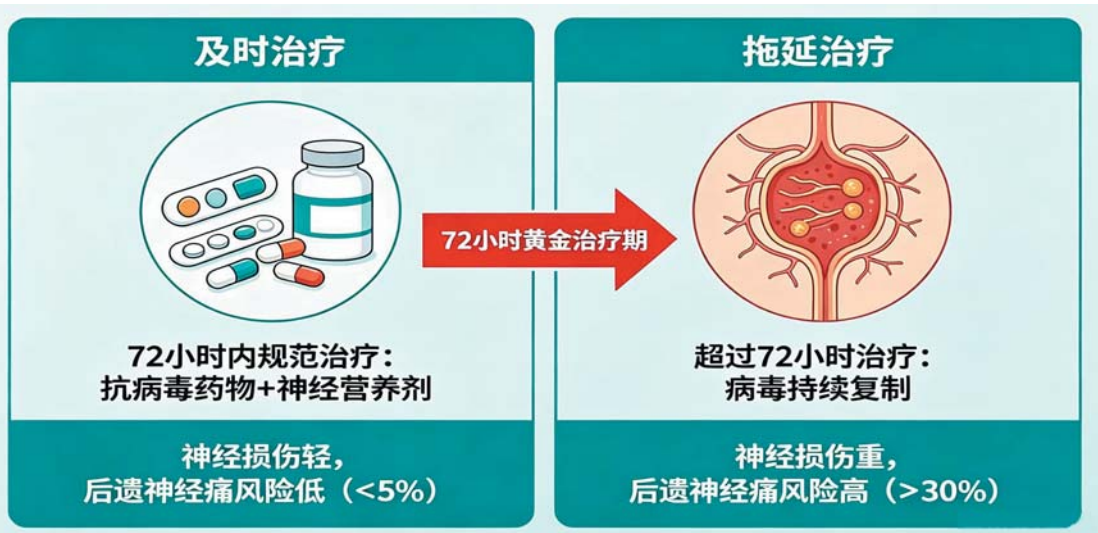


得了“缠腰龙”，别错过72小时黄金治疗期

拖延治疗会显著增加后遗神经痛风险

日常生活中，带状疱疹被人们称作“缠腰龙”“蛇盘疮”，因其发病时疼痛剧烈、皮损明显，再加上民间流传的诸多不实说法，让不少人对这种疾病充满恐惧与误解。围绕带状疱疹最常见的五大误区，济南市卫生健康宣传教育中心邹艳进行专业解读，引导大众科学认知、规范防治，远离带状疱疹困扰，守护自身与家人健康。



张晓丽 济南报道

带状疱疹五大误区

误区1. 带状疱疹只会长在腰上，缠满一圈就会死人。

真相:没有“蛇”会缠满你的腰。

邹艳介绍，带状疱疹确实喜欢沿着腰部、胸背部、颈部和头面部的一侧神经分布，但它通常只出现在身体的一侧。民间所谓的“缠腰龙缠满一圈会死人”，只是一个流传多年的传说，没有任何科学依据。

误区2. 只有老年人才会得带状疱疹，年轻人不用担心。

真相:年轻人确实患病风险低，但绝不是“绝缘体”。

邹艳表示，50岁以上人群的确是高危群体，但带状疱疹的发病正呈现年轻化趋势。长期熬夜、压力大、过度劳累会导致免疫力下降，中青年人群同样可能中招。尤其是患有糖尿病、慢性肾病等基础疾病的人群，患带状疱疹的风险会大幅增加。

误区3. 得过一次带状疱疹就会终身免疫，不会再来。

真相:带状疱疹不会终身免疫，可能再次发病。

邹艳表示，虽然大部分人只会得一次，但临床上带状疱疹可以复发。研究数据显示，带状疱疹10年累计复发率约10%左右，而且再次发作的部

位和疼痛程度，可能与第一次不完全相同。

误区4. 带状疱疹不怎么传染，不像水痘那么厉害。

真相:带状疱疹与水痘的确不太一样，但它依然会传染。

邹艳介绍，活动期的带状疱疹患者，疱液中含有大量水痘-带状疱疹病毒，通过接触皮疹或疱液，都可能导致传播。

特别值得关注的是：没得过水痘且没打过水痘疫苗的人（即从未接触过这个病毒的人），需要警惕被传染，且被传染后会得水痘，而不是带状疱疹。

换句话说，此时，带状疱疹患者是水痘的“传染源”，而不是带状疱疹的“传染源”。

误区5. 这种病忍忍就过去了，没那么疼。

真相:最可怕的不是疱疹，而是疱疹好了之后还留下的痛。

邹艳表示，带状疱疹真正的“杀伤力”不是皮肤上的水泡，而是带状疱疹后遗神经痛(PHN)。很多患者在皮疹消退后数月甚至数年里，依然会承受火烧样、刀割样、针刺样的剧烈神经痛，严重影响睡眠和日常生活。拖延治疗会加重神经损伤，显著增加后遗神经痛风险。

更重要的是，一旦错过皮疹出现后72小时的黄金治疗窗口，抗病毒治疗的效果就会大打折扣，留下后遗神

经痛的风险也会大幅增加。即便错过72小时黄金治疗窗口，也别放弃治疗，及时规范就医，对恢复仍有帮助。

预防为先 早诊早治

想要远离带状疱疹带来的痛苦，核心在于预防为先，早诊早治。50岁以上中老年人、免疫力低下者、有慢性基础疾病的高危人群，接种带状疱疹疫苗是目前最安全、有效的一级预防手段，能显著降低发病概率，即便发病也能有效减轻症状、减少后遗症风险。

日常生活中，保持规律作息、均衡营养、适度运动、稳定情绪，维护好自身免疫力，是抵御病毒潜伏与激活的基础防线。

同时，每个人都应学会识别带状疱疹的早期信号，当单侧皮肤出现不明原因的刺痛、烧灼感、麻木感，即便尚未出现水泡，也要及时到正规医院就诊，牢牢抓住发病后72小时的黄金治疗期。

患者在发病期间应做好自我隔离与个人防护，避免疱液直接接触他人，不与家人共用毛巾、衣物、被褥等贴身物品，重点保护孕妇、婴幼儿、未患过水痘或未接种水痘疫苗的易感人群。

破除谣言、科学认知，是应对带状疱疹的第一步。不盲目恐慌、不疏忽大意，做好主动预防、及时规范治疗，才能真正远离带状疱疹的侵扰。

老花眼突然减轻 可能是白内障加重了

白内障作为高发眼病，不仅困扰中老年群体，也逐渐呈现年轻化趋势。今年6月6日是第31个“全国爱眼日”，围绕大众关心的白内障防治问题，山东第一医科大学附属眼科医院(山东省眼科医院)白内障科副主任孙吉君，详细讲述了白内障与常见眼病差异及筛查要点、手术时机等知识。

记者 刘通 通讯员 王鹏策 刘策 济南报道

任何年龄段都可能发生白内障

“眼睛如同照相机，晶状体相当于相机镜头，年龄增长或其他因素导致镜头混浊，光线无法正常透过，就会引发视力下降，这就是白内障。”孙吉君表示，很多人认为白内障是老年人专属疾病，并且60岁以上人群发病率显著升高，但还有发生在幼儿的先天性白内障，并发性、外伤性白内障可发生在任何年龄段。

高度近视、糖尿病患者、眼部外伤者，都是白内障早发高危人群，需格外警惕视力变化。长期紫外线照射、血糖控制不佳、大量吸烟、眼部外伤、长期使用激素类药物，也是诱发或加速白内障发展的重要因素。

出现以下信号要格外留意

孙吉君提醒，白内障早期症状不仅仅表现为看不见，当出现以下信号时大家要格外留意。

第一是视力下降，视物模糊，感觉像隔着一层毛玻璃，并且这种模糊即使戴眼镜也矫正不了。

第二是怕光、眩光——白天觉得太阳刺眼，晚上看车灯觉得有光圈。

第三是视物重影，看字有虚影，一个字看成两个，或者一个灯看成两个灯。

第四是色觉改变，看东西颜色变淡，或者看东西发黄。

第五是一种极容易被忽视的“假象”——有些老人突然发现自己老花眼减轻了，不用戴老花镜也能看书了。“千万别高兴太早，这可能是白内障进展导致晶状体屈光力改变的信号，通常是病情加重的表现。”孙吉君说。

除了症状上的隐蔽性，白内障还易与老花眼、飞蚊症、青光眼等疾病混淆。孙吉君解释，老花眼仅近距视物不清，远距清晰；飞蚊症为眼前黑影飘动，视力基本不受影响；青光眼可能导致看东西的范围变小；白内障则远近视物均模糊，可能伴随畏光、色觉改变，这是核心鉴别要点。

白内障久拖不治危害极大

白内障久拖不治危害极大，不仅会导致完全失明，还可能引起眼红、眼胀、眼痛，引发青光眼、葡萄膜炎等并发症，同时增加手术难度与风险。

针对“白内障要熟透再手术”的观念，孙吉君明确纠正：“这一说法早已过时，如今主流超声乳化技术，手术切口小、恢复快。只要白内障患者视觉功能受限，术后能改善即可手术，无需等到熟透再手术。”市面上宣称能“治愈白内障”的眼药水、护眼贴、保健品等，均无根治效果，仅能延缓病情进展，手术是目前唯一有效治疗方式。

白内障手术后，多数患者次日即可恢复视力，部分患者需要1到3个月甚至半年完全稳定。术后一定要注意休息、规律用药、避免脏水入眼；定期复查，严禁揉眼、游泳、剧烈运动。看手机、电视也需适度，减少眼部干涩。

孙吉君分享了日常护眼四要点：首先是防紫外线，阳光强烈时戴墨镜、遮阳帽或打伞；其次是健康饮食，多吃富含维生素C、E和叶黄素的食物，比如猕猴桃、菠菜、玉米；吸烟人群最好戒烟，因为尼古丁会加速白内障进展；糖尿病患者要控制血糖。

奶茶放置超2小时，细菌疯长

近期不少网友分享饮用隔夜奶茶后突发急性肠胃炎的经历，隔夜奶茶能不能喝、存放多久会滋生大量细菌，成为大众关心的饮食问题。上海市消保委曾选取四款市面主流奶茶开展微生物检测，用实验数据揭开久置奶茶的卫生真相。

本次抽检样品包含奥利奥蛋糕奶茶、燕麦奶杨枝甘露、霸气葡萄柚油柑、波霸奶茶，分别在常温开封状态下静置2小时、4小时、6小时，定时检测菌落数量。数据显示，即便是配料简单的

霸气葡萄柚油柑，菌落数也随存放时间持续走高，2小时2700CFU/mL、4小时3100CFU/mL、6小时6100CFU/mL；其余配料繁杂、含奶盖、谷物的三款奶茶，存放4至6小时后菌落总数飙升到几十万CFU/mL。即便奶茶全程未开封，常温搁置超两小时，细菌依旧成倍繁殖。

奶茶细菌主要来自两大渠道。现制奶茶无成品灭菌工序，原料、制冰水、操作台、空气尘埃都会带入微量杂菌，短时间内菌体数量少，饮用无碍，

长时间静置则大量繁衍；直接对口饮用时，口腔内菌群随唾液回流进饮品，在高糖高脂的奶茶环境中极速扩增。

气温升高后，变质奶茶的致病风险进一步拉大。老人、孩童、孕妇与肠胃虚弱人群抵抗力差，受致病菌侵扰后极易出现剧烈呕吐、急性肠胃炎。

专家提醒，现制奶茶最佳饮用窗口期为制作完成后的2小时内，杯身标注的饮用时限从出品时算起，外卖送达后实际可饮用时间还要缩短。

据人民网科普