

# 嘴上起水疱不是“上火”？小心这种病毒！

你有没有经历过嘴角、口周出现一片红肿的小水疱？火辣辣的又痒又疼，有时小疱还会一边流黄水，一边结痂，一边裂开……

不少人以为是“上火”了，其实，这些小水疱是单纯疱疹。单纯疱疹病毒一旦感染，便无法清除，会终身携带，且还具有传染性。

那么，日常生活中该如何预防和避免感染？



## 单纯疱疹是什么

“单纯疱疹”指的是单纯疱疹病毒感染后的疾病，最基本的皮疹类型是水疱。其表现形式和感染的单纯疱疹病毒类型有关。

**1型单纯疱疹病毒感染** 1型单纯疱疹病毒是最普遍的类型。一般好发于皮肤黏膜的交界处，比如口周、鼻周、眼周，其传染方式主要是通过直接接触传染，亦可通过间接接触传染。主要会引起口腔内或口腔周围的感染，在少数情况下也会感染其他部位。当出现嘴唇和周围的单纯疱疹时，我们也称作“唇疱疹”。

**2型单纯疱疹病毒** 主要通过性生活传播，其引起的单纯疱疹叫作“生殖器疱疹”，医学界把这种疱疹定义为性传播疾病，这种感染在普通群体中会少见很多。

## 单纯疱疹有何症状

大多数人感染单纯疱疹病毒不会出现症状，或只有轻微症状，但也有一部分人会出现比较明显的症状。

为什么有些人会无症状？感染病毒不代表就一定患病，由于人体具有免疫力，大多数人都能和这种病毒“和谐共处”。

其实，病毒不引起症状和疾病的现象特别普遍。除了单纯疱疹病毒外，还有很多病毒，比如人乳头瘤病毒、鼻病毒、肠道病毒等，可能不会引起任何异常表现，所以无须过度恐慌。

## 有症状的情况下主要表现是什么

如果出现症状，常见的情况有“烂嘴角”。单纯疱疹病毒引起的“烂嘴角”，更规范的称呼是“单纯疱疹”或者“唇疱疹”。

大家所说的“烂嘴角”不是严谨的概念，有时也用来指代其他问题，如口角炎、舌舔皮炎甚至唇炎。

有数据显示，感染1型单纯疱疹病毒后，有20%~40%的人会在嘴唇和口周区域反复出现这种单纯疱疹。

这种单纯疱疹比较轻微，很少出现发烧、没力气之类的全身症状。一般就是在口周、鼻周、眼周等皮肤黏膜交界处出现一小堆小米大小的水疱，出现水疱前的24小时左右，局部往往会有一些发作苗头，比如疼痛、烧灼感、麻刺感或瘙痒，等起了水疱，后期还可能演变为破损、渗水和结痂。

很多人误以为这种问题是“上火”引起的，虽然可能会有烧灼感、火辣辣的感觉，但这并

不是所谓的“上火”，而是单纯疱疹发作。

除了表现轻微外，它的危害也较小，即便不管也可以自愈。有学者发现，如果不用抗病毒治疗（如外用或口服阿昔洛韦），这些病变会在5~8天内从水疱进展为结痂，然后痊愈。另外，疼痛这类症状也会在24小时后减轻。

## 病毒无法清除，我们能做什么

单纯疱疹病毒感染人体后难以“根治”。病毒会进入潜伏状态，有一定概率会出现再次激活，引起病变，导致复发。不过，只要能做好预防，就可以很大程度减少传染和复发风险。

单纯疱疹病毒的主流诱因有熬夜、过度饮酒、长时间日晒、精神压力大、发烧、创伤/手术、生病（比如重感冒）等，如果已经出现过疱疹，为减少复发，可以做的是：

总结自己每次发作前的诱因，并尽量避免；以创伤/手术为例，有人做牙齿治疗、皮肤激光治疗，都有可能引起疱疹复发，如果需要治疗，最好提前和医生沟通，想办法减少复发风险；

如果疱疹发作频繁，如每月都发作，可以在医生指导下进行规律的抗病毒治疗，预防复发。

单纯疱疹病毒有传染风险，如果正在发病、有症状，传染风险就更大。传染的途径主要是直接的皮肤、黏膜接触，其次是间接接触病毒污染的物品。为减少传染，患过单纯疱疹的人，可以做的是：

避免亲吻他人，尤其是嘴唇和破损皮肤；不与他人共用个人物品，如餐具、杯子、水瓶、毛巾、唇膏和剃刀，尤其是发病期间；

积极处理疱疹和口水接触的物品，如患病期间用过的水杯、毛巾，注意烫洗或消毒；

如果有生殖器疱疹，患病期间建议停止性生活，平时注意使用安全套。

大多数单纯疱疹病毒感染来自于亲密接触，因此，有疱疹的家人是风险最大的传染源。如果从没感染过，为避免被感染，可以做的是：

主动避免共用家人的个人卫生物品，尤其是口水和疱疹会接触到的物品；

家人患病期间，尽量减少皮肤和皮肤的接触，万一接触了需及时洗手；

保护皮肤避免外伤，因为受伤后感染的风险会更大；

督促家人及时用药治疗疱疹，快速度过感染活跃期。

希望大家更客观、更理性地认识单纯疱疹病毒，消除不必要的焦虑和恐惧，正确面对，积极预防！

据科普中国

## 调理失眠 中医这么做

人的一生大约有1/3的时间在睡眠中度过，长期失眠不仅会降低人体免疫调节能力，还会增加患心血管病、糖尿病、肿瘤等疾病的风险。辨证调理失眠，中医有哪些好方法？

心脾两虚型失眠，表现为不易入睡、多梦易醒，并且伴有心悸健忘、食欲不振、倦怠乏力等症，女性还会经期紊乱、经量减少。调理以健脾养心为主，平时可以多吃一些红枣莲子粥、党参炖鸡汤、桂圆煮蛋。可适量运动，但要避免剧烈运动耗伤气血。

肝气不疏型失眠，表现为急躁易怒、失眠多梦、焦虑不安、心思重、彻夜不眠，同时可伴有头晕耳鸣、口干舌苦、便秘尿黄等症。调理以疏肝解郁为主，要学会调节情绪，训练自己转移注意力的能力。可适量增加户外运动，平时用莲子心、百合、玫瑰花泡水代茶饮。

肝肾阴虚型失眠，表现为心烦不安、失眠多梦、腰膝酸软，伴有头晕耳鸣、记忆力减退、眼睛干涩、口干、五心烦热等症，女性较为常见。调理以滋补肝肾为主，应减少看电视电脑的时间，平时可用西洋参、枸杞冲泡代茶饮，或用黄连适量配阿胶、鸡蛋黄煎制熬膏服用，7天为一疗程。

据《人民日报》

## 情绪不佳时就想吃东西？小心是情绪化进食

情绪波动大的时候就想找东西吃？尤其偏好高热量、高糖分的食物，即使撑得难受也停不下来？深圳市儿童医院心理治疗师陈俏如在接受采访时表示，这类以调节情绪为主要目的而非满足生理饥饿的进食行为，称为情绪性进食。

陈俏如介绍，情绪性进食是指个体在体验负性或特定正性情绪时，通过进食行为来寻求心理慰藉或获得短暂情绪缓解的一种应对机制。常见诱因包括：压力、愤怒、焦虑、孤独、疲惫、无聊。甚至是愉悦、兴奋等心理状态。此时，食物已经从单纯的营养摄入工具转变为调节情绪的“替代性工具”，有着让自己开心起来或冷静下来等功能。

“研究发现，情绪性进食者倾向于选择高糖、高脂肪、高热量的食物，如冰激凌、蛋糕、油炸食品等，这是因为此类食物可快速促使大脑释放多巴胺，从而带来即时的愉悦感与情绪安慰。”陈俏如指出，这种“情绪一进食—短暂缓解”的模式不仅无法真正解决情绪问题，还可能导致肥胖、代谢综合征等身体疾病，并加剧原有的焦虑、抑郁情绪，陷入新一轮的恶性循环。

如何有效干预情绪性进食问题？

陈俏如表示，首先可以试着觉察情绪的来源，通过情绪日记、心理反思等方式，明确触发进食的情绪诱因，如工作学业压力、人际冲突或自动性的自我否定等。接着寻找可替代的情绪调节策略。用非进食方式进行情绪调节，例如散步、运动、听音乐、冥想、绘画、与朋友聊天等。另外，可以练习正念饮食，在进食过程中保持觉察，关注食物的外观、气味、口感与咀嚼过程，培养对饱腹感和食欲的敏感性，在适当的时间场合吃让自己身心愉悦的食物，从而减少无意识进食行为。最终目标是建立规律的生活与饮食习惯，保持充足睡眠、合理膳食和规律运动有助于稳定情绪和降低进食冲动。

“如果个体重复出现难以控制的暴饮暴食行为，限定时间内进食明显多于大多数人或伴随经常性的代偿行为（如催吐、过度运动、使用泻药），对暴食发作感到显著痛苦与功能受损，需及时寻求专业心理帮助。通过专业心理干预，可以有效帮助个体识别情绪性饥饿、调整非适应性饮食行为，从而实现情绪和饮食的良性管理。”陈俏如说。

据人民网