

## “缠身龙”后遗神经痛折磨人怎么办？ 舟山医院疼痛科专家表示：一定要及时治疗，否则病程越长治疗越困难

□记者 高阳 通讯员 叶青盛 伍冬冬

“医生，快帮我看，我现在是碰不得的疼啊！”近日，一名中年女子拉着衣服右侧推开了舟山医院疼痛科的诊室门。市民王女士（化名）自述身上疼，像针扎一样，轻轻一碰衣服就会触电般剧痛。带状疱疹后遗神经痛让王女士日夜难安。

夏日炎炎，病毒活跃，俗称“缠身龙”的带状疱疹也进入高发期。不少人疱疹消退后，却遭遇更漫长的痛苦——带状疱疹后遗神经痛。舟山医院疼痛科主任刘华波表示，舟山是浙江省内带状疱疹病症较为高发的地区之一。据我国近期的流调显示，约29.8%的带状疱疹患者会发生后遗神经痛，其中老年人比例更高，这种疼痛可能持续数月甚至数年，严重影响生活质量。

刘华波提醒广大市民：“出现带状疱疹后遗神经痛时一定要及时治疗，不能拖，病程越长治疗越困难。”

### 什么是带状疱疹后遗神经痛

带状疱疹后遗神经痛(PHN)是一种在带状疱疹皮疹消退后仍持续存在的面部或躯体疼痛。刘华波解释说：“这种疼痛性质多样，常被患者描述为烧灼样、针刺样、电击样或刀割样的剧烈疼痛。”

就如王女士就诊时描述的：“皮肤变得像触电一样敏感，衣服轻轻摩擦就痛不欲生，晚上根本睡不着觉。”这种疼痛在夜间、休息时或皮肤受刺激时尤其明显。患者往往伴有焦虑、抑郁情绪，甚至出现睡眠障碍和社会功能受损。

带状疱疹是如何影响机体的？刘华波说，带状疱疹是水痘-带状疱疹病毒感染后的急性炎症反应。水痘-带状疱疹病毒初次感染人体时会引起水痘，痊愈后病毒会潜伏在人体脊髓后根神经节或颅神经的感觉神经节内。

“当人体免疫力下降时，病毒会重新激活，沿着感觉神经轴突移动到皮肤，引起带状疱疹。病毒活动会造成神经损伤和炎症，即使皮疹消退后，这种神经损伤仍然存在，导致疼痛持续。”刘华波说道。

同时，年龄是重要的影响因素。老年人由于免疫系统功能下降，神经修复能力减弱，更容易发生后遗神经痛。

### 如何治疗和缓解疼痛

面对带状疱疹后遗神经痛，患者不必绝望。刘华波表示，目前有多种治疗方法可以帮助缓解疼痛，提高生活质量。

药物治疗是基础。常用药物有抗病毒药、营养神经药、阿片类镇痛药、抗惊厥药和抗抑郁药。刘华波表示：“因带状疱疹后遗神经痛发病机制较为复杂，只有联合用药才能取长补短、最大限度发挥药物的治疗效果，并降低其副作用。”

当药物治疗效果欠佳时，应尽早进行微创介入治疗。刘华波介绍，微创介入治疗是疼痛科的特色技术，包括各种神经阻滞、脉冲射频、外周神经电刺激治疗等，“我们在超声或CT引导下，将药物精确注射到受累神经周围，阻断疼痛信号传递，效果可持续数周至数月。对于顽固性疼痛，还可以考虑脊髓电刺激治疗等手术治疗。”

舟山医院疼痛科副主任医师俞南南向记者介绍了一例近期治疗带状疱疹后遗神经痛的成功病例。一位女性患者被带状疱疹后遗神经痛折磨了三四年，长期因疼痛无法入睡。舟山医院疼痛科的专家们为其施行了神经切断治疗手术，切断她的感知纤维神经。术后，该患者疼痛明显缓解，生活质量显著改善。

### 预防胜于治疗

“并非所有带状疱疹患者都会发展为后遗神经痛。”刘华波表示，预防后遗神经痛的关键



患者正在进行神经阻滞治疗 图由受访者提供

在于带状疱疹发作早期的规范治疗。

“在带状疱疹出现72小时内开始抗病毒治疗，可以有效抑制病毒复制，减少神经损伤。同时，早期进行疼痛干预也非常重要，不要硬扛疼痛。”刘华波表示，“很多患者觉得止痛药有副作用，宁愿忍着，这是错误的观念。早期有效控制疼痛，可以防止疼痛记忆固化，降低慢性化风险。”

接种带状疱疹疫苗是预防带状疱疹及后遗神经痛最有效的手段。“建议50岁以上、免疫功能低下人群接种疫苗。”刘华波特别提醒，“即使已经得过带状疱疹，仍然推荐接种疫苗，因为病毒可能再次激活。接种疫苗后即使发病，症状也会轻很多，后遗神经痛的发生风险大大降低。”

目前，我国有两种不同类型的疫苗可供选择，一种是2020年引入的进口重组带状疱疹疫苗，另一种是2023年获批上市的国产带状疱疹减毒活疫苗。疫苗可有效降低带状疱疹及其后遗神经痛的发生率。但需注意的是，接种疫苗也不是终身免疫，保护效应一般可持续5年左右。

同时，保持健康的生活方式也能帮助预防。“均衡饮食、适量运动、充足睡眠、压力管理都有助于维持免疫系统功能正常。对于老年人，特别要控制好糖尿病等基础疾病，避免长期使用免疫抑制剂。”刘华波提醒道。

日常生活中，避免辛辣食物和酒精摄入，穿着宽松棉质衣物减少摩擦刺激，保持患处皮肤清洁，都有助于降低神经兴奋性，预防疼痛发作。

刘华波特别提醒，一旦出现带状疱疹，一定

要在黄金72小时内就诊，早期规范治疗可大大降低后遗神经痛的发生风险。对于已经出现后遗神经痛的患者，也不要失去信心，“疼痛科拥有多种治疗手段，系统治疗后，绝大多数患者都能获得显著缓解，重拾生活品质。”

### 如何识别带状疱疹早期症状

1. 身体单侧出现烧灼感、刺痛或过敏；
  2. 数天后出现红色皮疹并迅速发展为水疱；
  3. 常见于胸部、腰部、面部等部位；
  4. 可能伴有发热、头痛等全身症状。
- 出现症状72小时内就医，效果最佳。

### 什么样的疼痛可以挂疼痛科

疼痛科是一个专门针对“疼痛”本身进行诊断和治疗的专科，它更像一个解决问题的“终点站”或“协调中心”。

具体来说，以下这些情况可以挂疼痛科：

1. 颈肩腰腿痛；
2. 三叉神经痛，带状疱疹后遗神经痛，糖尿病周围神经病理性疼痛等神经病理性疼痛；
3. 梅杰综合征等需要神经调控的非致痛性疾病；
4. 癌性疼痛。