整体健康状况。

## 四、带状疱疹的治疗

### (一)抗病毒治疗

1.药物选择:常用的抗病毒药物有阿昔洛韦、伐昔洛韦、泛昔洛韦等。这些药物可以抑制病毒的复制,减轻病情,缩短病程。

2.治疗时机:抗病毒治疗应在发病后的72小时内开始,越早治疗效果越好。

3.注意事项:在使用抗病毒药物期间,应注意观察药物的不良反应,如恶心、呕吐、腹泻、头痛等。同时,对于肾功能不全的患者,应根据肾功能调整药物剂量。

### (二)止痛治疗

1.药物治疗:对于疼痛较为严重的患者,可使用止痛药物进行治疗。常用的止痛药物有非甾体类抗炎药、阿片类药物、抗抑郁药、抗癫痫药等。医生会根据患者的疼痛程度和具体情况选择合适的药物。

2.神经阻滞:对于药物治疗效果不佳的患者,可以考虑进行神经阻滞治疗。神经阻滞是通过在疼痛部位注射局部麻醉药或神经破坏药物,阻断疼痛信号的传导,达到止痛的目的。

3.物理治疗:如热敷、冷敷、红外线照射、激光治疗等,可以缓解疼痛,促进局部血液循环,加速皮疹的愈合。

### (三)营养神经治疗

带状疱疹病毒会对神经造成损害,因此在治疗过程中,需要使用营养神经的药物,如维生素B1、维生素B12、甲钴胺等,以促进神经的修复和再生。

### (四)局部治疗

1.皮疹护理:保持皮疹部位的清洁干燥,避免搔抓,以免引起继发感染。可以使用生理盐水或炉甘石洗剂清洗皮疹,然后涂抹抗病毒药膏,如阿昔洛韦乳膏等。

2.疼痛缓解:对于疼痛较为严重的患者,可以使用局部麻醉药或止痛药膏,如利多卡因凝胶、辣椒碱乳膏等,缓解疼痛。

## 五、带状疱疹的预防

### (一)接种疫苗

目前,有带状疱疹疫苗可供接种。疫苗可以有效降低带状疱疹的发病风险,尤其是对于老年人和免疫力低下的人群。建议50岁以上的人群接种带状疱疹疫苗。

### (二)增强免疫力

1.保持良好的生活习惯:规律作息,避免熬夜;合理饮食,均衡营养;适度运动,增强体质。

2.减少精神压力:学会放松心情,保持心情舒畅。可以通过听音乐、阅读、旅游等方式缓解精神压力。

3.预防感染:注意个人卫生,勤洗手;避免接触水痘患者和带状疱疹患者;在流感季节,可接种流感疫苗,预防感冒等疾病。

带状疱疹是一种严重的疾病,给患者带来了巨大的痛苦和困扰。了解带状疱疹的病因、症状、诊断和治疗方法,对于预防和及时应对这一疾病至关重要。在日常生活中,我们应增强免疫力,预防感染,如有不适及时就医。同时,对于已经患上带状疱疹的患者,应积极配合医生进行治疗,争取早日康复,避免并发症的发生。

(作者单位系同济大学附属东方医院)

在女性的健康与幸福生活中,有一个常常被忽视却至关重要的部位——盆底肌,这是位于骨盆底部的肌肉,它如同一张坚韧的“吊床”,默默支撑着膀胱、子宫、直肠等重要脏器,维护着女性的排尿、排便、性生活等生理功能。然而,随着年龄的增长、妊娠分娩等因素的影响,盆底肌逐渐松弛,也易引发一系列盆底功能障碍性疾病,严重影响着女性朋友的生活质量和身心健康。因此,了解和重视盆底肌的健康,对于每位女性来说都非常重要。

## 一、盆底肌的概念与生理功能

### 1.盆底肌的定义与结构

盆底肌是指封闭骨盆底的肌肉群,这些肌肉从外向内分为三层,最外层是尿道、阴道口和肛门周围的浅层肌肉,中间层是尿道和阴道周围的会阴深横肌和尿道阴道括约肌,最内层是肛提肌,包括耻尾肌、髂骨尾骨肌和坐骨尾骨肌。它们就像一张“吊网”,将膀胱、子宫、直肠等脏器紧紧托住,确保它们的正常位置和功能。

### 2.盆底肌的生理功能

盆底肌不仅具有承托脏器的支撑作用,还参与控制排尿、排便、维持阴道紧缩度、增进性快感等关键生理活动,拥有一个强健的盆底肌是女性保持健康的重要保障。

## 二、常见的盆底功能障碍及病因

### 1.盆底功能障碍性疾病

盆底功能障碍性疾病主要包括尿失禁、尿潴留、盆底器官脱垂(如子宫脱垂、阴道前后壁膨出)、反复发生的阴道炎、尿道炎、性功能障碍(性欲减退、性唤起障碍、性交痛及阴道痉挛或松弛)等,这些疾病不仅影响女性的日常生活,还可能带来心理压力和社交障碍。

### 2.常见原因

妊娠、分娩是盆底肌损伤的主要原因,尤其是多次分娩和多胎分娩的女性更容易发生盆底功能障碍。除此之外,年龄增长、肥胖、长期便秘、慢性咳嗽等也是导致盆底肌松弛的重要因素。

## 三、如何进行盆底功能评估

### 1.评估方法

盆底功能评估是了解盆底健康状况的重要手段,包括触诊、盆底肌肌力测试、超声检查等多种方法。特别是产后42天的妇科检查尤为重要,医生会通过触诊和评估来判断盆底肌的恢复情况。

### 2.自我检查

女性也可以通过一些简单的自我检查来初步判断是否存在盆底肌问题,如打喷嚏、咳嗽时是否漏尿,腰背部是否有下坠感,阴道口是否有异物掉出感等。

## 四、盆底肌康复方法:坚持科学训练与综合治疗

### 1.凯格尔运动(Kegel运动)

凯格尔运动是锻炼盆底肌的经典动作,通过有意识地收缩和放松盆底肌肉,增强肌肉的力量和弹性。在训练时,应先锻炼I型肌(慢肌),再锻炼II型肌(快肌),I型肌锻炼方法是缓慢收缩会阴及肛门达最大力持续3-5秒,缓缓放松持续3-5秒;II型肌锻炼方法是最大力快速收缩会阴及肛门后立刻放松,重复3-5次后放松6-10秒,每次锻炼以15分钟为宜,每天2-3次。

### 2.生物反馈治疗与电刺激治疗

生物反馈治疗通过肌电图、压力曲线等形式,将肌肉活动的信息转化为听觉和视觉信号,指导患者进行正确的盆底肌肉训练。通过电刺激治疗则利用电流刺激盆底肌肉,可促进肌肉的恢复和再生,这种治疗方法无创、无痛、无需服药,疗效显著。

### 3.盆底康复训练器

盆底康复训练器是一种辅助盆底肌肉收缩练习的产品。使用时,患者需仰卧,将康复器插入阴道,通过收缩肌肉进行锻炼。随着肌肉力量的增强,可逐步增加训练难度。

### 4.手术治疗

对于严重的盆底功能障碍患者,如盆腔器官脱垂等,可能需要进行手术治疗。通过手术重新缝合与连接损伤或断裂的肌肉,恢复正常的肌肉形态与生理功能。

## 五、加强心理调适,促进盆底康复

### 1.心理疏导

盆底功能障碍不仅带来身体上的不适,还可能引发焦虑、抑郁等心理问题。因此,在康复过程中,心理调适同样重要。患者应保持积极乐观的心态,与医护人员保持良好的沟通,及时表达自己的感受和需求。

### 2.家庭支持

家人的理解和支持也是患者康复过程中不可或缺的力量,家人应多关心患者的身心健康,给予鼓励和支持,共同度过康复的难关。

## 六、坚持预防为先,守护盆底健康

对于盆底健康问题,要加强日常预防。

### 1.控制体重

肥胖是盆底肌松弛的重要因素之一,女性应合理控制饮食,避免过度肥胖。同时,通过适当的体育锻炼来增强体质和肌肉力量。

### 2.避免久坐与久站

长时间久坐或久站都会对盆底肌造成不良影响,女性朋友应定时起身活动,缓解盆底肌肉的紧张状态。

### 3.均衡饮食

均衡的饮食对于维护盆底健康同样至关重要,可多摄入富含纤维的食物,如蔬菜、水果和全谷类,有助于预防便秘,减轻盆底肌的负担,且要摄入适量的蛋白质和维生素,也有助于增强肌肉的力量和弹性。

### 4.合理生育规划

对于女性而言,合理控制生育次数和间隔时间,也是预防盆底肌损伤的重要措施,多次分娩和短时间内连续分娩都会增加盆底肌受损的风险。所以女性在生育前应充分了解相关知识,并合理规划生育计划。

### 5.预防慢性病

慢性病如慢性咳嗽、哮喘等也会增加盆底肌的负担,导致盆底功能障碍,女性朋友应积极预防和治理这些慢性病,以减少它们对盆底肌的不良影响。

### 6.定期体检

定期体检有助于早期发现盆底肌问题,从而采取及时有效的治疗措施,广大女性应定期进行妇科检查,了解自己的盆底健康状况,并根据医生的建议进行相应的治疗和康复。

总而言之,盆底健康是女性整体健康的重要组成部分,它关乎到我们的生活质量、心理健康和幸福感。为此,女性朋友们要时刻关注自己的盆底健康,及时发现并解决问题,通过科学的评估、有效的治疗和合理的生活方式调整,可以远离盆底功能障碍的困扰,享受健康、美好的人生。同时大家也应该认识到,盆底功能的维护并非一朝一夕之功,需要长期的坚持和努力。让我们从现在做起,从细节入手,用科学的方法和积极的态度去呵护盆底健康吧。

(作者单位系潜山市妇幼保健计划生育服务中心)

# 癌症患者的心理支持与康复治疗

韦乃丹

癌症患者的心理支持与康复治疗是癌症治疗过程中不可或缺的一部分。面对癌症这样的重大疾病,患者不仅需要承受身体上的痛苦,还要面对心理上的压力和挑战。因此,为癌症患者提供全面的心理支持和康复治疗,对于提高他们的生活质量和增强对抗病魔的信心和勇气具有重要意义。

## 一、癌症患者的心理特点

癌症患者在面对疾病的过程中,心理上会经历一系列的变化和挑战。以下是一些常见的心理特点:

(1)恐惧和焦虑:得知自己患有癌症的消息后,患者往往会感到极度的恐惧和焦虑。他们担心病情恶化、治疗过程中的痛苦以及可能的死亡。这种恐惧和焦虑可能导致患者出现失眠、食欲减退等症状。

(2)抑郁:癌症患者在治疗过程中,可能会因为身体状况的恶化、治疗效果不佳等原因而产生抑郁情绪。抑郁症状包括情绪低落、兴趣丧失、自责、自卑等。严重的抑郁可能影响患者的生活质量和治疗效果。

(3)自我价值感下降:癌症患者可能会因为疾病的影响而觉得自己变得没有价值,对家庭和社会的贡献减少。这可能导致患者自尊心受损,产生自卑感和无助感。

(4)社交障碍:癌症患者在治疗过程中,可能会因为身体状况的原因而减少社交活动。此外,患者可能会因为自己的病情而担心被歧视、被排斥,从而产生社交恐惧和回避行为。

(5)依赖性增强:癌症患者在面对疾病的过程中,可能会对家人、医生需要关爱和支持,以帮助他们度过这段艰难的时期。

(6)应对方式多样化:癌症患者在面对疾病的过程中,会采取不同的应对方式。有些人选择积极应对,努力配合治疗,寻求心理支持;有些人则可能选择逃避、否认,甚至产生消极的应对方式,如过度依赖药物、酗酒等。

(7)希望与信心:尽管癌症患者面临着诸多心理挑战,但许多人仍然保持希望和信心。他们相信医学的进步、家人的支持和自己的意志,相信自己能够战胜病魔。

癌症患者在面对疾病的过程中,心理上会经历多种变化。了解这些心理特点有助于我们更好地关心和支持癌症患者,帮助他们度过这段艰难的时期。

## 二、癌症患者的心理支持

建立良好的医患关系:医生和护士要关心患者,了解他们的需求,从

患者提供及时、有效的信息,帮助他们树立战胜疾病的信心。

提供心理咨询服务:医院可以设立心理咨询室,为患者提供专业的心理咨询服务,帮助他们排解心理困扰,减轻心理压力。

开展心理干预活动:组织患者参加心理干预活动,如心理讲座、心理疏导、心理训练等,帮助患者调整心态,增强心理素质。

家庭和社会支持:鼓励患者的家人、朋友给予关爱和支持,让他们感受到家庭的温暖和社会的关爱。

建立互助小组:组织患者成立互助小组,让他们相互交流经验,互相鼓励,共同面对疾病。

## 三、癌症患者的康复治疗

营养康复:癌症患者在治疗过程中,身体消耗较大,需要补充充足的营养。医生要根据患者的具体情况,制订合理的饮食计划,保证患者的营养需求。

运动康复:适当的运动可以帮助患者恢复体力,增强免疫力。医生要根据患者的身体状况,推荐适合的运动方式,如散步、太极拳、瑜伽等。

心理康复:心理康复是癌症康复治疗的重要组成部分。通过心理咨询、心理干预等方式,帮助患者调整心态,减轻心理压力,提高生活质量。

社会康复:鼓励患者积极参与社会活动,与家人、朋友保持良好的沟通,让他们感受到社会的关爱和支持。

职业康复:对于有工作能力患者,可以根据他们的身体状况和兴趣,为他们提供职业培训和就业指导,帮助他们重返工作岗位,实现自我价值。

## 四、癌症患者心理支持与康复治疗的意义

提高生活质量:心理支持和康复治疗可以帮助患者调整心态,减轻心理压力,提高生活质量。

增强免疫力:良好的心理状态和适当的运动有助于增强患者的免疫力,提高治疗效果。

促进康复:心理支持和康复治疗可以帮助患者更好地配合治疗,提高康复效果。

延长生存期:研究表明,心理支持和康复治疗可以在一定程度上延长癌症患者的生存期。

总之,癌症患者的心理支持与康复治疗是癌症治疗过程中不可忽视的一环。只有关注患者的心理健康,提供全面的心理支持和康复治疗,才能帮助患者更好地应对疾病,提高生活质量,增强治疗效果。

(作者单位系钦州市第一人民医院)

# 雾化吸入治疗急慢性咽喉炎的护理知识科普

范玲玲

的浓度和剂量,避免药物浪费或不良反应的发生。

## 四、雾化装置选择与使用

选择合适的雾化装置是确保雾化吸入治疗效果的关键,比较常用的雾化装置包括空气压缩雾化器、氧气驱动雾化器和超声雾化器等。空气压缩雾化器适用于大多数患者,操作简便,雾化效果稳定;氧气驱动雾化器则适用于需要吸氧的患者;超声雾化器则适用于一些特殊药物或中药制剂的雾化治疗。

在使用雾化装置前,应仔细检查装置是否完好无损,无漏气、漏水等现象;要按照说明书正确安装和连接各部件,并调节合适的雾量大小。在使用过程中,保持雾化装置的清洁和通畅,避免药液浪费和堵塞。

## 五、雾化治疗操作要点

1.操作前准备  
在进行雾化吸入治疗前,需先洗手并佩戴口罩或手套,确保操作过程的无菌和清洁。同时,协助患者取舒适体位,如坐位或半卧位,以便于药液顺利到达呼吸道。

2.操作过程  
连接设备:将雾化器与电源连接,并放入适量的雾化液。

佩戴面罩或吸嘴器:指导患者正确佩戴面罩或吸嘴器,以确保密封性良好。开始吸入:调节合适的雾量大小,让患者进行深呼吸,尽量用嘴巴吸入雾气,同时避免憋气。

观察反应:在吸入过程中,密切观察患者的呼吸状态、面色和不适症状,一旦有呼吸困难、呛咳等不良反应,要立即停止雾化并通知医生。

完成治疗:治疗结束后,关闭雾化器并取下下面罩或吸嘴器,协助患者清洁面部和口腔周围的药液残留。

## 六、雾化治疗前后护理

1.雾化前护理  
患者准备:指导患者放松心情,避免紧张情绪,可告知患者雾化治疗的目的和注意事项,取得患者的配合。

环境准备:保持治疗环境的整洁和通风,避免烟雾、灰尘等刺激因素。

药物准备:按照医嘱准备好雾化液和所需药物,确保药物质量合格且未过期。

急慢性咽喉炎是呼吸系统常见疾病之一,其症状包括咽喉疼痛、干燥、吞咽困难等,严重影响患者的生活质量。雾化吸入治疗作为一种安全有效的治疗方法,通过将药物以雾滴形式直接送达呼吸道,实现局部治疗效果,减少全身用药的副作用。本文将为大家详细介绍如何做好雾化吸入治疗急慢性咽喉炎的护理,涵盖从雾化吸入原理到患者心理与生活指导的全方位内容,希望可以帮助你或家人更好地了解急慢性咽喉炎的雾化吸入治疗知识。

## 一、急慢性咽喉炎的病因与危害

### 1.病因介绍

病毒感染:流感病毒、腺病毒等可引起急性咽喉炎的常见原因。

细菌感染:链球菌、葡萄球菌等可导致咽喉黏膜的化脓性炎症。

环境因素:长期吸入有害气体、粉尘等污染物,可以刺激咽喉黏膜,引发炎症。

生活习惯:如过度用嗓、吸烟、饮酒等,均可损伤咽喉黏膜,容易诱发咽喉炎。

其他因素:如过敏体质、免疫力下降等,也易导致咽喉炎的发生。

### 2.危害

急慢性咽喉炎如不及时治疗,具有以下危害:

病情加重:炎症扩散至周围组织,引起中耳炎、鼻窦炎等并发症。

影响生活:咽喉疼痛、吞咽困难等症状,会严重影响患者的日常生活和工作。

心理压力:长期受病痛折磨,患者易产生焦虑、抑郁等负面情绪。

## 二、雾化吸入的原理

雾化吸入治疗的原理在于利用雾化器将药物溶液转化为微小的雾滴或颗粒,形成气溶胶;这些气溶胶颗粒随着患者的呼吸运动进入呼吸道,沉积在支气管、细支气管及肺泡等目标部位,从而实现局部治疗。雾化吸入疗法具有起效快、局部药物浓度高、全身副作用少等优点,特别适用于急慢性咽喉炎等呼吸道疾病的治疗。

## 三、药物选择与准备

在雾化吸入治疗中,药物的选择应根据患者的具体病情和医嘱进行,对于急慢性咽喉炎,常用的雾化吸入药物包括抗生素、糖皮质激素、黏液溶解剂等。抗生素用于抗感染治疗;糖皮质激素如布地奈德等具有强效的抗炎作用,能够减轻咽喉肿胀和疼痛;黏液溶解剂如N-乙酰半胱氨酸等则能促进痰液排出,缓解咽喉不适。

在准备药物时,需确保药物质量合格,无过期、变质等现象。同时要根据医嘱将药物与适量的生理盐水混合,制成适合雾化吸入的雾化液,并注意药物

呵护女性盆底健康,享受幸福美好生活

汪淑平

本版投稿咨询电话:  
0554-6657551  
189 9404 5261