

## 得过带状疱疹,还用打疫苗吗?

我国约99.5%的50岁及以上成人人体内潜伏水痘-带状疱疹病毒,一旦病毒被激活可导致带状疱疹及带状疱疹后神经痛发病,使患者遭受巨大痛苦。首都医科大学宣武医院皮肤科副主任医师常晓说,50岁后建议及时接种带状疱疹疫苗,预防发病。

常晓介绍,带状疱疹也就是我们民间常说的“缠腰龙、蛇盘疮”,它是水痘-带状疱疹病毒感染导致的疾病。水痘-带状疱疹病毒是一种呼吸道传染病,感染后几天或一周就能好转,但会潜伏在脊髓后根的感觉神经节当中。一旦因为慢性疾病或亚健康状态,或者服用激素等因素导致免疫力下降,病毒就有可能被激活,沿着神经增殖,带来非常剧烈的神经痛,在体表表现为皮疹和水疱。数据显示,我国50岁以上人群每年新发带状疱疹约156万人。

虽然缠腰龙长一圈还不会死人,但会造成巨大的痛苦。有的患者神经痛发作毫无征兆,突然感觉到几百根针在身上乱刺;还有的感到电击状疼痛,身体像过电一样,有根绳子在拉扯内脏;还有的痛像是火烤有烧灼感,或是无数小虫子在身上乱爬。发作频繁时,甚至10—15分钟就会出现一次,每次持续几分钟;急性期疼痛评分达到8、9分,仅次于癌症、女性分娩。大部分患者的神经痛非常顽固,皮疹痊愈后三个月还在疼,甚至是十年、二十年。

带状疱疹可通过标准的抗病毒、营养神经、缓解神经痛手段治疗,但最好的方法还是提前预防。50岁以上人群由于免疫力下

降且慢病发病率增高,是带状疱疹易发人群。因此,建议他们可通过接种带状疱疹疫苗,预防带状疱疹发病,免受疼痛困扰;对于年轻群体,由于发病率不高且疫苗有效期约为5—10年,接种必要性不大,通过饮食作息,管控良好自身健康状态即可。

得过带状疱疹,还有必要打疫苗吗?常晓解释,人体对带状疱疹病毒的自然免疫力存在差异。年轻人感染后的免疫力可持续10—20年,但到了50岁后可能只有3.5年。如果疾病发作后再次复发,带来的神经痛往往更剧烈。因此,50岁以后人体对带状疱疹的自然免疫力并不持久。

带状疱疹发作急性期不建议接种疫苗,患者体内病毒正在活动期,接种疫苗反而增加免疫系统负担,此时应当接受系统性治疗。急性期过后,等到水疱消失皮肤恢复正常,可以接种疫苗。出现后遗神经痛症状不影响疫苗的接种。

得过成人水痘或打过水痘疫苗,还要打带状疱疹疫苗吗?

当我们第一次接触水痘-带状疱疹病毒时,可能会感染水痘,出现或轻或重的症状,或因为接种过水痘疫苗没有出现症状,但病毒已经在体内潜伏;等到免疫力下降,病毒发作时就体现为带状疱疹。因此,接种水痘疫苗不能完全预防带状疱疹发病。

成人免疫力较儿童更强,水痘发病率较低,发病说明病毒载量较高,建议规律休息,出现疼痛症状可以药物治疗。但是,水痘发病不影响带状疱疹疫苗接种建议,仍建议50



岁以后接种。

哪些人不能打疫苗?

50岁以上人群,在其他疾病急性期包括上呼吸道感染急性期,血压、血糖剧烈波动时,不建议接种疫苗。此时人体免疫力状态下降,接种疫苗可能带来更多负担。

对疫苗成分过敏的人,包括疫苗本身以及疫苗相关的佐剂或其他成分过敏,都不建议接种疫苗,这部分人群比例较少。

该疫苗临床研究未探讨对胎儿的影响,因此备孕期及孕产期女性不建议接种。当然,这种疫苗适用人群在50岁以上,与孕产期年龄段重合度很少,一般互不影响。

2019年,国家卫生健康委办公厅老龄健康司组织编写的《老年失能预防核心信息》明确建议老年人定期注射肺炎球菌疫苗和带状疱疹疫苗,流感流行季前在医生的指导下接种流感疫苗。今年发布《我国老年人健康防护倡议》中也指出,老年人要增强疫苗接种预防疾病意识,要主动接种流感疫苗、肺炎球菌疫苗和带状疱疹疫苗。当前,多数医院保健科以及社区医院可以预约带状疱疹疫苗的接种,提高了疾病防控的及时性。如果经济条件允许,建议接种疫苗,免受疼痛困扰,减轻潜在的医疗负担。

## 癌症是“省”出来的! 医生道破真相! 这个坏习惯一定要改

你知道吗?

在地球上,有超3.7万物种濒临灭绝,每年有800万吨垃圾流入海洋,每年还有700万人因空气污染而过早死亡……

其中,空气污染带来的健康危害远比我们想象的更严峻。它导致人类的预期寿命减少了20个月,成为仅次于收缩压升高、吸烟、不良饮食导致死亡发生的第四大危险因素。另外,常常被人们忽视的油烟污染还存在致癌风险。

正确认识、全面了解空气污染,才能拯救更多人的健康,更好地为地球“减负”,这些都关乎你我。

做饭还能污染? 常被忽视的油烟污染

空气污染分为室外和室内两种,环境空气污染主要由汽车尾气、发电厂和工厂的气体排放、农业秸秆或垃圾焚烧等产生。室内空气污染主要与烹饪、火灾、装修材料、吸烟、化学用品等有关。

在这些污染中,烹饪产生的空气污染易被忽视,它带来的空气污染物包括燃料不充分燃烧和油烟,属于室内污染的一种。

不开抽油烟机! 这些癌症是“省”出来的

有的人为了省电,炒菜时不舍得开抽油烟机,还有条件不允许或为了省钱,厨房没有配置抽油烟机。但是,这种习惯和做法会对身体造成很多危害。

有研究表明长期吸入食物烹饪过程中产生的油烟与女性肿瘤发生有关,使用抽油烟机可以明显减少肿瘤发生的风险。

厨房空气污染主要来源于两部分。

一部分是化石燃料、木料燃烧过程中产生的各种形式的碳、氮氧化物和细颗粒物PM2.5,这部分污染物与汽车尾气类似,长期暴露于这些污染物中可以导致肺癌的发生。

另一部分则是油烟,主要指食物烹饪、加工过程中挥发的油脂、有机质及其加热分解或裂解产物。这部分污染物的产生与高温、油炸和食用油类型有关。不仅影响女性的睡眠质量,而且会增加慢性病和宫颈癌的发病风险。

空气污染也致癌! 还会造成这些危害  
短期暴露于污染的空气中会导致咳嗽、咳痰、胸闷等不适,诱发哮喘,增加呼吸道感染风险等。长期暴露就会导致以下多种疾病的发生,影响我们的寿命。

致癌

空气污染物中的多种物质均会导致癌症的发生,国际癌症研究组织IARC已将室外空气污染列为第一类致癌物质。空气污染物可以与肺癌和膀胱癌的发生有关。部分研究发现空气污染与乳腺癌、白血病、淋巴瘤的发生也有一定关系。

肺损伤

世界卫生组织统计显示43%的慢性阻

塞性肺疾病COPD和29%的肺癌是空气污染导致的。

空气中的污染物如臭氧、二氧化硫、氮氧化物等会强烈刺激呼吸道收缩,诱发哮喘。氮氧化物、硫氧化物等可以直接损伤呼吸道上皮和肺组织,导致肺组织炎症和损伤,以及慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病的发生。

诱发中风

空气污染物如一氧化碳、氮氧化物、硫氧化物会影响红细胞中血红蛋白与氧的结合能力,造成身体急性或慢性缺氧。如烧炭火时的一氧化碳中毒就会导致患者昏迷、甚至死亡。空气污染物还会导致血液黏稠,促进血栓形成,诱发中风。

心脑血管损伤

空气污染造成了19%的心脑血管死亡事件,世界多国心脏病协会已将空气污染列为心脏病发生的危险因素。

颗粒直径小于2.5微米的污染物可以通过肺组织的屏障进入血液,沉积在心脏、脑等组织中。

这些颗粒物在血管中会损伤血管内皮细胞,促进动脉硬化进程,导致冠心病、心梗的发生。随着颗粒物在组织器官的沉积会引起局部的炎症,导致器官功能的损害。同时可能会干扰心脏正常的电活动,导致心律失常的发生。

影响儿童肺部发育

相比成人,儿童每单位体重吸入的污染物会更多。空气污染会影响儿童肺和认知的发育,由于器官功能发育不完善,他们对有毒污染物的排泄、解毒能力更差。暴露于污染空气的孕妇更可能发生早产,且婴儿的体重更低。

其他损害

长期暴露于污染的空气中,还可能造成眼、免疫系统、皮肤等方面的损害,导致糖尿病、自身免疫疾病等的发生。还会增加痴呆症、阿尔茨海默症、学习障碍和焦虑抑郁等风险。

如何进行自我防护?

减少空气污染的暴露,并做好防护。

减少在车辆密集的道路或十字路口停留。

远离二手烟,避免在室内吸烟。

避免在污染严重的天气剧烈运动。

使用清洁的燃料烹饪,建议减少食物油炸,无论是否产生可见油烟,都要使用抽油烟机或在通风良好的地方烹饪,并在烹饪前开启抽油烟机,结束后过一会再关。

需要注意的是,空气质量不好的时候外出,记得佩戴对颗粒污染物具有过滤作用的口罩。

## 你老了会痴呆吗? 莫纳什大学研发预测模型: 关键看这3个因素!



各位小伙伴,你们有没有担心过,自己老了之后痴呆,或者生活无法自理呢?

毕竟,痴呆在澳洲已经成为越来越严重的问题,患病人数也在逐年增加。

而为了更好地预测哪些人老了之后会出现身体/精神残疾,也就是痴呆或行动不便,莫纳什大学的研究人员联合德国的科研人员使用人工智能,对澳洲和美国1.9万多

名65岁以上老年人的健康数据进行了分析,追踪到了那些最容易在5年内导致身体和认知残疾——比如痴呆——的因素。

莫纳什的研究人员通过这些因素,创造了一系列客观评价措施,可以识别出哪些人可以度过健康的晚年;

哪些人需要进行例如改善饮食、加强锻炼的干预措施,以防止老年残疾/残疾。这其中,有3个最为关键的因素:

1、在“简易智力状态检查量表修正版”(Modified Mini-mental State Examination)中的得分。

这个表是国内外广泛应用的筛查痴呆人群的量表,一份有30道简单的问题,每道题有相应的得分。

得分每增加5分,未来5年出现痴呆/残疾的概率就减少30%。

2、行走速度。

研究发现,当一个人的行走速度从每秒一米减到半米时,男性未来5年出现痴呆/痴呆的概率增加64%,女性出现痴呆的概率增加271%。

3、握力。

当一个人的握力下降时,未来5年之后出现痴呆/痴呆的风险也会增加。

除了以上3个关键因素外,研究还发现,身体质量指数(BMI)升高或降低也对我们老了之后的健康问题有很大的影响。

身体质量指数是国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。

BMI=体重(kg)/身高(m)的平方

BMI正常值在20至25之间,超过25为超重,30以上则属肥胖。

另外,研究还发现了一些与性别有关的影响因素。

比如,男性如果抽烟,出现早死、痴呆或残疾的概率会增加195%。

如果有肾脏疾病,风险也会增加。

女性如果有糖尿病,老年时出现痴呆的风险会增加30%;

如果有抑郁症,风险会增加47%。

从这些研究可以发现,大家年轻时保持健康的生活习惯,少抽烟、多锻炼,保持心情舒畅,非常有助于预防老年痴呆/残疾。