



## 适用于40岁及以上人群 只需打一针

### 宁波启动国产带状疱疹疫苗接种



市民接种带状疱疹减毒活疫苗。

近日,宁波启动了国内首个适用于40岁及以上人群的带状疱疹减毒活疫苗接种。

“我十多年前就得过带状疱疹,当时非常痛苦,整个背部惨不忍睹,真的不想再得第二次了。这两天听朋友说宁波可以打国产带状疱疹疫苗了,最早40岁就能打,所以我今天就过来了。”7月31日下午,在段塘街道社区卫生服务中心,43岁的市民戴先生这样对记者说。

记者在现场看到,当天下午来到段塘街道社区卫生服务中心接种国产带状疱疹疫苗的市民有好几位,其中有的得过带状疱疹,有的没得过,这些市民表示,自己来打疫苗就是为了求一个“安心”。

据了解,带状疱疹是由水痘-带状疱疹病毒引起的急性感染性皮肤病,也是目前皮肤科常见的感染性疾病,好发于40岁以上的成人,发病率随年龄增大而呈显著上升,且年龄愈大,神经痛愈重,恢复愈慢。据统计,中国50岁及以上人群每年新发带状疱疹病例约为156万例。

宁波大学附属第一医院皮肤科陈海江副主任医师介绍,小时候如果感染过水痘-带状疱疹病毒,病毒会在人体内潜伏,当病毒再次激活时就会导致带状疱疹。

“成年人因为基本都得过水痘,所以身体里大

多都有水痘-带状疱疹病毒,只不过我们的免疫功能就像‘牢门’一样把它关在里面,什么时候免疫功能低了,‘牢门’没关牢,病毒就会‘越狱’,从而引起带状疱疹。”

据介绍,带状疱疹最大的特点就是疼痛,像刀割、电击或针刺样疼痛,疼痛程度可达10级,并可持续数月甚至数年,发作时患者往往寝食难安,严重影响生活质量,对患者个人和家庭都将造成很高的经济负担和健康压力。近年来,带状疱疹发病呈现出年轻化趋势,不少年轻人因为加班熬夜或者生活压力大,出现免疫力下降,导致带状疱疹。

段塘街道社区卫生服务中心副主任潘妍告诉记者,迄今为止,带状疱疹的治疗多以抗病毒及对症治疗为主,尚无特效药,接种疫苗是最有效可行的预防手段。国内现有两款带状疱疹疫苗:一款是进口带状疱疹疫苗,适用于50岁及以上人群;另一款是今年新上市的国产带状疱疹减毒活疫苗,适用于40岁及以上人群。价格方面,单针国产疫苗与单针进口疫苗的价格相差无几,不过进口疫苗要打2针,国产疫苗只需打1针。

“目前,海曙区各接种点都已经有序启动国产带状疱疹减毒活疫苗接种,市民在‘浙里办’上搜索‘疫苗接种’就能预约。”潘妍说。

记者 吴正彬 通讯员 李琳 文/摄

## ■医院暖镜头

### 手术后颈椎病痛完全解除 88岁老兵 向主刀医生献上军礼

“蒋主任,谢谢你,我给你敬个军礼!”近日,宁波大学附属第一医院脊柱外一科病房里,一位颈部还裹着纱布的老人给主刀医生蒋国强教授献上了一个标准的军礼。这一幕,感染了众多查房的医生和一旁的病友。

老人姓钱,今年88岁,是一位退伍老兵。钱大爷一直来身体硬朗。虽然年近九旬,但平时肩挑背扛不在话下。半个月前,钱大爷感到左颈部疼痛难忍,并向左手臂放射。

在当地医院检查后,医生诊断为颈椎病。具体来说,颈椎间盘突出压迫了臂丛神经,引起剧烈疼痛。钱大爷去了好几家医院,医生都认为他年纪大了,保守治疗就可以了。

钱大爷用了一段时间口服药和外用的膏药,但是症状几乎没有改善。他抱着试一试的态度找到了宁波大学附属第一医院外滩院区脊柱外一病区主任蒋国强教授。

在充分了解病情后,蒋教授认为:钱大爷颈椎间盘突出较大,神经卡压严重,保守治疗无法完全缓解疼痛。虽然老人已经88岁,但心肺功能仍处于正常范围内,可以手术治疗。

对这一治疗方案,钱大爷表现得很信任。他豪迈地表示:“我全力去配合,相信医生。”

术后,钱大爷左上肢疼痛完全缓解,活动自如。术后仅半天,就可以坐起,一天不到就能下地行走了。

治疗期间,钱大爷了解到蒋教授于1985年毕业于第四军医大学,也是一名老兵。于是,当蒋教授来查房时,钱大爷送上了一个标准军礼。

在很多人看来,颈椎病是一种常见病,保守治疗就可以了。如果动手术,风险很高。对此,蒋教授表示:一般情况下,颈椎病首选保守治疗。但是,部分严重突出者的神经受到了严重卡压,则需当机立断积极手术,避免神经因长时间过度压迫产生不可逆的损伤。

蒋教授指出,很多市民认为颈椎手术是大手术、难手术,不可避免地将其与“危险”“后遗症”“瘫痪”等划上等号。门诊中,很多患者一听到要手术,就会本能地拒绝。其实,这些刻板印象是片面了解引起的。

很多人关心,颈椎手术后恢复会不会需要很长时间?据了解,该院大部分患者均可早期下地活动,快速恢复自理能力。

记者 王颖 通讯员 蔡凯文 庞赞文/摄



钱大爷(左)和蒋国强教授两代老兵在病房里延续“战友情”。

## 炎炎夏日,脾气一点就炸? 医生开出“情绪中暑”“心理处方”

最近这段时间,受高温湿热天气影响,“中暑”的市民有不少。除了身体上的中暑,情绪上的“中暑”也会让人备受困扰,同样须引起重视。

入夏以后,人到中年的郑轩(化名)发现自己容易莫名烦躁,常因小事发脾气,和他人的言语冲突也增多了,而且有时候会睡不着觉。尤其是在户外工作时更易烦躁,已经出现了好几次情绪失控。

后来,无所适从的郑轩拨打了宁波市心理咨询治疗中心的心理援助热线,经过心理医生的倾听、疏导以及科普,他的焦躁情绪有所缓解。医生还建议他学会觉察自己的不良情绪,并尝试坚持写情绪日记,日常多喝水,晚上凉快些的时候可以跟家人朋友到户外逛逛、聊聊天等,看能否帮助稳定情绪。

宁波市康宁医院临床心理科副主任冯婧婧介绍,郑轩的情况属于“情绪中暑”,也叫夏季情感障碍综合症,这是指在夏天天气变热的情况下,人们

的情绪会有一些异常,会有烦躁、易怒、低落烦闷的情绪反应。

据了解,当气温超过35℃,日照时间超过12小时,环境湿度达到80%或更高的时候,气象条件会对人的情绪调节中枢产生很大影响,从而使人们容易发生情绪上的部分失控。同时,大量出汗会使人们流失较多的水分和电解质,影响到大脑的神经活动,从而产生情绪和精神方面的较大波动。

针对“情绪中暑”,冯婧婧医生也开出了一些“心理处方”:多喝水、避免暴晒、听舒缓的音乐,走进大自然,少去嘈杂的地方、适当宣泄、写情绪日记等。

平常可以多练习做做情绪自我觉察小练习:给自己的情绪取个名字-聆听取名字时的语气-观察情绪在身体的位置和反应-把呼吸带到情绪所在的位置,感受自己的呼吸、放松宁静,尝试慢下来。

记者 吴正彬 通讯员 孙梦璐