

关注

冬季免疫力“走低”：

警惕被带状疱疹“缠”上

“经常持续性地灼伤样痛”“间断性发作,就像被电击”“感觉像针刺一样,一碰皮肤就疼得不行”……提起带状疱疹引发的疼痛,患者所述千人千面,还有患者“疼到没办法穿衣服,每天只能保持同样的姿势躺在床上”。

得了这种病该怎么办?是否可以预防?近日,记者采访了贵州医科大学附属医院和贵阳市疾控中心相关专家,就带状疱疹的发病原因和预防知识进行了介绍。

感冒引发带状疱疹

11月初,60岁的李阿姨在一场普通的感冒后患上了带状疱疹。起初她并未在意,到药店购买了一些抗病毒药物进行治疗。然而,这却成为困扰她的开始。“发病时,我正坐在沙发上看电视。当我起身时,腰部与沙发产生了轻微的摩擦痛感。我拉开衣服查看,发现有几个红点,但当时并未在意。等到晚上我再次查看,发现腰上已经出现了三个绿豆大小的水泡。我以为只是普通的病毒感染,于是继续服用抗病毒药。但吃了两天后,水泡不仅没有减少,反而越来越多,疼痛也越来越剧烈。”李阿姨说,后来,有朋友告诉她可能患上了带状疱疹,建议她去医院看看。

经过医生诊断,李阿姨确实患上了带状疱疹,发作原因主要是由于前段时间感冒导致免疫力低下。由于错过了早期的最佳治疗时机,虽然李阿姨的带状疱疹经过治疗已经痊愈,但却并发了带状疱疹后神经痛。表面上看,她的皮肤似乎已经恢复,但实际



上,李阿姨仍忍受着如针扎火燎般的剧烈疼痛。近两个月来,这种疼痛让李阿姨夜不能寐、食不知味,她的正常生活节奏被彻底打乱。

冬季是带状疱疹的高发期

贵州医科大学附属医院皮肤科主治医师颜璐璐介绍,带状疱疹实际上是水痘的一种“变身”。“我们小时候感染水痘后,虽然水痘会痊愈,但病毒却会潜伏在身体的神经节中。

经过多年的潜伏,一旦遇到合适的时机,病毒就会重新活跃起来,而秋冬季节正是其频繁‘复发’的时期。”颜医生说。

为何秋冬季带状疱疹会高发呢?颜医生解释,随着气温下降,身体为了维持温暖,需要消耗大量的能量。这时,免疫系统可能因为能量分配问题而变得“力不从心”,暂时进入“虚弱模式”。带状疱疹病毒就利用这个机会,冲破身体的防线。此外,冬季白天短、阳光少,人体

可能持续数月甚至数年。年龄较大、免疫力较低以及皮疹较严重的患者,疼痛持续时间可能更长,疼痛程度也可能更剧烈。

接种带状疱疹疫苗后就一定不会得带状疱疹吗?

颜璐璐:接种带状疱疹疫苗可以显著降低患带状疱疹的风险,但不能保证一定不会发病。疫苗的保护效力会因个体差异、疫苗类型等因素而有所不同。不过,即使接种疫苗后仍感染了带状疱疹,其症状通常也会相对较轻,病程可能较

需要阳光合成维生素D来给免疫系统“充电”。但冬季日照减少,免疫系统就失去了动力,病毒因此活跃起来。再加上年底大多数人工作繁忙或社交活动频繁,人们容易感到身心疲惫,压力增大,导致免疫系统无法正常工作,病毒便乘虚而入。另外,冬天冷、日照短,很多人不爱动,身体缺乏运动的“润滑”,免疫细胞活性降低,病毒就更容易突破防线。

颜医生提醒,若患上带状疱疹也不必惊慌。症状出现后应尽快就医,在医生指导下服用抗病毒药物来抑制病毒生长,同时使用止痛和营养神经药物来缓解疼痛,修复受损神经。患病期间要多休息,避免劳累,保持患处皮肤清洁透气,切勿用手抓挠。此外,还要多喝水,多吃富含维生素的食物,以促进身体恢复。

可接种疫苗有效预防

“50岁以上是带状疱疹的易发人群,发病率和严重程度会随着年龄的增长而增长。”贵阳市疾病预防控制中心免疫规划科科长高岚介绍,神经痛是带状疱疹典型的临床表现之一,可为钝痛、抽痛或跳痛,常伴有烧灼感,多为阵发性,也可为持续性,老年带状疱疹患者的急性期疼痛更常见,且更严重。

除了神经痛和皮疹,患病后还可能出现运动神经损害、肢体无力、骶神经损害、膀胱功能障碍等症状,其中最可怕的就是带状疱疹后遗症神经痛。

高岚提醒,带状疱疹可通过疫苗预防,中老年人应尽早接种带状疱疹疫苗,无论是否患有基础疾病、是否接种过水痘疫苗、是否患过带状疱疹,均可接种。市民可咨询居住地附近的社区卫生服务中心所设的预防接种门诊,预约接种。

贵阳日报融媒体中心记者 常青

短,发生带状疱疹后神经痛等并发症的风险也会降低。

年轻人会得带状疱疹吗?

颜璐璐:虽然带状疱疹多见于50岁以上人群,但年轻人也有可能患病。年轻人发病可能与压力过大、过度疲劳、熬夜、患有其他疾病导致免疫力下降等因素有关。例如,长期处于高强度工作压力下、生活不规律、患有自身免疫性疾病或正在接受免疫抑制治疗的年轻人,患带状疱疹的风险会增加。

贵阳日报融媒体中心记者 常青

相关知识

带状疱疹会传染吗?

颜璐璐:带状疱疹患者水泡中的液体含有病毒,有一定传染性。尤其是与未感染过水痘或未接种过水痘疫苗的儿童、免疫力低下人群密切接触时,可能会使他们感染,引发水痘。但大多数成年人不易被传染,因为他们大多已感染过水痘病毒,具有一定免疫力。

得了带状疱疹可以洗澡吗?

颜璐璐:可以洗澡,但要注意避免用力擦洗或搓揉患处,防止水

疱破裂。建议采用淋浴方式,水温不宜过高,时间不宜过长,洗完后轻轻擦干水分,并保持患处清洁干燥。如果水泡已经破裂,为避免感染,可以在医生指导下用温和的消毒药水清洁后再擦干。

带状疱疹的疼痛会持续多久?

颜璐璐:带状疱疹的疼痛持续时间因人而异。一般来说,在皮疹出现前1-5天就开始疼痛,皮疹出现后疼痛可能会持续1-4周左右,部分患者在皮疹消退后仍可能遗留神经痛,这种带状疱疹后神经痛

怎样应对冬季哮喘

前几天,李女士顶着寒风一早出门买菜,回家后突然感到胸口憋闷、呼吸急促,还伴随着一阵阵剧烈的咳嗽。后经医生诊断,她是因冷空气刺激引发了哮喘急性发作。呼吸与危重症医学科专家提醒,冬季是哮喘高发季节,患者就诊量比其他季节增加了约三成,以老年人、儿童和有哮喘病史的成年人为主,其症状多为咳嗽、喘息、气急和胸闷,少数会出现呼吸衰竭。

哮喘在寒冷天气高发

哮喘,这个看似平常却可能致命的呼吸系统疾病,在冬季尤为猖獗。究其原因,主要有以下几点。

冷空气直接刺激。冬季的冷空气犹如一把无形的利刀,直击人体的呼吸道,它会迅速降低呼吸道的温度,导致气道平滑肌收缩,气道狭窄,从而引发哮喘症状。冷空气还会刺激呼吸道黏膜,使其分泌更多的黏液,进一步加重气道阻塞。

室内环境相对封闭。为了保暖,人们在冬季往往愿意长时间待在相对封闭的室内环境中,但不注重空气流通,导致细菌、病毒等微生物滋生。这些微生物不仅可能引发呼吸道感染,作为过敏原还可诱发或加重哮喘症状。

免疫系统失衡。人体的免疫系统在冬季可能因寒冷、疲劳等因素处于失衡状态。对于易感人群而言,这种

失衡容易导致免疫系统对冷空气、过敏原等刺激因素的反应过于敏感,从而使哮喘发作。

此外,当空气中的颗粒物、二氧化硫、氮氧化物等污染物浓度较高时,会降低气道的防御能力,加剧气道炎症,使哮喘患者更易发病。

冬季哮喘的“青眯”对象并非随机分布,几类人群需格外警惕。

有哮喘病史的人。对于已确诊的哮喘患者来说,冬季无疑是他们的“高危期”。由于气道本身就存在高反应性,任何微小的刺激都可能引发哮喘,因此这类人群需密切关注自己的身体狀況,及时采取预防措施。

过敏体质者。过敏体质的人对冷空气的敏感性较高,而室内外的尘螨、霉菌、花粉等过敏原都可能成为诱发哮喘的“帮凶”。

儿童和老年人。这两类人群的呼吸道功能相对较弱,对寒冷和过敏原的抵抗力较差,在冬季更容易患上哮喘或使原有病情加重。

长期吸烟或被动吸烟者。吸烟会损伤呼吸道黏膜,降低气道对外部刺激的耐受性,所以长期吸烟或被动吸烟的人更容易被哮喘缠上。

4种典型表现可辨别

冬季哮喘的症状虽然不尽相同,但通常会伴随着呼吸系统的异常。

呼吸急促。患者会感到呼吸不畅,需要用力呼吸才能满足身体对氧气的

需求。这种呼吸急促不会因为休息而减轻,且常在夜间加重。

咳嗽。咳嗽是哮喘的常见症状之一,通常为干咳或带有少量痰液的咳嗽,且在夜间或清晨尤为明显,有时可能伴有哮鸣音。

胸闷。患者会感到胸口像被重物压住一样,难以透气。这种胸闷感通常持续存在,不易缓解。

喘息声。在呼吸时,患者可能会发出哮鸣音或哨音,这是气道狭窄、气流受阻的表现。这种喘息声通常在每一次呼吸快结束时加重。

此外,部分患者还可能有力乏、出汗、焦虑等全身性症状。当出现上述症状时,患者应及时就医,特别是当症状持续加重,出现呼吸困难、口唇发紫等严重情况时,应立即拨打急救电话寻求专业医疗救助。

做好保暖是第一要务

面对冬季哮喘的威胁,预防总是胜于治疗。

保暖是预防哮喘的第一要务,易感人群外出时要保护好头部、颈部、鼻腔等易受寒的部位,避免长时间暴露在冷空气中,以减少对呼吸道的刺激。其次是保持室内空气清新,注意通风,不要长时间关闭门窗,定期清洁室内环境,减少尘螨、细菌等微生物的滋生。第三是进行适当的室内体育锻炼,如瑜伽、太极、跳绳等,以提高呼吸道对刺激的耐受性。第四是合

资讯

新版医保药品目录增加91种药品

预计2025年将为患者减负超500亿元

新华社电 近日,国家医保局公布了2024年新版医保药品目录,新版目录自2025年1月1日起执行。此次调整,哪些新药品被纳入报销范围?日前,国家医保局举行专题活动对有关情况进行了解读。

国家医保局医药服务管理司司长黄心宇介绍,2024年国家医保药品目录药品总数增至3159种,其中西药1765种、中成药1394种;今年共新增91种药品,其中89种药品通过谈判竞价方式纳入,其余两种为国家集采药品直接纳入;新增的91种药品中,有90种为最近5年内新上市品种,包括38种全球性创新药;新增药品以化学药为主,生物制品数量迅速上升,中成药也有一定比例,这些药品多集中在肿瘤、慢性病、罕见病等领域,普遍具有临床价值大、创新程度高、价格合理等特点。

黄心宇介绍,此次共有117个目录外药品参加此次谈判竞价,最终89个药品竞价成功,成功率76%,平均降价63%,总体与2023年基本相当。

“谈判失败的28种药品中,大部分是改良型的药物或国外已上市多年的老药,只有3种是创新药。而谈判失败的药品中,绝大部分都可以在目录内找到相同适应证或机制类似的药物,只有5种药品在适应证或机制上

有一定特色,我们也遗憾没有谈判成功。”黄心宇透露,谈判失败归根结底还是药企的预期价格未能与医保方的支付意愿未能达成一致。例如,今年谈判中有一种治疗荨麻疹的药品,从口服制剂改为注射剂后,价格翻了1000多倍,最终谈判失败。此外,还有一些进口药品因受到国际价格体系的影响,无法在医保谈判过程中与我国医保基金支付意愿、能力“同频共振”,最终导致谈判失败。

除新增的药物外,已经列入医保目录但超过目录有效期的药物也需要进行续约。据介绍,今年共有140个品种涉及续约,其中,2/3的药品无须谈判,能够通过简易续约流程进行续约。

“通过谈判竞价,医保部门能够筛选出真正具有临床价值、创新程度高且价格合理的药品,确保患者能够获得更好的治疗选择。”黄心宇表示,2024年国家医保药品目录的调整优化了医保目录结构,提高了用药保障水平,有力支持了医药创新,促进了医药产业的发展。新版医保目录落地实施之后,国家医保局将重点关注药品供应保障,确保患者能够买得到、用得上能报销的医保目录内药品,“叠加谈判降价和医保报销,预计2025年将为患者减负超500亿元。”

年底前建立覆盖有关部门的医疗救助对象信息共享机制

困难群众医疗救助更高效

新华社电 近年来,医疗救助工作惠及更多患者,但仍存在信息尚未有效协同、共享不及时等情况,影响及时高效救助困难群众。对此,国家医保局、民政部要求尚未建立信息共享机制的地区,在2024年年底前建立覆盖有关部门的医疗救助对象信息共享机制。

近日发布的《国家医保局办公室民政部办公厅关于进一步做好医疗救助对象信息共享工作的通知》明确。加强医疗救助信息共享管理,各地各级医保、民政部门要根据工作需要提出数据共享需求,并以签订协议等形式明确数

据共享清单。

通知还规范了医疗救助待遇享受时限,明确动态调增或调出医疗救助对象均从身份调整之日次月起享受或停止医疗救助待遇。

通知强调,各级医保、民政部门要严格执行业务保密制度,加强对共享信息的安全管理,严格控制信息查询权限,对涉及个人隐私等信息进行加密处理,防止信息泄露。此外,强化基础信息监测及核校,做好信息共享工作衔接,信息共享频次原则上每月不低于1次。

贵阳市妇幼保健院——

完成我省首例辅助生殖技术医疗项目医保结算报销

本报讯 12月10日,贵阳市妇幼保健院成功完成了贵州省首例辅助生殖技术医疗项目的医保结算报销。

据悉,贵州省医疗保障局日前发布了《关于将“取卵术”等12个辅助生殖技术纳入医保支付范围的通知》,明确自2024年12月10日起,将“取卵术”等12个辅助生殖技术项目纳入医保支付范围。

贵阳市妇幼保健院作为贵州省最早开展试管婴儿技术的医疗单位,早在2001年1月就成功诞生了贵州省“首例试管婴儿”。目前,该院在试管婴儿技术、精子库等方面均处于贵州省领先地位,设备配置先进、技术成熟、周期齐全。此外,医院的医保专家还参与了辅助生殖技术项目纳入医保支付政策

的研究和制定工作。

12月9日,贵阳市妇幼保健院作为试点医疗机构,对“取卵术”等12个辅助生殖技术项目进行了医保结算测试,并于次日成功完成了贵州省首例辅助生殖技术医疗项目的医保结算报销。

根据报销政策,取卵术、人工授精、精子优选处理、切开取精术等4个项目按照普通门诊项目管理,不设个人先行自付比例;胚胎培养、胚胎移植等8个项目按照特殊诊疗项目管理,个人需先行自付10%;而组织/体液/细胞冷冻(辅助生殖)等4个项目则按医保丙类支付,自付比例为100%,但可使用医保个人账户支付。

(贵阳日报融媒体中心记者 常青)

紧张到出现濒死感,医生提醒：

小心患上过度换气综合征

本报讯 近日,一位父亲带着24岁的女儿到中山一院贵州医院精神心理科,向副主任医师吕翠诉说女儿的病情:女儿原计划一个月后前往英国留学,但近期却反复出现心慌、胸闷等症状,为此已两次求医,却查不出病因。据了解,患者前两次发病都是在夜里12点左右,突然感到心慌、胸闷,甚至有濒死感。家属立即拨打120求救,医务人员救护车为患者做了心电图检查,但结果显示基本正常。到达医院急诊后,患者吸氧并再次接受了心电图检查,结果仍然显示没有大问题。

由于两次心电图监测均未发现异常,医生建议患者看看心理科。吕医生在详细了解患者情况后,耐心与其沟通交流,并采用专业的心理治疗方法对症治疗。经过治疗,患者的情况明显好转。

莫鹏