

女性健康的隐形“刺客”——带状疱疹

首夏犹清和,芳草亦未歇,夏日里的预防之歌。今天,我要和大家聊聊一个可能让人有些担忧的话题——带状疱疹。

带状疱疹,听起来似乎有些陌生,实际上却在不少女性的生活中留下了深刻的印记。作为一种常见的皮肤疾病,带状疱疹不仅给女性带来身体上的痛苦,还可能对她们的心理健康和生活质量造成严重影响。那么,带状疱疹究竟对女性健康有哪些影响呢?希望通过这篇科普软文,能帮助大家更好地了解带状疱疹,从而守护我们女性健康。

小雅是一名基层医疗单位的彩超医生,最近几天腰部皮肤出现一些红色丘疹,她以为夏季闷热皮肤比较敏感,出现过敏现象没有太在意,没想到过两三天后丘疹变成水疱并且晚上睡觉时游走性疼痛,无法入睡。小雅开始慌了,赶紧到皮肤科报到,诊断为带状疱疹。

小雅为什么会感染带状疱疹病毒,什么是带状疱疹?

首先,我们来了解一下带状疱疹的成因。带状疱疹是由水痘-带状疱疹病毒引起的,这种病毒在我们小时候感染水痘后,就会潜伏在我们的神经细胞内。当我们的免疫力降低时,它就出来捣乱——

在生理上对女性朋友们造成不小的困扰。它通常表现为皮肤上的水疱、丘疹,并伴随着疼痛和瘙痒。这些症状不仅让女性感到不适,还可能影响她们的日常工作和生活。更糟糕的是,个别女性感染了带状疱疹还可能引发一系列并发症,如外阴带状疱疹感染等,进一步加重女性的生理负担。

带状疱疹还给女性的心理健康带来了不小的挑战。由于带状疱疹的症状较为明显,很多女性在患病后会感到不适和尴尬,害怕与他人接触和交流。这种心理压力可能导致她们出现焦虑、抑郁等情绪问题,甚至影响到家庭和工作关系。

对于正在计划怀孕或已经

怀孕的女性来说,带状疱疹更是一个不容忽视的威胁。研究表明,孕期如果感染带状疱疹病毒可能对胎儿造成不良影响,增加流产、早产和畸形儿的风险。如果有计划备孕的女性在怀孕前也可以进行疱疹病毒检查,以确保围产期母婴健康。

面对带状疱疹这一隐形“刺客”,女性应该如何应对呢?

首先,保持良好的生活习惯和卫生习惯是预防带状疱疹的关键。女性应该注重个人卫生,避免与他人共用毛巾、浴巾等物品,以减少感染的风险。同时,加强锻炼、保持充足的睡眠和合理的饮食也有助于提高身体免疫力,预防病毒感染。当然随着科技的进步,我们也有了预防带状疱疹的有效手段,那就是接种带状疱疹疫苗。带状疱疹疫苗通过激发人体免疫系统产生抗体,帮助我们在面对水痘-带状疱疹病毒时更加从容,减少感染的风险。那么,带状疱疹疫苗适合

哪些人群接种呢?根据研究,目前有带状疱疹减毒活疫苗主要适用于40岁及以上的成年人;重组带状疱疹疫苗主要适用于50岁及以上的成年人。随着年龄增长,特别是处于围绝经期的女性各方面的免疫力逐渐下降,感染带状疱疹的风险相应增加。接种带状疱疹疫苗可以帮助这部分人群有效预防带状疱疹的发生,减轻潜在的痛苦和并发症风险。因此,建议符合条件的女性朋友们积极接种带状疱疹疫苗,远离带状疱疹的困扰。

其次,抗病毒药物是治疗带状疱疹的常用方法,特别是在疾病早期使用时效果最佳。

带状疱疹对女性健康的影响不容忽视。我们应该提高对这一疾病的认识和重视程度,加强预防和治疗措施。让我们一起努力,让每一位女性都能拥有健康、美丽的人生!

(作者:吴梅吟 漳州市芗城区芝山街道社区卫生服务中心 预防保健科 副主任护师)

“脂”来无恙 健康生活

高脂血症有哪些危害

高脂血症是指血浆中脂质含量超过正常范围,主要表现为血浆胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白的升高。长期的高脂血症对人体健康有着多方面的危害。

1. 心血管系统危害:高脂血症是动脉粥样硬化的主要危险因素之一。长期的胆固醇和低密度脂蛋白升高会促进血管内壁形成斑块,进而狭窄血管,增加心脏病、中风等心血管事件的风险。
2. 代谢系统危害:高脂血症常常伴随着肥胖、糖尿病等代谢性疾病。甘油三酯增高可能导致胰岛素抵抗,进而增加患糖尿病的风险。
3. 肝脏损害:长期的高脂血症可能导致脂肪肝的发生,进一步可能发展为肝硬化、肝功能衰竭等严重疾病。
4. 胰腺疾病:高脂血症特别是高甘油三酯血症可能诱发急性胰腺炎,这是一种急性且严重的疾病,需要及时治疗。
5. 神经系统危害:高脂血症可能加速动脉硬化的进程,增

加老年痴呆、脑卒中等神经系统疾病的风险。

高脂血症的治疗方法有哪些

针对高脂血症的危害,治疗主要包括生活方式调整、药物治疗和手术治疗三个方面。

1. 生活方式调整:改善饮食习惯,减少高脂肪、高热量食物的摄入,特别是夜宵中的烧烤、煎炸食物;增加膳食纤维的摄入,增加体育锻炼(1周2~3次),保持适当的体重;戒烟限酒,保持良好的生活习惯。
2. 药物治疗:根据血脂升高的类型和程度,选择合适的降脂药物。常用的口服降脂药物包括他汀类、贝特类,需每日服用1次。最新研发的注射类降脂药物有前蛋白转化酶枯草溶菌素9抑制剂(PCSK9),每个月注射1~2次,有效性和安全性都和药物相当。注射降脂药物极大改善患者用药依从性,实现长久平稳的血脂达标,可能会成为未来主流的血脂管理方案。
3. 手术治疗:对于极个别血脂异常严重的肥胖患者,可能需要考虑手术治疗,如回肠末端切

除术、部分门静脉分流术等。这项技术有创伤,需要咨询经验丰富的胃肠专科医师。

血脂正常可以停药吗

无论是生活方式调整还是药物治疗都是长期的,甚至是终身的。不同人对同一治疗措施或药物的疗效和副作用差异很大,应严密监测血脂水平及其他相关指标,以评估治疗效果并及时调整治疗方案。

1. 生活方式调整,即非药物治疗者,开始3~6个月应复查血脂,如达标则继续非药物治疗,但仍需每6~12个月复查1次。
2. 首次服用调脂药物者,应于用药6周内复查血脂。尤其是服用他汀类药物的患者,还需复查转氨酶和肌酸激酶;如血脂达标且无不良反应,逐步减为每6~12个月复查1次;如血脂未达标且无不良反应,每3个月复查1次。
3. 如治疗3~6个月血脂仍未达标,应调整药物剂量或种类,或联合应用不同作用机制的调脂药物。每次调整药物种类或剂量均需在6周内复查血脂、转氨酶和肌酸激酶。

需要特别注意的是,高脂血症干预的目标是低密度脂蛋白胆固醇,即LDL-C。合并不同疾病的人群,LDL-C达标水平不一样。因此,您LDL-C多少才达标,一定要咨询专科医生,切莫看到血脂指标没有“键号”,就认为血脂达标了。

要重视血脂筛查

高脂血症是一种需要引起足够重视的疾病,早期发现、早期治疗对于预防其相关并发症的发生具有重要意义。因此,我们需要特别重视血脂的早期筛查。

1. 40岁以下成年人每2~5年进行1次血脂检测;
2. 40岁及以上成年人每年至少应进行1次血脂检测,至少要包含一次Lp(a)检测;
3. 血脂检测应列入小学、初中和高中体检的常规项目;
4. 家族中若有多名人员患高脂血症,其亲属均应进行血脂筛查。

(作者:方周菲 福建医科大学附属第一医院 高血压科/老年科 主治医师)