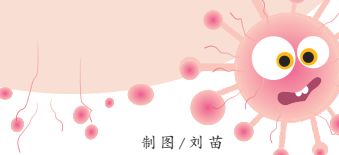


# 避免“生蛇”后遗留剧痛 抗病毒越快越好

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 黄月星

65岁的陈伯身体本不错，但半个月前突发左腋下疼痛，寝食难安。他看了急诊和普通门诊，疼痛仍不能缓解。近日，陈伯到广州市第一人民医院疼痛科就诊，医生们启动了“带状疱疹多学科联合门诊”的程序，经过一系列护理、用药和微创介入治疗，疼痛才消失。专家提醒，老年人的带状疱疹后神经痛尤其难治，所以，一旦确诊应尽快启动有效的抗病毒治疗，可在一定程度上预防后遗症。



## 老年人躯干突发单侧剧痛，或是“生蛇”

“生蛇”也被称之为“带状疱疹”，这是一种由水痘-带状疱疹病毒引发的急性病。广州市第一人民医院皮肤科方锐华主任医师介绍，“绝大多数人的身上都携带着这种病毒，它会在免疫力低下的时候被激活，引起特有的皮肤丘疹、水疱等皮疹，多伴有程度不等的神经痛”。

由于我们的细胞免疫功能会随着年龄增长而退化，所以老年人就比较容易“生蛇”。方主任指出，八十岁以上老年人会有五成机会患病。

方锐华介绍，典型的带状疱疹发病，会在出疹前几天引起轻微的不适，随后身体一边的某个区域就突然出现剧痛，有些人还会有皮肤异常的感觉。最常见的疼痛有刺痛、灼痛、刀割或电击痛等。多数的带状疱疹患者一周左右，才会在疼痛的皮肤区域出现红斑或米粒样疹子，很快汇集簇集，并转变为疱液清亮的小水疱，水疱会融合，里面的疱液会变得浑浊、逐渐干涸、结痂，痂皮多在两周多才脱落，一般会留下皮损的色素沉着。

不过，一些不典型的带状疱疹很难判断。譬如“顿挫型带状疱疹”只表现出血斑或丘疹，却没有特征性的水疱，还有“无疹型带状疱疹”，只会表现神经支配区疼痛，却没有任何皮肤损害，不易识别。

## “生蛇”神经痛，试试微创治疗

带状疱疹最难治的是其并发症。方锐华特别指出，这个病的最常见并发症是带状疱疹后神经痛，其治疗难度极高，而老年人的带状疱疹后神经痛尤其难治，对于这些顽固性神经痛，疼痛科的微创介入治疗就有了用武之地。

广州市第一人民医院疼痛科主任医师阮祥才介绍，在药物治疗效果欠佳或药物副作用大的时候，脉冲射频或脊髓电刺激是常用的微创介入手段，可以有效治疗顽固性神经痛。

当然，能够预防带状疱疹后神经痛的发生是最理想的状况。“一旦确诊带状疱疹，就尽快启动有效的抗病毒治疗，能抑制病毒扩散、减轻神经损伤，从而减轻皮损和疼痛，可在一定程度上预防后遗症神经痛。”

但是多数病患仍需疼痛治疗。根据急性期疼痛的特点，轻微的可选用常用的抗炎镇痛药，而较重的可考虑类阿片或阿片类药物。必要时，联合应用抗焦虑药或抗抑郁药，能大幅度改善镇痛效果。

此外，区域阻滞治疗，包括脊神经和交感神经阻滞等，不仅短期止痛效果极好，还能改善局部血液循环、加速疱疹愈合，也是急性期镇痛的好选择，会有助于后遗症神经痛的预防。

德润门诊 风湿病·大咖谈 权威专家风湿科普 2

# 都是关节痛，原因大不同

### ——辨病后施治最重要

受访专家/中山大学附属第一医院风湿内科教授 许韩师 文/羊城晚报记者 陈辉

## 风湿 & 类风湿 ——一字之差，差之千里

许韩师教授解释，“风湿性关节炎”其实是中医的概念，在西医中是没有“风湿性关节炎”这一病名的，在西医中有“类风湿性关节炎”这一病名，是自身免疫性疾病的一种。

其实无论什么原因引起的关节病、关节损伤在降温天、下雨天都可能加重。许韩师教授介绍，目前没有明确的研究证明其机理，一般是认为气温下降时，关节血流变慢，血供变差，人体对疼痛的耐受力降低；下雨天气压变低，导致关节腔内外压力差改变，也会引起关节疼痛不适。

擦擦药油、照照红外线，会促进局部血液循环，对于大部分病因引起的关节痛都能在一定程度改善症状，但是治标不治本，找到关节痛的原因，有针对性地治疗才是王道。下面介绍几种常见的引起关节痛的原因。

## 类风湿关节炎 ——晨僵明显，活动后缓解

许韩师教授介绍，包括类风湿关节炎、红斑狼疮、干燥综合征在内的自身免疫性疾病有近百种，大部分或多或少随着疾病的发展都会累及关节，出现关节肿胀，甚至最终导致关节变形，比较常见的是类风湿关节炎。

类风湿关节炎的特点是，疼痛主要表现在近端指间关节、掌指关节和腕关节，呈对称性，

有时伴有膝关节炎。晨僵(晨起时僵硬不舒)比较明显，有的病人甚至早上起床时手指都无法握紧，一个小时甚至几个小时后才能缓解，活动后缓解更明显。

这里提醒的是类风湿关节炎60%-70%发生于手指小关节，部分发生在膝关节、踝关节、肩关节，个别甚至发生在颞颌关节，下巴开合受限。发生在不常见部位的人常会误诊，有时会在口腔科、康复科等科室兜兜转转很久，才转到风湿免疫科。

许韩师教授介绍，临床上对类风湿关节炎的诊断一般是结合症状、血沉、C反应蛋白、类风湿因子、CCP抗体等实验室检查指标，以及B超、磁共振等影像学检查，综合作出诊断。

## 骨性关节炎 ——常有咔咔响，活动后关节痛可加重

骨性关节炎是引起中老年人关节痛的另一常见病因。正如身体的其他“零件”会老化一样，关节也不例外。随着年龄增长，关节也会出现退行性病变，特别是负重关节，如膝关节，有时也会发生在远端指间关节。

许韩师教授介绍，骨性关节炎的特征是关节活动时疼痛加重，常伴有咔咔响，初期常仅在上下楼梯时疼痛明显，严重者行走平地也痛，而休息后往往好转。一般无晨僵现象，即使也很短，常不超过半小时。医生结合患者症状，以及X光或CT等即可做出诊断。

这类关节炎病人需要减少负重性的活动，而强调平路行走的运动，尽量不要爬山或上下楼梯；肥胖者需要减肥。药物治疗主要是镇痛和保护软骨。含有氨基葡萄糖和硫酸软骨素的关节保健药，具有促进软骨代谢，保护软骨的作用。



许韩师教授简介：

许韩师，医学博士，教授、主任医师，博士生导师，现为中山大学附属第一医院风湿免疫科副主任，广东省医师协会风湿免疫分会副主任委员。长期从事风湿免疫性疾病的临床和研究工作，曾在美国Northwestern大学医学院从事博士后研究。擅长于系统性红斑狼疮、类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、血管炎等风湿免疫性疾病的诊疗，对危重和疑难风湿病的诊治亦积累了丰富的经验。

出诊信息：  
●中山大学附属第一医院风湿内科 内风湿科门诊 每周二下午 特需门诊 每周三上午  
●广州德润专科门诊部 每周六上午



越秀区民政局领导到现场慰问长者

# 粤养老，悦年轻 —— 嵌入式社区服务，开启养老时代新篇章

中心提供的适老化改造入户，如：通过卫生间安全扶手、厨房防漏气、防火报警等设备，为长者的居住空间提供安全的环境。软件服务方面，专业护理团队入户上门服务，为长者提供居家照料、护理、助医等服务。

“社区养老”即以社区为依托，为长者提供紧急求助服务和各种便利服务。如：长者独自在家，智能设备会根据长者的生活轨迹进行监测，家属手机APP能实时反映。若发生摔倒等意外，系统自动向社区中心报警，家属也能及时知晓。同时，该社区的长者还享受大配餐，日间照料，老年大学，短期喘息服务等便民设施。

“机构养老”指的是，长者“离家不离市”，跟家人保持一碗汤的距离，在三甲医疗资源密集的地方成立养老机构，充分发挥医养结合优势，与广东省中医院建立医疗绿色通道，为长者提供高质量的医疗服务。

越秀区民政局领导、广东省养老服务行业协会领导到银幸颐园的长者进行了慰问，同时银幸学院越秀分院挂牌成立。(文/记者 陈映平 图/杨广)

越秀银幸颐园坐落在越秀区大德路，按照广东省民政厅评定的五星级养老机构标准设计建造，提供床位236张。

机构关注长者医、护、食、住、闲、乐，为长者提供带“广味文化”的生活圈，平日老人可叹早茶、逛江边、上老年课程，节假日听粤曲、去旅游，越活越年轻。长者享受专业养护服务的同时，无需离开固有的生活圈。

当天，越秀区民政局领导、广东省养老服务行业协会领导到银幸颐园的长者进行了慰问，同时银幸学院越秀分院挂牌成立。(文/记者 陈映平 图/杨广)

# 王老吉高温关爱行动，致敬新时代的烈日英雄

## 为粤港澳地区超级工程建设者送清凉



在深中通道伶仃洋大桥西主塔海上施工平台作业的一线建设者日前收到一份特殊的清凉问候。王老吉健康公司携手南方日报、广东省交通集团深入粤港澳地区超级工程深中通道项目工地，共同举办“致敬新时代的烈日英雄”慰问活动，为在高温下仍坚守工作一线的深中通道建设者们送上王老吉凉茶等清凉礼包。

共建人文湾区，其中扩大岭南文化的影响力和辐射力，弘扬中华优秀传统文化，推动区内与全球的人文交流融合也被视为粤港澳建设的重要一环。作为百年民族品牌，王老吉一方面持续挖掘“吉祥文化”的内涵，更好地向世界传播中华文化，一方面积极承担社会责任，把温暖的人文关怀融入社会，多年来发起高温关爱行动、“让爱吉时回家”春运公益活动，让王老吉品牌更有温度。

文/王熹



2019年王老吉高温关爱行动



“致敬新时代的烈日英雄”活动现场

## 十九年持续为“烈日英雄”送清凉

深中通道是港珠澳大桥之后又一世界级超大型“隧、岛、桥”集群工程，其中8车道特长海底沉管隧道将开创世界先例，建设难度超越港珠澳大桥。超级工程背后是无数的一线建设者在高温下的坚守。

“朋友们都很喜欢跟我合照，因为站在一起显得他们上镜特白。”一位深中通道的建设者打趣道。实际上，由于常年户外工作，太阳暴晒下的深中通道建设者的皮肤都晒得黝黑。

面对烈日炙烤、洋流汹涌，一线建设者要把安全生产延续到施工全过程，特殊情况下甚至需要工作十几个小时，夏季持续的高温使得他们户外作业面临巨大挑战，工地上所铺的钢板中午的温度甚至可达50度。

自今年入夏以来，广东地区遭遇35℃以上连日高温，湿度在90%以上，“高温+高湿”的“蒸笼”

模式下，深中通道数以万计的建设者依然坚守在一线，他们是这一超级工程的创造者，他们用汗水诠释了敬业精神，为实现重点工程建设目标任务奋力拼搏、艰苦奋斗，是当之无愧的“烈日英雄”。

“自2001年起，王老吉高温关爱行动至今已持续开展了19个年头。至今为止，王老吉已累计为数万户外劳动者送出百万瓶王老吉凉茶，爱心足迹遍布全国各地。”广州王老吉大健康产业有限公司党委书记巫辉南在活动现场表示。据介绍，王老吉向深中通道建设者送清凉活动，只是王老吉“2019高温关爱行动”众多活动的一站。

8月19日，王老吉还向粤北站的工作人员送上凉茶降温解暑。“路面上没有吸热的地方，温度比较高，而且很多时候都要看天气赶路，通常在路面上就地休息。”广东路路通有限公司刘经理提到。2019

年我国深化收费公路制度改革，京珠北将全面铺展ETC预交并级对多个收费站、收费车道进行系统升级改造。施工人员抢时间赶任务，每天顶着烈日在近40度的高温路面上作业，他们都会随身携带药品预防中暑。

保利长大养护公司的工作人员代表罗先生表示，有时垃圾分类对大家来说可能只是举手之劳，却能大大减轻他们在烈日下的工作负担。“让我们大家携手起来共同努力，攻坚克难，为建设交通强国贡献一份力量。”京珠北分公司周部长上台致辞提到，同时呼吁广大司乘文明出行，践行落实垃圾分类，共创和谐生活。

此外，在每年大暑日，王老吉都会联合多家爱心单位发起高温关爱行动，深入全国多地，通过线上线下立体互动，持续为烈日英雄们送清凉。



为“烈日英雄”送清凉礼包和凉茶

## 公益行动突显品牌人文精神

实际上，王老吉公益行动跨越公共健康、自然灾害赈灾和校园资助等领域。在“烈日英雄”高温关爱行动之外，自2013年起，王老吉共举办了七季“让爱吉时回家”春运公益活动，联动汽车、火车、大巴等多种交通方式，再联合其他社会组织和企业组成“爱心公益联盟”，帮助了数万在外务工人员和大学生的“吉时回家”。

通过深入洞察需求，并且联动社会各界助力社会发展，王老吉探索出“公益共振”模式，同时多年的坚持让“烈日英雄”高温关爱行动成为大众化的公益行为，王老吉“公益共振”模式也为

社会公益提供了新思路。持续多年的公益行为，是王老吉品牌人文精神的体现，此次王老吉深入粤港澳地区的超级工程深中通道，也将这一人文精神与粤港澳大湾区相连接。

作为中国凉茶品类的开创者，王老吉肩负着传承与弘扬中华优秀传统文化的使命。据王老吉方面介绍，王老吉在品牌190周年创新发展大会上提出了“下一个190年”战略目标，将王老吉打造成全球认可的健康饮料，希望把凉茶文化和吉祥文化推行至全世界，打造一张湾区文化名片，从而助推凉茶产业的国际化发展。