

# “痛中之痛”：带状疱疹后神经痛

▲广西钦州市第一人民医院 陆瑞华

带状疱疹后神经痛是一种源自于带状疱疹病毒的并发症，它给患者带来极大的痛苦和困扰。带状疱疹是由水痘病毒引起的一种急性传染病，通常在儿童时期感染，但也可在成年人中发病。带状疱疹后神经痛是由于带状疱疹病毒在神经细胞中再次活动而引起的疼痛感觉，其症状表现为持续性、剧痛或刺痛，严重影响患者的生活质量。

## 带状疱疹后神经痛的形成机制

带状疱疹病毒一旦进入人体后，会潜伏在神经细胞中，待机会再次活动时，就会引起带状疱疹。在感染过水痘的患者中，病毒可以在神经细胞中存活多年甚至终身，当免疫系统功能下降时，病毒可能再次活跃并沿神经细胞扩散，影响周围的皮肤和神经，导致疼痛。

## 带状疱疹后神经痛的症状

带状疱疹后神经痛的症状主要为持续性的剧痛或刺痛，常常持续数周，甚至数月，甚至数年不愈。疼痛的程度和范围因人而异，有些患者可能只是感到刺痛或针刺感，而有些患者可能感到灼热、刺痛、胀痛和酸痛等不同的疼痛感觉，严重影响患者的生活质量。在极少数情况下，带状疱疹后神经痛可能导致抑郁症或焦虑症等精神问题。

## 带状疱疹后神经痛的诊断和治疗方法

在诊断带状疱疹后神经痛时，医生还会根据患者的病史、传染病史

和用药史等因素进行综合分析，以确诊诊断。因为带状疱疹后神经痛往往是由水痘病毒引起的，因此患有水痘史或曾接触过水痘患者的人群更容易发生此病。根据这些信息，医生可以更快地做出正确的诊断并制定治疗方案。

治疗带状疱疹后神经痛的方法包括药物治疗和物理治疗。药物治疗是最常见的治疗方式之一，主要包括镇痛药和抗病毒药。镇痛药可以有效缓解疼痛，提高患者的舒适度。抗病毒药则可以抑制病毒的复制和扩散，减少疾病的持续时间和严重程度，同时也有助于预防并发症的发生。在使用药物治疗时，患者应按医嘱规范使用，以免出现不良反应和药物耐药。

除了药物治疗外，物理治疗也是带状疱疹后神经痛的重要治疗方式之一。针灸、理疗、按摩等物理疗法可以通过促进血液循环、缓解肌肉紧张、减轻疼痛等途径来帮助患者减轻症状，促进康复。患者在接受物理治疗时，应选择合适的治疗方式，并遵循专业人员的指导和建议。

## 如何预防带状疱疹后神经痛

首先，加强免疫力是预防带状疱疹的关键。一个健康的免疫系统可以帮助身体更好地抵抗病毒的侵袭。饮食方面，应保证摄入足够的维生素和矿物质，多吃新鲜水果、蔬菜和全谷类食品，避免过多油腻和高糖食物。良好的睡眠习惯对免疫力恢复和提升至关重要。充足的睡眠可以帮助身体释放抗病毒蛋白质，增强免疫功能。

建议保持每晚7~8小时的睡眠时间。适量运动有助于提高免疫系统的活力。进行适度的有氧运动可以促进血液循环，加快新陈代谢，增强身体抵抗力。同时，定期锻炼也能减轻压力，保持身心健康。减少压力也是增强免疫力的重要因素。长期的紧张和压力会削弱免疫系统的功能，增加感染疾病的风险。可以通过做些放松的活动，如听音乐、读书、瑜伽等来缓解压力，保持心情愉快。

其次，保持良好的生活习惯也有助于预防带状疱疹。保持身体干燥清洁，避免受凉受风，尤其是避免长时间暴露在寒冷的环境中，可以减少病毒的侵袭。此外，保持情绪稳定、避免过度劳累和压力也可以提高身体的抵抗力，减少患病的机会。

最后，早期发现带状疱疹并及时治疗也是预防神经痛的重要手段。如果患者发现自己出现带状疱疹的症状，应及时就医，接受医生的治疗建议。在医生的指导下，正确使用抗病毒药物和其他治疗方法，可以有效减少病毒在体内的繁殖，减轻疼痛和不适，降低后续神经痛的风险。

带状疱疹后神经痛是一种相对常见的疾病，但给患者带来的痛苦却是非常严重的。预防和及早治疗是关键，只有在科学、规范的治疗下，患者才能尽早缓解疼痛，恢复健康。希望通过本文的科普，能够增加大家对带状疱疹后神经痛的了解，提高对疾病的认识和预防意识。让我们共同为健康努力，远离带状疱疹后神经痛的“痛中之痛”。

## 窒息急救：海姆立克法的正确操作步骤

▲广东省湛江中心人民医院 刘付春

日常生活中，窒息是一种可能危及生命的紧急情况，尤其当异物阻塞气道时，迅速而有效的急救措施至关重要。海姆立克法，作为一种被广泛认可的窒息急救方法，能够在关键时刻挽救生命。

### 什么是海姆立克法

海姆立克急救法，是一种针对异物阻塞气道导致窒息的紧急急救技术。当异物不慎进入气道，阻塞呼吸时，患者可能迅速陷入危险境地。此时，海姆立克法便成为挽救生命的“及时雨”。它通过施救者对患者腹部进行特定动作的冲击，产生一股向上的压力，这股压力能够迫使气道中的异物排出，从而迅速恢复气道的通畅。海姆立克法简单易学，操作有效，是每个人都应该掌握的急救技能之一，关键时刻能发挥巨大作用，甚至挽救生命。

### 正确操作步骤

**确认窒息** 首要的是，要迅速判断患者是否出现窒息症状，如呼吸困难、无法说话、面色发绀等。如果患者能够咳嗽或说话，说明气道可能并未完全阻塞，此时应鼓励患者继续咳嗽，以尝试自行排出异物。

**站立姿势** 对于1岁以上儿童及成人，施救者应站在患者身后，双脚前后分开，前脚置于患者双脚之间，呈弓步状，以保持身体稳定。使患者身体前倾，头部略低，嘴巴张开，以便异物更容易排出。

**手部位置** 施救者一手握拳，拇指侧顶住患者腹部正中中线肚脐上方两横指处（剑突下方）。另一手抓住握拳的手，确保力量集中且稳定。

**向内向上冲击** 运用手部力量，通过急速拉动双臂，迅速、有力地向内、向上冲击患者上腹部。动作要快速且有爆发力，约每秒1次，目的是借助冲击产生的压力使横膈膜上抬，压迫肺部，形成一股强大的气流，将气道中的异物冲出。

**重复操作** 重复上述向内、向上冲击腹部的动作，直至异物排出或患者恢复呼吸。在操作过程中，要密切观察患者的反应，如果异物排出，要检查患者的呼吸和生命体征。

**特殊情况处理** 对于肥胖患者或怀孕晚期的女性，应挤压胸部而不是腹部。施救者站在患者身后，将双手放在患者胸部中央，一只手的掌根放在另一只手的手背上，进行有节奏的向后、向上挤压。

对于婴幼儿，应采用不同的手法。先将婴儿面部朝下，放在手臂上，手臂贴着胸前，大拇指和其余四指分别卡在下颌骨位置。另一只手在婴儿背上肩胛骨中间拍击5次。如果异物没有排出，将婴儿翻正，在两乳头连线中点处，用食指和中指快速按压5次。重复上述动作，直到异物排出或婴儿恢复呼吸。

### 注意事项

在进行海姆立克急救法时，要保持冷静和专注，确保动作准确有力。如果患者失去意识或停止呼吸，应立即停止海姆立克急救法，并开始进行心肺复苏。无论异物是否排出，都建议尽快将患者送往医院进行进一步检查和治疗。

海姆立克法是一种简单而有效的窒息急救方法，但正确的操作步骤和注意事项同样重要。掌握这一技能，可以在关键时刻挽救生命。因此，我们建议每个人都应该学习和了解海姆立克法，并在必要时能够迅速、准确地实施急救。同时，也要加强预防意识，避免异物进入气道，确保自身和他人的安全。

## 智者“三控”教你如何预防糖尿病

▲山东省泰安市妇幼保健院 程建

在现代社会，糖尿病已成为一种常见的慢性疾病，严重威胁着人们的健康。它不仅会引发各种并发症，如心血管疾病、肾病、视网膜病变等，还会降低患者的生活质量。然而，糖尿病并非不可预防。通过遵循智者的“三控”原则，即控饮食、控体重、控运动，我们可以大大降低患糖尿病的风险。

### 控饮食：合理膳食 科学搭配

饮食是预防糖尿病的关键环节，首先要控制碳水化合物的摄入量，虽然碳水化合物是身体能量的主要来源，但过量摄入会导致血糖迅速升高。建议选择复杂碳水化合物，如全谷物、燕麦、糙米等，它们富含膳食纤维，消化吸收相对缓慢，有助于稳定血糖。同时，减少精制碳水化合物的摄入，如白面包、白米饭、糖果等。

还要增加膳食纤维的摄入，膳食纤维能延缓碳水化合物的吸收，降低餐后血糖峰值。蔬菜、水果、豆类、坚果等

都是膳食纤维的良好来源。每天应保证摄入足够的蔬菜和水果，尤其是绿叶蔬菜和低糖果，如苹果、蓝莓、橙子等。

脂肪的摄入也要控制，选择健康的脂肪，如不饱和脂肪酸，包括橄榄油、鱼油、坚果中的脂肪等，有助于降低胆固醇水平，减少心血管疾病的风险。减少饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄入，如动物脂肪、油炸食品、加工食品等。

要注意饮食的规律和分量，定时定量进食，避免暴饮暴食。每餐七八分饱即可，避免过度进食导致血糖波动。

### 控体重：维持健康体重 远离肥胖

肥胖是糖尿病的重要危险因素之一，过多的脂肪堆积，尤其是腹部脂肪，会导致胰岛素抵抗，使身体对胰岛素的敏感性降低，从而增加患糖尿病的风险。

想要控制体重，需要合理控制热量摄入，根据个人的年龄、性别、身高、体重、活动水平等因素，计算出每天所需的热量，并合理分配到三餐中。避免

高热量、高脂肪、高糖的食物，如油炸食品、甜品、饮料等。

保持良好的生活习惯也有助于控制体重，保证充足的睡眠，避免熬夜，因为睡眠不足会影响激素平衡，导致食欲增加，尤其是对高热量食物的渴望。同时，减少压力，长期的高压力状态会导致体内激素失衡，引发肥胖。可以通过冥想、瑜伽、深呼吸等方式缓解压力。

### 控运动：规律运动 增强体质

规律的运动可以提高身体对胰岛素的敏感性，促进血糖的利用和消耗，降低血糖水平。同时，运动还可以增强心肺功能，提高身体的免疫力，减少心血管疾病等并发症的发生风险。

有氧运动可以提高心肺功能，增强耐力，如快走、慢跑、游泳、跳绳等。力量训练可以增加肌肉量，提高基础代谢率，如举重、俯卧撑、仰卧起坐等。柔韧性训练可以增加关节的活动范围，减少运动损伤的风险，如瑜伽、普拉提等。