

# 带状疱疹疫苗可预约接种

□记者 李文芳

对于偏爱中老年人的带状疱疹,如今终于有了预防“神器”。记者在6月9日葛兰素史克举办的线上专家分享活动中获悉,7月起,北京和上海地区居民可预约接种带状疱疹疫苗。

在当天的活动中,复旦大学附属华山医院皮肤科陆小年副主任医师分享了带状疱疹患者求医问药的典型案例。她提醒公众要警惕带状疱疹的发生,提高对疾病预防意识,并呼吁成年子女关心中老年父母的身体状况。

临床发现因听信民间偏方耽误带状疱疹治疗的事例数不胜数。陆小年介绍,今年春节刚过,一名70多岁的农村老太太脸部长出了带状疱疹,疼痛剧烈。听村里人说,用蘸了墨水的毛笔在水疱周围画一画可以治疗带状疱疹,她使用毛笔在脸上涂了1周。然而,病情不仅不见任何好转,反而令老太太疼得彻夜难眠,吃不好也睡不好,家人这才赶紧将她送到医院。由于毛笔在脸上反复涂抹的时间较长,医生反复洗了几十次才勉强将患者面部的墨水洗干净。因为耽误了最佳的诊疗时机,患者遗留下了带状疱疹后神经痛,久久不能痊愈。

据估计,大约1/3的人在一生中会患带状疱疹。在50岁及以上人群中,逾99%感染过水痘-带状疱疹病毒。在我国,50岁及以上人群每年新发带状疱疹病例约156万。

陆小年介绍,带状疱疹是由长期潜伏在脊髓后根神经节或颅神经节内的水痘-带状疱疹病毒经再激活引起的,是常见的皮肤科疾病。在年龄逐渐增长、生活压力太大、过度劳累、感冒、换季等易造成人体免疫力下降时,就容易发生带状疱疹。对于一些年轻人来说,因身体免疫力比较好,即使得了带状疱疹,可能很快就痊愈了,疼痛感相对不强烈。但如果是老年人得了带状疱疹,千万不能等它自愈。这是因为很多老年人患有糖尿病、高血压等基础疾病,若不及时治疗带状疱疹,强烈的痛感可能会诱发严重的并发症,甚至出现一些很危险的情况。因此,不要误以为带状疱疹是个小问题或只是局部疼痛而贻误治疗,及时就医方能早诊断、早治疗。

陆小年提醒,与水痘一样,接种疫苗是控制带状疱疹发病最有效的措施。重组带状疱疹疫苗于2019年正式获批用于50岁及以上成年人来预防带状疱疹,并将于今年正式上市。葛兰素史克介绍,北京和上海地区自7月初开始提供重组带状疱疹疫苗接种。除了可以在社区医院接种以外,有需要的市民还可在支付宝App中搜索“疫苗服务”,找到带状疱疹疾病预防咨询专区页面,进行疫苗咨询、预约和登记。

随着生活水平的提高和人们防病意识的增强,大家越来越注重肛门周围的清洁和卫生。正因如此,带有冲洗功能的智能马桶日益受到欢迎,很多人开始对它产生依赖,如厕后不冲洗一下反而会感到不舒服。久而久之,肛门开始感到潮湿、瘙痒,甚至出现了肛周湿疹,影响患者的工作和生活。

肛周湿疹是一种较为常见的非传染性皮肤病,其病变一般集中于肛周皮肤,以多形性皮疹、肛门潮湿、肛门瘙痒,或皮损表面肥厚、粗糙、色素脱失、苔藓样变等为主要临床表现。在中医学中,肛周湿疹属肛门湿疹范畴,多与风、湿、热等因素有关。

不少人对此表示疑惑,反复冲洗是罹患肛周湿疹的原因吗?人体皮肤上生长着很多细菌群落,包括正常菌群和有害菌群。这些菌群在皮肤上处于平衡状态,不仅不会侵害皮肤,还会抑制外来微生物和病原微生物对皮肤的侵染。皮肤表面的油脂也有助于消除有害细菌,保持皮肤健康。也就是说,肛门本身有着很强的抗菌自净功能,而长期频繁冲洗会使皮肤的湿度、温度、pH值、脂质含量等发生变化,导致肛周皮肤菌群失调,破坏肛周皮肤的自我保护功能,从而引起诸如肛周湿疹等皮肤病。

对于肛周湿疹,智能马桶该背这个“锅”吗?在日常生活中,建议大家合理使用智能马桶,不要过度依赖。

●冲洗频率:每天冲洗次数控制在1~2次即可。

●冲洗水温:冲洗时,应将水温调节至接近皮肤的温度,不宜过高。

●冲水强度:以柔和为宜,冲洗干净即可,时间不可过久。

●保持干燥:在冲洗后,要用暖风吹干,使皮肤保持爽洁。

需要提醒的是,若已经出现了肛周湿疹,应减少使用智能马桶的冲洗功能,尽量让肛门保持干爽。洗澡时,要避免使用沐浴露或香皂涂擦肛门。瘙痒时,不宜搔抓,也不宜用刺激性药物涂抹皮肤。另外,内裤的材质以纯棉为佳,外裤宜选择宽松的款式。若湿疹症状严重,建议尽早就到医院就诊并接受治疗。

对于肛周湿疹的治疗,西医常用抗组胺药物、糖皮质激素类药物、消炎止痒药物、抗变态反应药物等。此外,上海市第四人民医院中医肛肠科通过中西医结合治疗肛周湿疹同样具有明显的临床疗效,尤其是以古方青黛散外敷,使用方便、价格低廉,且无不良反应,让许多患者摆脱了湿疹的困扰。同时,配合中药熏洗、微波透热等治疗手段,远期疗效更佳。

夏季,暑多挟湿,建议大家大便后、浴后和出汗频繁时,及时将肛周皮肤擦拭干。饮食上,多食用薏仁、绿豆、糙米、山药等消暑祛湿的食物,有利于健脾祛湿,保持皮肤健康。

上海市第四人民医院肛肠科  
钟盛兰 徐浩

## 肛周湿疹,智能马桶该『背锅』吗?

与人类一样,我们肉眼看不见的细菌也会“吃喝拉撒”。吃些什么?这对细菌的生存来说,也算得上是头等大事了。为了便于理解,我们将细菌分为“驯养类”和“野生类”来讲述。

### 驯养菌

在实验室中培养的“驯养类”细菌,其“饲料”是各种各样的培养基。培养基相当于成品口粮,由厂家配比好各种营养物,是可以直接投喂细菌的“饲料”。培养基的主要成分有碳源、氮源、无机盐、生长因子、水等。

**碳源** 作为“主食”,碳源是构成细菌代谢活动的基础。最具代表性的碳源是各种糖类,常见的单糖(葡萄糖、果糖等)、双糖(蔗糖、麦芽糖、乳糖等)能被大多数细菌吸收利用。在不同的环境条件下,细菌也可能对不同的糖类产生偏好。几十种糖类不同的发酵组合可以作为某种细菌的生化性质,形成鉴定细菌种类的基础参数。

**氮源** 作为细菌“菜谱”中的一道“硬菜”,氮源主要是用来合



成必需的蛋白质及核酸。牛肉膏、蛋白胨、酵母粉、尿素和硝酸盐都可以提供氮元素。

**无机盐** 细菌的“口味”轻重主要体现在无机盐的利用上。各种细菌生长需要的不同元素就靠无机盐来提供,它们同时也与细菌生长环境的pH值息息相关。

**生长因子** 不同细菌需要

各种自身不能合成的化合物,统称为生长因子,如维生素、某些氨基酸、脂类、嘌呤、嘧啶等。

虽然细菌的“菜谱”十分丰富,但在发酵工业的“农场”里,那些低成本的农副产品甚至生产废料(如米糠、豆饼、酒糟、糖蜜、乳清、玉米浆)完全可以满足细菌生长的需要。在人类无法吸收利用的物料中,细菌尽享

“饕餮盛宴”。

### 野生菌

在实验室和发酵生产线之外的广阔天地中,“野生菌”贯彻着适者生存的法则,没有很多“挑食”的空间。环境中哪些养分最容易被摄取利用,对这些养料利用最充分的细菌就最能适应这样的环境,形成优势菌群。在生态系统中,不同细菌适应了不同环境后,便承担起食物链中的不同功能。

**生产者** 一部分细菌是生产者,它们多为自养菌,靠摄入无机碳源(二氧化碳、碳酸盐等)合成有机物。它们有的以阳光、雨露、空气为食(光合细菌);有的则“吃盐啃铁”(硝化细菌、硫化细菌、氢细菌、铁细菌等化能细菌)。

**消费者** 一部分细菌是消费者,它们主要是寄生异养菌,如与豆科植物共生的根瘤菌、人体肠道内的各种菌群。

**分解者** 大部分细菌是生物链底层的分解者,主要为腐生异

养菌,以巨大的数量级生存在自然界中。

即使细菌的爱好、口味各有不同,摄入养分及代谢的途径各异,但还是离不开“饲料”最基本的那些要素。

在我们的生活环境中,细菌大多会与人类和谐相处,但从感官上而言,属于细菌们的“美食”在人类眼中往往意味着糟糕的卫生状况——污水淤泥、杂草落叶、人畜粪便、腐肉烂菜、过期食品……它们提供的碳源、氮源、无机盐及生长因子都能被细菌充分利用。在这样的环境中滋生出具有致病性的细菌,一旦与人类活动产生交集,就可能造成疾病的传播。因此,人们在日常生活中应保持环境整洁,注重个人卫生、重视污物处理。这样做可以在某种程度上断绝大多数细菌的“粮草”,它们自然就避而远之,不会轻易来危害人类的健康了。

上海市疾病预防控制中心  
庄源 刘雪薇