

立春之后 带状疱疹又“活跃”起来

老年人和免疫力低下者都是易感人群
经常熬夜过度劳累的年轻人也容易中招

H记者 忻媛

本报讯 “医生，快帮忙看看，痛得要命，受不了了！”脸上起了几个小水泡，一开始也没重视，哪知过了三天，水泡越来越多，且疼痛难忍。市民郭先生近日捂着半边脸走进了市中医院皮肤科副主任张明峰的门诊。

只见他左边脸有明显的红肿，左眼肿得都睁不开了，眼睛周围清晰可见成簇的水泡。说话间，因为疼痛，显得有些烦躁。

经检查诊断，证实郭先生患上了带状疱疹。“这种病，常发于春秋两季。”张明峰说，立春以来，该病患者明显增多。

带状疱疹的病毒，学名叫“水痘——带状疱疹”病毒。典型症状表现为皮肤上出现带状分布的红斑，在红斑上面可见成簇的细小水泡或者脓疱，红斑和红斑之间皮肤正常。

记者了解到，很大一部分人疱疹发病在胸腹部，因此老百姓也形象地叫它“蛇缠腰”。但其实，带状疱疹

可以长在很多地方，最常见的是腰部和胸肋部，此外还有四肢、面部以及外阴等都可以。

“各个年龄的人群都有可能得带状疱疹。”据张明峰介绍，通常来说，带状疱疹容易在老年人、免疫力低下或缺陷的人身上“作威作福”。此外，他们在门诊也经常遇到连续熬夜的年轻人因为带状疱疹来求助的。虽然儿童一般会发水痘，但也有得带状疱疹的。“不久前就接诊过一名11个月大的孩子，疱疹长在头上。”他说。

张明峰提醒，千万不可小觑带状疱疹，如果患上带状疱疹后一定要争取早发现，早治疗，预防后遗神经痛的发生。同时，在日常生活中要注意健康饮食、作息规律、加强锻炼，提升身体免疫力，不给病毒可乘之机。“有些带状疱疹患者易听信偏方乱用药，实在扛不住才上医院，耽误了规范治疗的时间，即使治疗后水泡干涸消退了，仍会出现顽固的神经痛，有的人可以持续数年，非常痛苦。”他说。



扫一扫
查看更多内容

头痛恶心是不是脑血管疾病

医生：也可能是“急闭青”，老年人要当心

H记者 张璐

本报讯 视线模糊，头痛、恶心、呕吐……最近，这一系列的反应让63岁的周大爷苦不堪言，一度以为自己是患上了脑血管疾病。所幸家人及时将他送到了湖州市中心医院急诊，经过询问病史、多科会诊，最终确诊为急性闭角型青光眼急性发作期（以下简称“急闭青”），若再晚一点，可能会产生不可逆的视力损伤。

“老年人出现急性头痛，很多人第一反应就是脑血管疾病，但实际上，也可能是青光眼导致的。一到这种寒冷的天气，老年人发病的概率还是比较高的。”该院眼科医生马俊杰表示，最近眼科就来了不少这样的患者。

她解释，“急闭青”是一种急性发作的视力损害型眼病，以房角关闭、眼内压急剧升高、视力



迅速下降、眼红眼痛为主要症状，严重者甚至出现半侧头痛、恶心、呕吐等。常见于中老年人，女性多发。发病原因较复杂，比如双眼先后或同时发病，常常是因为眼轴偏短、成熟期白内障、情绪激动、黑暗环境下久视、散瞳等，另外疲劳、寒冷、疼痛也是本病诱发因素之一。而周大爷就是因为本身就有青光眼，再加上最近天气寒冷诱发的

急性发作。

那么，如何预防“急闭青”的发生呢？马医生建议，首先老年人要定期到眼科就诊筛查是否为青光眼易发眼。远视、浅前房患者较正常人群更容易诱发急闭青的发作。其次，学会控制情绪，保持平稳心态及愉悦的心情。A型性格、易激动者的发病率更高。第三，让眼睛多多休

息。长时间看书、电脑工作、玩手机后出现视疲劳，应闭眼休息，也可通过热敷或使用人工泪液滋润眼睛。仍旧不适，要及时来院就诊。第四，避免夜晚用眼过度。夜晚光线不足，瞳孔扩大以获取更多光线，这使得狭窄的房角更加拥挤容易诱发“急闭青”。第五，老年人在白内障成熟之后要尽快进行白内障手术治疗，不要等到白内障完全成熟或视力严重下降再就诊。第六，散瞳之后或是大量饮水之后一旦有任何眼部不适，要尽快就诊。

“特别要注意和脑血管疾病的区分，头痛欲裂时可以参考视力的变化，如有眼胀眼痛、视物不清，要当心是否‘急闭青’的发作。”她特别提醒，部分患者发作时会因头痛欲裂而就教于神经内科，内科以为是脑血管疾病，头痛查因住院治疗无好转之后再请眼科会诊，结果延误了治疗。



扫一扫
查看更多内容

父亲：“我只是怕她以后吃苦！”

女儿：“我也想像成为他的骄傲！”

专家：从亲人到仇人，只因差了“理解”

H记者 张璐

本报讯 “我并不是特别聪明的孩子，但是我知道他希望我学习好，我也想像成为他的骄傲！我真的尽力了……”和心理医生沟通时，孩子的思路很清晰。她明白父亲的意图，但是她无法理解，为什么自己永远达不到父亲的要求呢？

“她的父亲其实也很苦恼，因为现在孩子看到他就像仇人一样，他只是怕她以后吃苦，别像自己生活得那么艰辛。”近日，湖州市第三人民医院临床心理科心理治疗师于甜表示，在和这对父女沟通时，明明都能感受到对彼此的在乎，但是因为不理解，两个人的关系随着孩子年级

升高越来越紧张，孩子还做出了极端行为。

“孩子进入青春期后有了自己的想法，家长则觉得孩子越来越不听话，双方都没有试着从对方的角度来考虑问题。”于医生解释，越是懂事的孩子，其实越容易钻牛角尖，这也是每个人进入青春期后很自然的成长反应，代表着孩子开始有了自己的思想，有了更加全面的独立意识和自我意识。他们迈出了通往独立自主的一大步，穿什么衣服、怎么打扮自己、对什么感兴趣、和什么人做朋友，他们都希望按照自己的想法来，不再盲目服从父母的安排。同时他们开始思考“我是谁”“我为什么是这样的人”“我要成为什么样的人”

等等。他们会希望自己与众不同，希望有自己存在的价值，希望被人认可等等。这是每个人心理发展必经的阶段。

那父母为什么会站到了孩子的对立面呢？因为在父母的眼里孩子永远是特别依赖父母、无法独立和缺乏生活经验的，所以他们想把自己的经验传授给孩子，希望孩子少走弯路，可以有比自己更好的未来。所以看到孩子有了不成熟或者是可能有问题的行为和想法时，他们就会本能感到担心，想要阻止。

于医生建议，青春期的孩子首先要尝试做自己坚定的支持者，不要轻易被否定被标签，只要你确定自己是在以负责的态度对待自己的人生，并愿意为自

己的选择负责到底。

其次，学会参考父母的意见。虽然父母提出的意见可能不是你期待的或者是和你的期待完全相反，但父母的意见是他们多年的生活经验，有一定的道理。

最后一点也是最重要的一点，就是和父母保持沟通，不论父母是怎样的态度，我们都要理解那是他们爱你的方式。也许他们做得不够好、有些想法跟不上时代，但他们一定是最关心你的人，也是能给你最强大支撑的人。

同样的，作为家长，面对孩子主动的沟通和求助，也要耐心地倾听，学会接受孩子某些方面的“平凡”。要知道，每个孩子都是独立的个体，都会有自己的闪光点。



南太湖心航

如果您有关于心理健康方面的疑问，可以拨打湖州市24小时心理援助服务热线：96525，或者关注“南太湖心航”公众微信号，了解更多心理健康知识。

