

接种疫苗可远离带状疱疹威胁

□本报记者 张秋焱



青睐中老年人群 带状疱疹让你痛！痛！痛！

据新城区迎新路东社区卫生服务中心计免科主任李亚娜介绍，带状疱疹是一种常见的感染性皮肤病，其背后隐藏的是水痘一带状疱疹病毒的再激活威胁。这种病毒十分狡猾，初次感染时以水痘的形式出现，让人防不胜防。水痘治愈后，病毒并未真正消失，而是潜伏在脊髓后根神经节或颅神经节内，静待时机。当因年龄增长、过度劳累、精神压力大等导致人体免疫力下降

随着年龄增长，免疫系统减弱，使中老年人成为带状疱疹最易侵袭的对象。一旦患病，患者会感受到不同程度的神经痛，有人说这种痛苦像针刺、像刀割、像火烧、像电击，甚至有人说即使什么也不干，它也是一种“会呼吸的痛”。专家表示，想要远离带状疱疹侵扰，接种疫苗是最有效的方法。

时，病毒便会趁虚而入，再次激活，沿着神经纤维移动至皮肤，形成典型的带状分布的水疱和丘疹，伴随剧烈的疼痛和灼热感，给患者的身心健康带来严重影响。

带状疱疹并非无差别攻击，它有自己的“偏好”。50岁以上的人群是带状疱疹的高发群体，且年龄越大，患病风险越高，病情也往往更为严重。此外，慢性病患者、自身免疫性疾病患者以及免疫功能低下的人群也是带状疱疹的重点“关照”对象。面对带状疱疹的潜在威胁，积极预防显得尤为重要。

预防胜于治疗 带你认识带状疱疹疫苗

目前，带状疱疹尚无特效药能够根治，但幸运的是，我们有了带状疱疹疫苗这一强有力的预防工具。带状疱疹疫苗通过刺激机体产生针对水痘一带状疱疹病毒的特异性免疫反应，从而有效预防病毒的再激活和带状疱疹的发生。这对于中老年人群而言，无疑是提升自身免疫力、维护健康的重要措施之一。

据李亚娜介绍，目前，市场上有国产和进口两种带状疱疹疫苗可供

群众选择。国产疫苗适用于40岁以上人群，价格亲民，仅需接种一针即可完成全程免疫；而进口疫苗则针对50岁以上人群，需接种两针，接种时间间隔2至6个月。

在接种疫苗前，请务必注意自身健康状况，如有感冒发热、慢性疾病急性发作等情况，应暂缓接种。接种后，需在现场留观30分钟，注意接种部位的清洁与保护，避免辛辣刺激食物的摄入。同时，对于可能出现的轻微疫苗反应，如发热、乏力等，一般属于正常现象，但若症状持续不减或加重，应及时就医。

种类繁多的催眠药物，应如何选择？

□本报记者 于亚军

失眠是一种睡眠障碍，是指在有充足睡眠机会的条件下仍存在睡眠时间不足或睡眠质量差，且对日间功能或引起躯体不适的一种主观体验。药物治疗失眠是重要的途径之一，然而面对市场上种类繁多的催眠药物，失眠患者应如何选择呢？

据内蒙古自治区人民医院药学处主管药师乌丹介绍，我国普通人群失眠患病率达到29.2%，而医护人员失眠率更是高达38.9%。需要注意的是，失眠在年轻人之间也非常普遍，这可能与社会压力的增加、高科技产品的频繁使用及各种原因导致的睡眠节律紊乱相关。

失眠的主要表现包括入睡困难（超过30分钟无法入睡）、睡眠维持障碍（整夜觉醒次数≥2次）、早醒、睡眠质量下降和总睡眠时间减少（通常少于6.5小时），症状每周至少出现3次，并且必须伴有日间功能障碍或日间的痛苦体验，比如疲倦乏力、无精打采、情绪低落、反应迟钝、注意力不集中、记忆力下降等，这些痛苦体验和症状严重影响日常生活。对于部分睡眠时间较短但没有与失眠有关的日间损害症状的，不应被诊断为失眠。

乌丹表示，失眠的干预方式主要包括药物治疗、心理治疗、物理治疗和中国民族医药治疗等。短期失眠患者，应该积极寻找并消除可能的诱发因素，同时积极处置失眠症状。在经过心理治疗

后仍难以缓解时，短期失眠患者可早期应用药物治疗。而慢性失眠患者则需要建立良好的睡眠习惯来配合药物治疗。

药物治疗应根据失眠的不同类型而选择。乌丹表示，常用的超短效药物包括扎来普隆、唑吡坦、咪达唑仑等，起效快、作用时间短，一般用于入睡困难的患者，建议在睡前15至30分钟服用，疗程一般不超过7至10天。常用的短效药物包括三唑仑、艾司唑仑、阿普唑仑等，起效快、作用时间短，可用于入睡困难的患者，应在睡前15至30分钟服用，疗程一般

不超过3至4周。常用的中效药物包括地西泮、氯硝西泮、劳拉西泮等，起效较快，作用时间较长，一般用于夜间易醒或早醒的患者，于睡前15至30分钟服用，一般不超过2至3周。常用的长效药物包括硝西泮、氟西泮、夸西泮等，起效较慢，作用时间长，用于夜间易醒或早醒的患者，需在睡前15至30分钟服用，一般不超过2至3周。镇静催眠药使用后可能会出现头晕、乏力、口干等不良反应，应避免驾车、操作机器等需要集中注意力的活动，长期使用可能会产生依赖性。



晒伤了？别慌！ 这样急救准管用

□本报记者 李娟

夏天外出游玩，不少人都会忽略防晒，觉得晒太阳有助于补钙。可是，长时间室外活动后皮肤被晒伤了，红！痒！痛！那该如何处理呢？

“这几天天气太热了，虽然穿了防晒衣，但是脖子位置并没有涂抹防晒霜，回家后就觉得非常痒，再一看，皮肤都变成了红色。为了缓解症状，我涂抹了芦荟胶，这样可以治疗晒伤的皮肤吗？”在呼和浩特市第一医院皮肤科的诊室里，市民张女士向医生咨询自己遇到的皮肤问题。

皮肤晒伤是夏季常见的皮肤病，暴露在外的皮肤经过太阳暴晒后会出现红斑症状，严重的还会出现水泡，甚至糜烂。“当我们遇到皮肤晒伤的情况，首先要进行冷敷或者温水湿敷，迅速降低皮肤表面温度。随后可以涂抹外用激素类的软膏，如艾洛松等。同时，也可以口服抗组胺药品，如氯雷他定、西替利嗪。如果皮肤症状较为严重，出现了糜烂、渗出，则可以选择黄柏叶进行湿敷，起到拔干的作用。外用表皮细胞生长因子凝胶，保护首创皮肤。”呼和浩特市第一医院皮肤科副主任吴双说。

吴双表示，夏日，为了避免皮肤晒伤，要避免长时间待在室外，如果必须外出，要做好防护措施，如打伞、戴太阳帽、穿防晒衣等。尤其是敏感性皮肤、易晒伤皮肤，有雀斑、黄褐斑的人群以及有基础疾病的老人，出门时更需要防护。需要注意的是，防晒时别捂得太厚，以防身体不散热导致中暑。