



近日,有关“带状疱疹,且长在眼睛周边”的新闻引起了广泛关注。许多人疑惑,带状疱疹不是俗称“缠腰龙”吗?为何会出现在眼睛附近?其实,带状疱疹不只在腰间,还好发于胸背部、颈部、头面部等区域。然而,相较于长在身体上的疱疹,眼带状疱疹和耳带状疱疹更危险。因病毒侵犯视神经和听神经,它不仅使眼及耳部疼痛、皮肤受损,还可能影响视力和听力,需要引起高度重视。

“缠腰龙”还能长眼周? 这几类人群须重视

约三成人会患带状疱疹

带状疱疹,亦称为“缠腰龙”“蛇缠腰”等,是一种由水痘-带状疱疹病毒引起的感染性皮肤病。带状疱疹和水痘的“罪魁祸首”都是水痘-带状疱疹病毒,只是在不同时期,表现为不同的疾病。儿童时期,感染水痘-带状疱疹病毒后,通常会患水痘。即便水痘痊愈后,病毒依然会潜伏在体内。数据显示,超过90%的成人人体内潜伏有水痘-带状疱疹病毒。随着年龄增长,当免疫功能逐渐下降时,病毒会被再次激活,引发带状疱疹的出现。

带状疱疹的早期征兆包括皮疹出现在前部位的灼烧痛、刺痛或瘙痒,通常在面部或身体的一侧,疼痛可为轻到重

度。大约在14天后,患者会出现皮疹,表现为水泡,随后在7~10天后会结痂,并于2~4周内消退。皮疹通常位于身体的左侧或右侧,呈单一带状分布,少数情况下皮疹会全身播散。一些患者可能伴有发热、头痛、寒战、胃部不适。据统计,大约1/3的人会患带状疱疹。因此,即便是健康人群,也需警惕带状疱疹发病风险。

带状疱疹疼痛会经历三个阶段

1. 皮疹出现前的疼痛。大约70%~80%的带状疱疹患者会出现前驱疼痛,且疼痛多发生于后续皮疹出现的部位。这种疼痛通常描述为灼烧样痛、电击样痛、刺痛或跳痛,疼痛可为持续或间歇的,可散发或偶发。

2. 急性期疼痛。一般是指出现皮疹后30天内的疼痛。急性期疼痛如灼烧、电击、刀刺般,可能更甚于分娩阵痛、类风湿关节炎、慢性癌痛等。

3. 慢性期疼痛。带状疱疹后神经痛多见于高龄、免疫功能低下患者。带状疱疹皮疹出现后持续超过90天的疼痛,被称为带状疱疹后神经痛,是慢性期疼痛,其可持续数月甚至数年。大约10%~30%的人会出现带状疱疹后神经痛;30%~50%带状疱疹后神经痛患者疼痛时间超过1年,部分可达10年。

疱疹长在这些部位更危险

带状疱疹其好发于胸背部、颈部、头面部、腰部,且上肢(或手臂)和下肢(或腿部)也可发生。特殊类型的带状

疱疹,如眼带状疱疹、耳带状疱疹,在临床中较为罕见。因病毒更易侵犯视神经、听神经,可影响患者的视力和听力,甚至有致盲致聋的危险。

1. 眼带状疱疹。10%~25%的带状疱疹患者会在眼部发生带状疱疹。这种情况多见于老年人群,表现为单侧眼睑肿胀,也可表现为双侧;结膜充血,疼痛常较为剧烈,常伴同侧头部疼痛,可累及角膜形成溃疡性角膜炎。研究显示,超八成的眼带状疱疹患者眼部受累,一成患者出现永久性中度或重度视力丧失。

2. 耳带状疱疹。系病毒侵犯面神经及听神经所致,表现为外耳道疱疹及外耳道疼痛。膝状神经节受累同时侵犯面神经和听神经时,可出现面瘫、耳痛及外耳道疱疹三联征。此外,患者可能出

现听力下降的情况,症状严重,还可能会导致耳聋。

这三类人容易被“缠”上

50岁及以上、患有一种或多种慢性疾病且免疫功能低下人群,是带状疱疹的三大高风险人群,需注意带状疱疹预防。

1. 50岁以上人群。年龄是带状疱疹最重要的危险因素,年龄越大越容易患病,病情也更严重。即使身体健康的中老年人,50岁之后患带状疱疹的风险也会显著上升。

2. 慢性病患者。研究表明,相较于一般人,糖尿病、慢性肾脏疾病、慢性阻塞性肺疾病等慢性病患者罹患带状疱疹风险增加24%~41%。这些慢病人群得带状疱疹后,感受到的痛感更强,而且一旦发生感染,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。以糖尿病为例,糖尿病患者得带状疱疹后,导致血糖控制更加困难。

3. 免疫功能低下人群。肿瘤患者、免疫系统疾病患者(如艾滋病)、使用免疫抑制药物人群等,均较易出现带状疱疹的症状。数据显示,患有自身免疫性疾病如类风湿性关节炎、系

统性红斑狼疮等人群罹患带状疱疹风险是一般人群的2~4倍。

接种疫苗关注这三个细节

对于广大中老年人群而言,积极预防和管理尤为关键。一方面可以通过均衡饮食、适度锻炼来提高基础抵抗力。此外,接种疫苗也是中老年人提升自身免疫力的一种有效措施。不过,需要提醒的是,老年人尤其是有慢性病的老年人群在接种疫苗前,需要注意疫苗的接种注意事项,就疫苗的适用年龄、保护效力、禁忌证这三个主要内容,咨询专业医生,进行科学接种。

1. 年龄。不同疫苗的适用年龄不一样,预防同一种疾病可选择的疫苗种类也有所差异,具体可向专业医生进行咨询。

2. 保护效力。同种疫苗,针对不同年龄,保护效力也不同。疫苗的保护效力是指接种疫苗的人群与未接种疫苗人群相比,减少疾病风险的程度。如果疫苗的保护效力为80%,说明接种该疫苗后,疾病风险将减少80%。

3. 禁忌证。接种疫苗前咨询专业医生,主动诉说个人健康状况,在医生指导下选择接种时间和疫苗种类。免疫功能缺陷或免疫抑制疾病患者,需要注意接种禁忌证,不能接种减毒活疫苗。

(综合自《北京青年报》、人民网)

生活提示

如今,随着生活节奏加快,人们对食品的需求日益倾向于方便快捷,这种趋势催生了超加工食品的广泛流行。这类食品通过工业加工,添加了大量的糖、盐、油脂以及各类食品添加剂,以提升口感、延长保质期、降低成本为主。接下来,让我们一起来揭开超加工食品的“神秘面纱”。

常吃超加工食品 有损身体健康

什么是超加工食品?

超加工食品主要是指食品含有的盐、糖、油和脂肪外的工业成分,如用来增加感官刺激的添加剂、用来保鲜的防腐剂等。面包、奶油蛋糕、巧克力、苏打汽水、即食汤等都属于超加工食品。这类食品通常也被称为“垃圾食品”。

根据联合国粮农组织认可的国际食品分类标准——NOVA食品分类系统,食品可按加工程度分为4大类:

1. 未加工/最低程度加工的食品。新鲜、冷冻、研磨、巴氏杀菌或与空气隔离后发酵的非酒精类食品,如水果、蔬菜、牛奶、肉类、豆类等。

2. 经过加工的烹饪调味料。常见的烹饪调味料,不能直接单独食用。如食盐、糖、植物油、酱油、醋和黄油等。

3. 加工食品。新鲜食物经过盐、糖或其他烹饪成分制成的,不会改变食物结构,如罐装蔬菜、鱼罐头、奶酪等。

4. 超加工食品。经一系列复杂工业加工而成的食品和饮料,通常添加食品添加剂(如着色剂、香精、乳化剂、甜味剂、防腐剂、稳定剂、增稠剂等)以增加口感、看起来更诱人、吃起来更美味、更便于存储等。



常吃超加工食品危害健康

2020年,来自武汉大学中南医院一项涉及超过33万名参与者参加的调查评估了超加工食品对于10种健康结果的影响。该研究结果显示,摄入较多超加工食品与全因死亡风险、心血管疾病、脑血管疾病、代谢综合征、超重与肥胖、抑郁症、肠易激综合征、总体癌症、青少年哮喘以及身体虚弱等健康隐患有关。此外,超加工食品摄入过多还与以下几种健康风险密切相关。

1. 导致肥胖。有研究显示,全球肥胖人群大幅增加和全球食品体系的变化有关,尤其是超加工食品的出现,在为人们带来方便快捷的同时,也悄然增加了肥胖的发生和流行风险。

2. 营养不良。儿童摄入过多超加工食品,可能出现喂养困难。一方面,超加工食品口味重,可能导致孩子吃普通食物没有食欲,增加营养不良风险;另一方面,超加工食品中维生素、矿物质和膳食纤维的损失较多,经常食用这类产品容易引起微量营养素的摄入

不足或缺乏。

3. 影响发育。超加工食品摄入多的孩子更容易出现各种发育问题,如性早熟。食用超加工食品也会出现生长迟缓的现象,骨骼强度也会受到不利影响。此外,研究还发现,青少年的超加工食品消费量与哮喘风险呈正相关。

4. 心血管病风险高。儿童时期食用过多超加工食品与青春期甚至成年后心血管疾病的发生有关,包括越来越常见的儿童高血压。有研究发现,相对于不怎么吃超加工食品的人来说,吃太多超加工食品的人整体心血管病患病风险增加25%。

5. 代谢病增多。研究发现,超加工食品吃得更多的人,代谢系统疾病风险升高,这种关联性在年轻群体中更强,随年龄增长而下降。此外,超加工食品中的高盐、高油、高糖易引发炎症,增加患癌风险。

如何避开超加工食品?

1. 尽量不要选择超加工食品对于日常饮食而言,过度加工食

品对于身体危害肯定是大于新鲜健康的食物,所以在日常饮食上大家尽量不要选择超加工食品。

① 天然食物:水果、肉、牛奶、鸡蛋、蔬菜、坚果、米面、玉米等。

② 一般加工食品:罐头、盐渍或糖渍的坚果、烟熏的肉类、奶酪、面包等。

③ 超加工食品:冰淇淋、汉堡、巧克力、奶茶、饼干、蛋糕、火腿肠、方便面等。

2. 尽量选择做饭少吃些零食

根据观察可得出结论,超加工食品很大一部分存在于“零食”品类。所以,要想避免生活中过多摄入超加工食品,应尽量选择自己做饭,少食用汉堡、披萨等,并适当减少零食的摄入。

3. 多吃天然无加工食物在生活中,建议大家多选择天然无加工的食物,大自然创造的食物。同时,应减少摄入人工处理食品。

(综合自人民网、《健康时报》)



崇尚科学 反对邪教

栏目协办:四川省反邪教协会办公室

青羊区多措并举筑牢防邪反邪思想防线

本报讯 为引导广大群众积极投身于抵制邪教的活动,扩大反邪教宣传的覆盖面和影响力,营造全民防邪、拒邪、反邪的社会氛围,近日,成都市青羊区反邪教协会联合各街道办事处深入学校、公园、街道、广场等场所开展了一系列反邪教宣传活动。

期间,通过举办讲座、设立宣传点、开展流动科普宣传等形式,广泛宣传反邪教知识,让广大群众更深入地掌握了反邪教知识,筑牢防邪反邪思想防线,积极营造了“崇尚科学 抵制邪教”的社会风气。

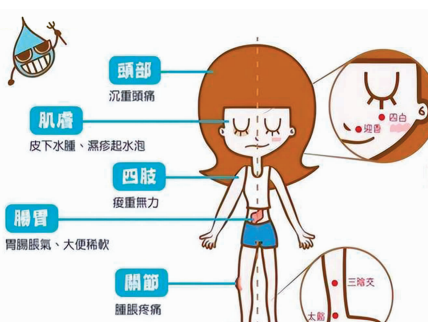
据统计,此次活动共计发放反邪教宣传传单、折页等宣传资料1200余份,反邪教宣传品1000余份。

(蒲文晨)

我的健康我做主

雨水多湿气重 专家教你远离外湿侵袭

近期多地强降雨,空气湿度增加,故而身体也难逃湿气侵袭。专家表示,如果湿气不除,到了冬季就可能会出现很多疾病,例如胃肠不适以及呼吸系统的疾病等。



中医将湿气分为内湿和外湿两种。内湿多因喜食冷饮、贪吃生冷瓜果等寒凉之物,损伤人体阳气,导致脾阳虚损、水湿不化停聚体内而成。外湿为湿邪,由外侵犯人体而成,多由阴雨连绵,气候潮湿,或居处湿地、水中作业、淋雨涉水、沐浴后头发未干而眠等原因导致。

如何预防外湿侵袭?日常生活最好减少暴露在潮湿环境中,下雨天减少外出活动,避免冒雨涉水;保持居室干燥,如感觉室内湿气过重,可打开风扇、空调等保

持空气流通;对于室内湿度较大的南方,可及时开启除湿机或空调除湿;洗完澡要擦干身体、吹干头发;不穿潮湿未干、不通风透气的衣服。

适当的运动如跑步、健走、球类运动、瑜伽、太极等,都有助于促进血液循环,增加水液代谢,加速湿气通过汗液、小便等途径排出体外。饮食上应健脾祛湿兼清热,适当多食用祛湿利水的食物,如赤小豆、薏苡仁、山药等。

注意:气候湿热交加,易导致食物霉变,若发现霉变食物应立即销毁,不要食用。

(陈子源)

科学辟谣

吃素可以预防心血管疾病?

真相:不准确

一些人不愿意吃肉,是因为他们认为“不吃肉=减少脂肪摄入=有利于降低血脂=不会胖”,进而可以预防心血管疾病。然而,这种逻辑看似合理,却并非事实。因为适当吃肉,并不会引起血脂升高或体重增加。血脂中的甘油三酯、胆固醇等成分是可以合成的,哪怕吃素,摄入过多也会有这些成分生成。而且,如果完全不吃肉,会降低优质蛋白的摄入,同样影响健康。

事实上,目前很多针对心血管、血脂等的指南也建议,高血脂人群应均衡饮食,每天的食物中确保有足够的蔬菜、水果、全谷物,同时也应该包含适量的乳制品、畜肉、水产品、豆类、坚果等食物。

审核:阮光锋 科信食品与健康信息交流中心副主任

科学辟谣平台(本报合作平台)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。