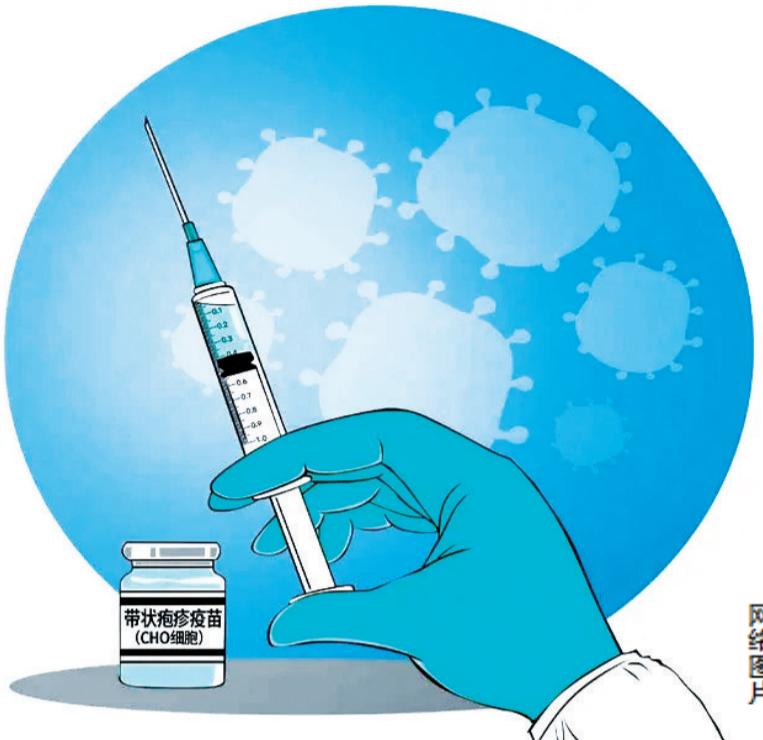


春季谨防带状疱疹，专家教您科学预防

春季气温回暖，各种疾病也进入高发期。其中，带状疱疹作为一种由水痘—带状疱疹病毒引起的感染性皮肤病，因其疼痛和可能留下的后遗症而备受关注。

专家提示，科学预防带状疱疹，要及时接种带状疱疹疫苗，保持健康的生活方式，避免过度劳累、熬夜、着凉等。



网络图片

1 “针扎火烧” 疼痛难忍

“不能碰，睡不着觉，越到夜里疼得越厉害，如‘针扎火烧’。”近日，家住北京的严女士腰间至右胸前突然出现一片红疹，起初只是轻微瘙痒，但随后刺痛难忍，后确诊为带状疱疹。

首都医科大学宣武医院疼痛科主任医师岳剑宁介绍，带状疱疹的典型症状为单侧皮肤出现成簇水疱伴剧烈疼痛，这种疼痛往往伴随着皮肤上出现的水疱沿着一条或多条神经分布的区域散布，通常呈“长条带样”，俗称“缠腰龙”。部分带状疱疹患者在康复后可能出现带状疱疹后遗神经痛，尤其是老年患者，疼痛可能持续数月甚至更久。

带状疱疹发病原理与人体免疫力密切相关。50岁及以上的中老年人是带状疱疹的主要发病群体。患有慢性系统性疾病如糖尿病、慢性肾病或免疫缺陷疾病的

人群，以及长期服药导致免疫力下降的患者，也是带状疱疹的高风险人群。此外，有些年轻人在压力较大、生活作息不规律、休息不佳时也会出现带状疱疹发作。

岳剑宁特别提示，带状疱疹虽然常见于腰部和胸部，但实际上可以出现在身体的任何部位，只要有神经的地方，都有可能发生带状疱疹，比如头部、颈部、胸部、腰部、四肢等。

复旦大学附属华山医院皮肤科主任吴文育介绍，除了常见的皮肤型带状疱疹外，还存在多种特殊类型的带状疱疹表现，如眼部周边及耳部周边的带状疱疹等。其中，眼部周边的带状疱疹对眼球包括角膜等可能产生不良影响；耳部带状疱疹会引发耳部难以忍受的剧烈疼痛，往往还伴随着面瘫症状的出现，病情严重时，可能导致听力减退。

2 长期潜伏 容易复发

事实上，水痘—带状疱疹病毒在人体婴幼儿时期就已潜伏在体内，大部分人在小时候都得过水痘。然而，病毒并未被完全清除，而是隐藏在身体的某些神经节内。当人体免疫力低下时，如劳累、环境变化、年龄增长或患有慢性病等，病毒便可能再次活跃，引发带状疱疹。带状疱疹在发病前常有一些前驱症状，如乏力、低热、食欲不振或皮肤出现烧灼感和神经痛。

一些对带状疱疹的认识误区，导致不少人在预防和治疗上走了弯路。比如，针对“带状疱疹不会传染”这一说法，中日友好医院疼痛科主任樊碧发说，这是

一个常见的误解。带状疱疹在发病初期及急性期具备一定传染性，家中有老人及儿童时需格外注意防范。一旦进入带状疱疹后神经痛阶段，其传染性一般很小，甚至可视为不具传染性。

不少人认为“带状疱疹治愈后不会复发”，岳剑宁表示，带状疱疹病毒在初次感染后会在体内长期潜伏，并不是终身免疫。因此，得过一次带状疱疹的患者，在免疫力下降时仍有可能复发。部分人群平时生活不规律、熬夜等导致自身免疫功能下降，也容易引发带状疱疹再次感染。

3 提高免疫 接种疫苗

“早预防、提高自身免疫力，可以有效降低带状疱疹的发病率。”岳剑宁说，疫苗接种也是预防带状疱疹的重要手段，能有效降低带状疱疹的发病率和严重程度。

据统计，50岁及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。目前我国已有重组带状疱疹疫苗和带状疱疹减毒活疫苗两种选择，重组带状疱疹疫苗的注射要求是年龄在50岁以上，需要两次注射完成免疫接种，第一剂次和第二剂次间隔两个半月；带状疱疹减毒活疫苗的注射要求是年龄在40岁以上，注射一次即可。适龄人群可到就近的预防接种门诊进行咨询接种。在接种疫苗时，应咨询专业医生，在医生指导下科学选择。通常情况下，带状疱疹疫苗的

保护期限在5年至20年之间，这一范围因个体差异而有所不同。

岳剑宁特别提醒，免疫功能缺陷或免疫抑制疾病患者在接种带状疱疹疫苗前，应详细咨询医生，评估自身情况和接种风险，以确保安全有效地接种疫苗。正在患带状疱疹的患者不建议接种疫苗，应等疱疹痊愈后再进行接种；如果患者患有急性发热性疾病，如高烧等，应推迟接种疫苗，以免加重病情或影响疫苗效果。

“一旦发现带状疱疹症状，应立即就医，尽早使用抗病毒药物和营养神经药物，以减少带状疱疹的严重程度和并发症，切勿因‘忍痛’延误治疗。”岳剑宁说。

（新华社北京3月4日电）

宁东供电东宏公司完成氢能科技110千伏业扩配套工程勘测

近日，国网宁东供电公司东宏公司顺利完成宁夏氢能科技有限公司高纯氢气项目110千伏业扩配套工程的线路勘测任务。

该工程起点为苏步井330千伏变电站，终点为氢能科技110千伏变电站，全长21.7千米，建设环境复杂。设计人员克服时间紧、任务重等困难，深入现场反复比选线路路径，运用先进的勘测技术精准获取数据，确保满足氢能科技生产用电需求。此次勘测任务的圆满完成，为全面完成初步设计和施工图设计工作奠定了坚实基础。（曹志强）

中行中卫分行上门办卡很暖“薪”

中国银行中卫分行积极践行以客户为中心的服务理念，主动为荣获宁夏优秀民营企业称号的中卫市某大型科技型企业员工提供上门开卡服务。此次服务聚焦该公司700位员工的工资卡办理需求，旨在最大程度减少对员工日常工作的影响，同时为客户带来高效便捷的金融体验。

据了解，该企业作为中行中卫分行的重要授信客户，双方一直保持着良好的合作关系。中行中卫分行在了解到该企业员工有工资卡办理需求后，迅速组织业务骨干团队，携带移动开卡设备前往企业，现场为员工办理工资卡。

在开卡过程中，中行工作人员耐心指导员工填写相关资料，详细讲解用卡安全知识及手机银行等配套服务功能，确保员工在顺利拿到工资卡的同时，也能熟悉后续使用流程。整个服务过程高效有序，获得了员工的一致好评。

中行中卫分行未来将持续优化服务模式，不断提升金融服务的广度和深度，积极探索更多便捷、贴心的服务方式，为企业和客户提供更加优质的金融解决方案，助力地方经济发展。（季正）