

中国镇痛周 | 中老年人易受带状疱疹疼痛困扰

预防带状疱疹 接种疫苗很重要

都市时报全媒体记者 伏秀丽

每年10月第三个周一为“世界镇痛日”，我国疼痛学会将世界镇痛日所在的一周定为“中国镇痛周”。我国超过3亿人正遭受慢性疼痛，疼痛已成为继心脑血管疾病、肿瘤之后第三大健康问题。带状疱疹最明显的症状就是疼痛，带状疱疹后遗神经痛被公认为世界级疼痛性疾病，给患者带来了难以忍受的痛苦。

50岁以上人群 每年新发病约156万人

研究发现，年龄越大越容易患带状疱疹，病情也更严重。加之慢病叠加，中老年罹患带状疱疹的风险显著增加。在我国，50岁以上人群每年新发带状疱疹约156万人。昆明医科大学第一

附属医院疼痛科副主任张晓丽娜介绍，带状疱疹是一种由水痘-带状疱疹病毒引起的感染性皮肤病，疼痛为带状疱疹的主要症状，且可贯穿于带状疱疹病程全过程。带状疱疹后遗神经痛是带状疱疹最常见的并发症，患者可能感受如灼烧、电击、刀割、针刺、撕裂般的疼痛。数据显示，30%—50%的带状疱疹后神经痛患者，疼痛持续超过1年，部分病程甚至达到10年或更长。疾病所带来的疼痛会严重影响患者及其家人的生活质量，增加焦虑、抑郁、睡眠障碍的风险，严重的甚至有自杀倾向。

虽然抗病毒药物、镇痛剂和糖皮质激素等治疗方法可以对抗带状疱疹，但对于带状疱疹后遗

神经痛的疗效仍然有限。因此，中老年人群在面对带状疱疹这一健康威胁时，预防显得尤为重要。张晓丽娜指出，日常生活中保持健康的生活方式，比如均衡膳食、适度锻炼、充足睡眠等，都是降低疾病风险的有效方式。接种疫苗也是中老年人预防带状疱疹的重要措施，国家卫健委明确建议老年人注射带状疱疹疫苗、肺炎球菌疫苗和流感疫苗。

疫苗接种前 要牢记三大“关键词”

昆明市五华区龙翔街道红菱路社区卫生服务站预防保健科科长康丽芳表示，慢性病患者罹患带状疱疹会影响慢性病的管理，部分如糖尿病、心血管和呼吸系

统疾病的患者，患带状疱疹后感受的痛感更强。慢性病人群一旦发生感染，有可能导致原有慢性病加重，出现临床不良健康结局甚至增加死亡风险。因此，老年人尤其是有慢性病的老年人，更需要通过接种疫苗预防带状疱疹。

然而，目前很多中老年群体主动预防意识不足，有部分中老年群体不知道带状疱疹等感染性疾病可通过疫苗预防，缺乏对疾病本身及对应预防手段的了解，且对疫苗的接种必要性和安全性都存在一定的认知误区。康丽芳表示：“问诊中，经常有中老年人认为，患有慢性病就不能进行疫苗接种。实际上，慢性病不是疫苗接种的禁忌证，许多慢性病防治相关指南，对老年人尤其是老年

慢性病患者常见感染性疾病均进行了疫苗接种推荐。通过咨询专业医生，科学把握接种时机，是可以进行疫苗接种的。”

对于中老年人而言，疫苗接种也有许多注意事项。康丽芳表示，接种疫苗前，中老年群体应牢记三大“关键词”：年龄、保护效力、禁忌证。不同疫苗的适用年龄不一样；保护效力，是指接种疫苗人群与未接种人群相比，减少疾病风险的程度，不同疫苗的保护效力也不一样；禁忌证就是指谁不能接种该疫苗，比如免疫功能缺陷或免疫抑制疾病患者，不能接种减毒活疫苗。建议中老年群体选择疫苗时，向专业医生咨询更多详细信息，选择适合自己身体的疫苗。

省一院周末门诊能做检验和影像检查了

都市时报讯（全媒体记者 伏秀丽）云南省第一人民医院周六、周天门诊全开的政

策已实施近半年，市民反馈较好，门诊量逐渐攀升。目前，有40多个科室均开设了周末门

诊，并有副高以上的专家坐诊。更重要的是，以往周天仅供急诊和住院患者的检验和影

像检查，现在也正常开放。除了特殊检查，检验报告出具时间与工作日基本没区别，如果

影像检查人数过多，医院还会灵活增派医务人员，满足患者检查需求。



俭以养德 杜绝浪费



大地馈赠 拒绝浪费

中宣部宣教局 中国文明网