

# 别当成过敏！舟山带状疱疹患者增多

## 舟山医院疼痛科副主任医师俞南南提醒：黄金72小时干预是关键

□记者 傅明燕 通讯员 叶青盛

近日，记者从舟山医院获悉，近几个月来，舟山医院带状疱疹患者就诊量均保持在70例以上。数据显示，2025年全年该院疼痛门诊接诊的带状疱疹患者有600多例，较2024年全年增长近300例，增幅显著。医生提醒，带状疱疹可防可治，重点人群需做好防护，一旦出现相关症状，应及时就医，避免延误治疗引发严重后果。

带状疱疹由水痘一带状疱疹病毒激活引发，这种病毒已潜伏在90%以上的成年人人体内，当人体抵抗力下降时，病毒便会被激活，引发病症。

“带状疱疹患者增多，我感觉应该和舟山人口特点及近年来慢性病患者增多有关。”舟山医院疼痛科副主任医师俞南南分析道，舟山老年人口占比偏高，而50岁以上人群因细胞免疫功能衰退，是带状疱疹的高发群体；肿瘤化疗患者，糖尿病、高血压等慢性病患者，以及长期熬夜、压力过大的人群，因自身抵抗力较弱，发病风险也显著升高，其中肿瘤免疫治疗患者占就诊患者的10%~20%。

值得注意的是，带状疱疹的误诊率较高，其核心症状并非出疹，而是神经痛，且疼痛多在出疹前1~5天出现，部分患者甚至疼痛了五六天才会出现皮疹。这种疼痛不同于普通酸胀痛，多表现为针刺样、烧灼样或电击样剧痛，常伴随皮肤触摸痛，部分患者甚至无法忍受衣服摩擦带来的不适感。

俞南南介绍，带状疱疹的皮疹有鲜明特征，可帮助市民初步判断：99%的皮疹呈单侧分布，表现为簇状红色丘疹伴透明水

疱，沿神经走行呈带状排列，与普通皮肤病、过敏症状有明显区别。

“带状疱疹越早治疗，效果越好，皮疹出现后72小时内是抗病毒治疗的黄金时间。”俞南南强调，及时干预能有效降低后遗神经痛的发生风险。后遗神经痛是带状疱疹最常见的并发症，部分患者疼痛可持续十多年，严重影响生活质量，其中60岁以上人群发生该并发症的风险更高。目前，舟山医院疼痛科已形成成熟的诊疗体系，从基础药物治疗，到针灸松解、神经阻滞、射频治疗等多种手段，可为患者提供个性化治疗方案，多数患者可实现临床治愈或疼痛显著缓解。

护理方面，俞南南特别提醒，带状疱疹患者切勿挑破水疱。水疱未破溃时无传染性，成人之间一般不易传播，做好局部清洁即可；若水疱破溃，需做好防护，避免接触儿童，防止传染。患病期间，建议患者减少辛辣、高比例海鲜摄入，多食用高蛋白食物及蔬菜水果，同时保持规律作息和良好心态，助力身体恢复。

俞南南表示，带状疱疹的预防远胜于治疗。50岁以上中老年人、慢性病患者、免疫力低下人群等重点对象，可接种带状疱疹疫苗，这是目前最有效的预防手段，能大幅降低发病风险和病情严重程度。对于普通市民而言，需养成良好生活习惯，规律作息、避免过度劳累、均衡饮食，通过提升自身抵抗力，遏制潜伏病毒被激活。

“目前带状疱疹属于可控可治的疾病，市民无须过度恐慌。”俞南南提醒，若出现单侧皮肤针刺样、烧灼样疼痛，或伴随簇状水疱，应及时到医院疼痛科、皮肤科就诊，切勿自行用药或拖延，以免留下顽固的后遗神经痛。

## 体重不仅是数字 更是健康“晴雨表” 舟山医院专家教你科学管理



□通讯员 陈文薇

新年开启，不妨给自己制定一份不失败的体重管理计划。体重管理从来都不只是“减肥变美”，更是守护身体健康的关键一环。新的一年，想要拥有健康的体重状态，找对方法、科学规划才是核心。

舟山医院全科医学科主任医师朱建军表示，体重管理是一场需要科学、陪伴和坚持的持久战，方向找对，健康计划才能真正落地。

20多岁的小敏（化名）身高1.64米，体重却有160多斤。到舟山医院体重管理门诊检查后，除轻度脂肪肝外，暂未发现高血压、糖尿病等问题。经了解，她的肥胖主要源于长期爱吃夜宵、零食，又缺乏运动。

针对小敏的情况，朱建军为她量身定制了“饮食控制+规律运动”的健康方案。

了解到小敏独自运动缺乏动力后，医生建议她找朋友结伴，互相监督鼓励。没想到仅过几天，她的体重就有了明显下降。

“减重需要科学计划，有人监督、共同执行至关重要，能大幅提高成功率。”朱建军说。

在不少人印象里，体重管理是营养师或健身教练的事，其实全科医生在其中有着不可替代的作用。

朱建军介绍，全科医生是健康管理的“总协调人”，不会只盯着体重数字，而是综合评估身体代谢、心理状态和慢性病风险，制定个性化管理方案，并长期跟踪调整，避免单一学科的局限性，“比如在日常问

诊中发现超重或消瘦风险，慢性病随访时监测体重变化，结合血糖、血脂等体检报告给出具体饮食和运动建议，必要时及时转诊专科医生。”

体重问题往往不只是一“吃得多、动得少”，还可能伴随代谢紊乱、运动意愿低、运动能力异常等情况，这就需要多学科联合诊疗：营养师调整饮食结构，运动康复师制定适配运动方案，心理医生疏导减重焦虑，让体重管理更全面、更安全。

运动在体重管理中更是不可或缺。它不仅能消耗多余脂肪，更是维持代谢、防止肌肉流失的关键，尤其是减重后避免反弹，规律运动至关重要。

朱建军建议：每周进行150分钟中高强度有氧运动，搭配2次力量训练。如果进入运动瓶颈期，可适当调整运动模式，加入短时间高强度训练，同时多吃鸡蛋、牛奶等优质蛋白，保证充足睡眠。

值得注意的是，体重管理不只针对肥胖人群，消瘦同样需要警惕。背后可能隐藏着营养不良、甲亢、消化系统疾病等问题，老年人、慢性病患者、有饮食障碍的人群更是消瘦高发群体。

对此，朱建军给出增重建议：少量多餐，多摄入优质蛋白和坚果等健康食物，配合力量训练，科学增重。

朱建军表示，从全科医学角度看，体重是身体代谢健康的“晴雨表”。科学的体重管理，能降低慢性病发生风险、改善体能、提升生活质量，也是预防医学的重要抓手。

## 做腹部增强CT前为啥要喝饱水？ 答案在这里

65岁的王大妈（化名）因为上腹部不适，到医院做腹部增强CT。检查前，放射科护士让她喝下不少温水，说是要把胃部充盈起来。王大妈心里很疑惑：“做腹部检查，把胃撑得这么胀干什么？会不会影响检查结果？”

其实，不少做过腹部增强CT的人，都有过同样的疑问。今天就来跟大家说说：检查前喝的这杯温水，到底有什么大作用。

**让脏器轮廓更清晰** 腹部增强CT主要用来检查肝脏、胆囊、胰腺、脾脏、胃肠道等器官。这些器官挨得很近，如果胃肠道是空的、瘪着的，就容易和周围组织“贴”在一起，边界模糊不清。

让胃部充盈起来，就相当于给腹部器官之间加了一道天然分界线，能清楚显示胃壁轮廓，同时把旁边的肠道、网膜推开，让肝脏、胰腺、胆囊等器官的形态和位置更突出，避免因组织重叠而漏诊、误诊。

**减少图像干扰，看得更准** 腹部CT对图像清晰度要求很高。如果胃肠道是空的，里面的气体、少量残渣容易形成伪影，干扰医生判断，甚至可能把正常组织当成病变，或是漏掉微小病灶。

喝饱水后，水可以充盈胃肠道、排出部分气体，让图像更干净清晰，帮助医生更准确地发现细小病变，比如微小肿瘤、炎症、结石等，为诊断提供可靠依据。

**更好地显示胃部病变** 腹部增强CT会使用造影剂，让器官显影更清楚。充盈起

来的胃部，能更好地衬托出器官边界，尤其是胃壁本身的问题，比如胃息肉、胃溃疡、胃壁增厚等。

喝水也有讲究，记好这3点：  
喝什么？只能喝纯净温水。牛奶、豆浆、饮料都不行，它们本身有密度，会干扰影像，甚至可能被误判成病变。

喝多少？一般500~1000毫升，大概1~2瓶矿泉水。以胃部有轻微胀感为宜，不用喝到难受。

什么时候喝？建议在检查前10~20分钟喝完。喝太早，水会流到肠道里，起不到充盈胃部的作用；喝太晚，胃还没充盈好，也会影响检查效果。

温馨提示：如果有严重胃溃疡、胃穿孔、心力衰竭、肾功能不全等基础性疾病，医生会根据病情调整饮水量，不用强行按常规标准喝。

做腹部增强CT前喝饱水，并不是多此一举，而是保证检查准确的重要一步。这杯看似普通的温水，其实是让腹部器官“各就各位”、让影像更清晰的“小帮手”。大家检查时只要听从医护人员指导，做好准备，就能让检查结果更精准，为后续诊断和治疗打下坚实基础。

（舟山市中医院放射科 颜佳凤）

医生手记