

这种“钻心痛”又盯上中老年人 秋冬“健康三件套”安排上



季节交替，一种钻心的疼痛——俗称“蛇缠腰”的带状疱疹，也正悄悄“盯上”了免疫力下降的中老年人。

“前段时间我碰到一个70岁左右的阿姨，背痛3天，辗转多家医院，找了不少医生，做了很多检查，一直没确诊。”杭州市第一人民医院皮肤性病科主任医师卜璋于告诉记者，老人到门诊时面色痛苦，称“衣服一碰到就痛”，这是明显的带状疱疹。后经及时转科治疗，预后效果也不错。

卜璋于介绍，入秋以后，带状疱疹等相关疾病的就诊人数有明显增多。部分带状疱疹患者由于没有及时就医，出现持续数周的剧烈神经痛，甚至影响到睡眠和日常生活。人一生患带状疱疹的概率约为三分之一，对于50岁以上，尤其合并高血压、冠心病等慢病的中老年人来说，这一风险更高。带状疱疹的核心威胁是剧烈的神经痛，常被形容为“烧灼、刀割、电击般”的痛感。

“更棘手的是，即便皮疹在几周内愈合，部

分患者的疼痛仍会持续数月甚至数年，形成带状疱疹后神经痛。”卜璋于补充，“这种日夜不休的疼痛严重影响睡眠、情绪和日常社交，给患者和家庭带来沉重的身心负担。”

如何做好预防？“最有效的武器就是接种疫苗。”卜璋于表示，“在做好慢病管理、调节生活节奏的基础上，通过接种疫苗，可以为自己的免疫系统筑起一道坚实的防线。”

杭州市上城区采荷街道社区卫生服务中心副主任金扬现提到，很多老人担心自己有慢性病不能打疫苗，这是个误区。只要病情稳定就不是接种的禁忌。建议在秋冬季备好“健康三件套”：流感疫苗、肺炎疫苗和带状疱疹疫苗。

目前，杭州部分社区卫生服务中心就能进行接种。只要年龄达到50周岁，无论户籍在哪，大家都可通过电话或者浙里办一浙里接种预约。“带状疱疹疫苗需要接种两针，间隔2个月以上。”金扬现提醒。

据《浙江老年报》

“马上就要办婚礼，可怎么见人呐！” 25岁准新娘突然谢顶，竟与这事有关

“下个月就要办婚礼了，没想到头顶快秃了！”坐在宁波市北仑区第二人民医院皮肤科副主任徐静芳面前的25岁准新娘小张（化名）越说越焦虑，“这可怎么见人呐！”

在皮肤镜下，只见小张头顶的毛囊开口空空荡荡，就像被“剃”过的稻田，只剩零星细软的新发，最终判断其为急性休止期脱发。

所谓休止期脱发，是一种由于毛囊周期紊乱、以大量休止期毛发同步脱落为特征的弥漫性、非瘢痕性脱发疾病，又可根据病程长短分为急性和慢性，取决于发病时间和脱发持续时间。

年纪轻轻的小张到底是怎么中招的？

经深入了解后，徐静芳终于找到问题关键。

原来，爱美的小张励志为了在婚礼上穿进小一号婚纱而拼命减肥，从七月起就开始严格执行瘦身计划，中午少吃一半主食，而晚上直接选择饿肚子，此外还每天泡在健身房认真运动一小时。一顿操作下来，人是瘦了4公斤，可头发也掉了大一片。

徐静芳解释，过度节食加高强度运动所造成的营养缺口让小张的毛囊集体“罢工”，内分泌紊乱又让雄激素“趁火打劫”，在多重因素波及下，导致止不住地掉发。

不过，好在小张的情况不算严重。

“头发生长周期至少要3个月，只要营养跟上，大部分人都能重新长回来。”徐静芳建议小张立刻恢复正常饮食习惯，并保证蛋白摄入及睡眠充足，再配合相应治疗，应该不会对即将到来的婚礼造成影响。

小张的故事并非个例，自进入9月后，北仑二院皮肤科就接诊了大量脱发患者，其中25~35岁人群占比六成以上。

“除了像小张这样的疯狂减肥人士，还有喜欢通宵熬夜的大学生，刚生完孩子的宝妈，每天身处重压下的程序员等，虽说脱发不会直接带来身体上的疼痛感，但对于正常工作生活的无形干扰却是巨大的。”徐静芳提醒，秋天本就是季节性脱发高发季，随着气温、光照等外界环境变化，毛细血管收缩，毛囊营养供给减少，进而引发脱发，这是正常生理现象，无需过度担心。

此时除保证营养充足外，也可选择性质温和的洗发水，以减少对头皮的刺激，洗头后可适当使用护发素和发膜。若每天脱发量超过70~100根的正常范围，且这种情况已持续一段时间，这可能是病理性脱发的表现，请尽早就诊。

据《宁波晚报》

益智游戏

移动的数字

3	5	8
1		6
17	7	9

	1	
5		8
	7	

第一个盒子里的数字顺时针旋转后，所处的位置如第二个盒子所示。那些缺少的数字应该在什么位置？

问号代表的符号

♥	♠	♣	♣	28
♥	♦	♦	♦	26
♥	♠	♠	♣	21
♥	♣	♣	?	32
44	15	22	26	

每个符号都代表一个数值，你能判断出问号处放什么符号吗？

数独

		6	9		7	
9			3	5	6	
	2		8			1
	9				5	6
		7		1	8	
3	6		2		1	
2			7		9	
		3	1	9		4
	1		4	3		

在空白格填入数字，使其每行、每列、每一个粗线格(3×3)内的数字为1~9，不重复。

同事的错误

小刘：“小王，早上请你帮我买东西呢？”

小王：“一共两样，都在这呢。这两件东西共花了1500元，其中一件比另一件贵1000元。”

小刘：“较便宜的是500元吗？”

小王摇了摇头。小刘错在哪里呢？