

## “缠人”的带状疱疹

■陈蕾

痛到不能穿衣，半裸冲进医院，连影后、歌后都中招……近期，一种俗称“蛇缠病”的疾病引起了公众注意。这其实是医学上所说的带状疱疹，会传染，很缠人。

带状疱疹是由潜伏在体内的水痘-带状疱疹病毒引起的感染性疾病，春秋季节好发，既然是感染性疾病，它就具有一定的传染性，接触过带状疱疹患者的人中，婴幼儿、从未接触过水痘-带状疱疹病毒的成年人、未接种过疫苗的人都有被传染的可能，被传染后首次发病将表现为水痘或隐匿感染，再次发作才是带状疱疹。

为什么说带状疱疹很缠人？

首先疼痛可能一直“如影随形”，发病初期，在没有出现皮疹前，很多患者就会出现局部的剧烈疼痛，这种疼痛常被描述为像“针刺一样”“刀割一样”或“一阵一阵紧抽样”等，严重影响生活质量，不少患者因剧烈疼痛而影响睡眠，甚至不得不去看急诊，这就是我们所说的神经痛，它是这个疾病的特征之一。个别隐匿性带状疱疹，神经痛甚至可能是唯一的临床表现。

大多数患者疼痛出现一至数天后，局部皮肤出现簇集成群水泡，水泡沿一侧周围神经呈带状分布，不超过中线，水泡之间皮肤正常，结合疼痛的临床表现，带状疱疹的诊断就明确了。

这些患者中，有10%的人皮肤慢慢愈合，但疼痛并不减轻，超过一个月，被医生诊断为“疱疹后神经痛”。这种神经痛可能伴随患者数月甚至数年。疱疹后神经痛的发生与发病年龄有关，小于40岁患者较少发生，60岁以上患者发生率为50%，70岁以上发生率高达75%！

带状疱疹会缠上哪些人呢？

- 1.抵抗力下降是引发带状疱疹的重要因素。如精神紧张、疲劳，长期熬夜、加班、出差等。
- 2.一些长期运用糖皮质激素的患者。
- 3.一些免疫缺陷疾病的患者，如白血病、骨髓移植、HIV感染、癌症等患者易患带状疱疹。
- 4.老年人比年轻人容易得带状疱疹。

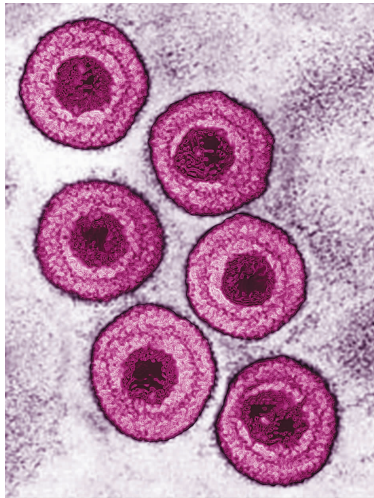
被带状疱疹缠上后怎么办呢？

- 1.避免劳累，劳累是带状疱疹的诱发因素。同样，发病后若是劳累会影响患者的康复。
- 2.避免接触婴幼儿，尤其是在带状疱疹急性期更应避免接触婴幼儿，因为婴幼儿有潜在被传染的风险。
- 3.合理安排作息，尽量不参加重体力劳动，保证充足的睡眠。
- 4.治疗的同时，饮食方面加强营养。
- 5.尽可能保持心情舒畅，对康复有积极意义。
- 6.保持皮肤清洁和完整，不要随便往皮肤上涂抹药膏，尤其是含激素类的药膏；也不要用手挑破水泡。
- 7.积极配合医生的治疗，特别是免疫力差，年龄超过60岁，容易转变成疱疹后神经痛的患者，早期足量的抗病毒治疗；用药物和神经阻滞方法结合的镇痛治疗；加快局部皮损早点修复的理疗等都是预防和避免变成疱疹后神经痛的关键。

经过上述治疗，绝大多数带状疱疹患者疗效非常明显，尤其是就诊及时的患者，痊愈很快。对于发展为带状疱疹后神经痛的患者，其原因很多，例如年龄、合并其它疾病等。但主要的、也是临床上常见的引起带状疱疹后神经痛的原因是急性期处理不当或不力。当患者错过带状疱疹的最佳治疗期后、或自身的抵抗力特别低下时，神经被破坏后很难逆转、或很难修复，治疗就比急性期要困难很多。

其治疗方法迄今是个世界难题，目前常用的有镇痛药物治疗、局部治疗、介入治疗，如神经阻滞、射频等，还有椎管内镇痛泵的植入、脊髓电刺激技术、免疫调节剂治疗等。对带状疱疹后神经痛的患者来说，心理治疗也是治疗的一个很重要的组成部分。

（作者为上海交通大学医学院附属瑞金医院副主任医师）



■何裕民

肿瘤成为威胁人们健康的主要杀手，无数人在苦苦寻找抗癌救命方。科学家发现，其实有一个良方就在我们身边，且力所能及，那就是“笑一笑”。今天，我想跟大家说说国际肿瘤康复的一种新趋势——快乐康复，强调愉悦心情对抗癌的有益作用。

“快乐小鼠”人体版

世界顶尖科学刊物《细胞》杂志曾发表一篇研究论文，开启了癌症“快乐康复”理念的新趋势。研究者将遗传背景相同、患瘤类型与时间一致的小鼠分成两组：一组群居，八个一组，生活在大笼子里，笼内布满迷宫、玩具等，小鼠可尽情玩耍交流，被视为“快乐小鼠”；另一组则单独关在固定的小笼子里，什么也没有，极其“孤独郁闷”。一段时间后，研究者对这两组都已诱发恶性黑色素瘤、胰腺癌等患瘤小鼠进行比较，结果发现“快乐小鼠”身上的癌瘤比“孤独郁闷”小鼠身上的癌瘤小很多，而且活得好多了。

上海市肿瘤研究所2013年重复了上述实验，进一步证实这结论。研究人员在实验鼠饲养中营造“丰富生存环境”，笼内摆放迷宫、玩具、房子、滑轮，在红外线拍摄下发现，小鼠不仅白天玩，夜间也频繁玩耍，非常活跃；对照组小鼠则平静、呆滞。科研人员比较后发现，“快乐小鼠”的瘤体重量比对照组要低得多，有的瘤体甚至消失了。该实验涉及的黑色素瘤、胰腺癌、肺癌，都有类似情况。其中，黑色素瘤抑瘤率达43.1%，胰腺癌抑瘤率达58.2%，肺癌抑瘤率达36.5%。理论上说，化疗药抑瘤率只要达到30%，就算是有效的。

可见，没有意识的小鼠，快乐状态下可以抵御癌症发展。而且，科研人员在“快乐小鼠”的下丘脑中发现“脑源性神经营养因子”（BDNF）高表达。BDNF早已被证明具有广泛的积极功效，包括促使癌症康复。

科研人员进一步研究发现了一条神奇的“抗癌通路”：大脑皮层良性刺激（快乐）会使海马区分泌BDNF增多，进而影响自主神经（主要是交感神经），然后通过影响脂肪组织等，达到抑瘤效果。

作为中华医学会心身医学分会前任主委，我一直强调良性的精神刺激对癌症有抑制作用和促进康复之效，现在得到了实验机理的证明。这里再与大家分享一件触动我很深的事。我有一位农村来的研究生，毕业回老家工作多年，家境一般。七年前，学生请我为其母亲治病。这位母亲严重腹胀，查体确诊为晚期（四期）卵巢癌伴严重腹水。这学生曾跟随我在肿瘤临床侍诊多年，深知晚期卵巢癌之难治，故在北京大医院确诊后，没有告诉母亲实情，毅然决然地带母亲回家，仅行保守治疗。这个学生还告诉文化水平有限的母亲，她是因为太劳累才患的“鼓胀”，已让老师开方治疗，老师说一定会恢复的，但千万别再累了。

那时起，这位母亲就纯以中医药内服外治。当时我们都以为能拖两三年就很好了。今年4月初的一天，我的研究生又联系我要求续方。因为近一年没联系，我顺便问她母亲的情况，得知一切都好。我反复盯着问最近检查情况如何，她也不敢给母亲查体，反正母亲没有不适，也忘了自己是一个病人，每天

陪着外孙玩耍，或找三五好友打牌，没有什么不适。

这个病例让我陷入沉思：也许，不经意间她真的采取了“上上策”，病人不知情，认为是累的，快乐轻松可以恢复，遂无忧无虑快乐活着，活得很好。这不正是“快乐小鼠”的人体版吗？

减压求快乐

快乐有助于抗癌，并非虚语。肿瘤学家、中国医学科学院肿瘤医院原副院长、中国工程院院士程书钧特别赞成“快乐可抗癌”，认为“你生气，就给癌细胞繁殖的机会”。他形象地说，宿主因素的变化不仅影响肿瘤发生、发展，更会对肿瘤病人治疗有重大影响，“癌细胞原本是体内的‘好人’，但由于种种原因诱发基因突变，肆意生长、掠夺资源、排挤正常细胞，进而演变为人体小社会里的一颗毒瘤。而人体就是癌细胞的宿主，情绪变化就是宿主因素的一部分”。

这提示，情绪及精神等决定着癌症患者的生死。

中国工程院院士、上海市肿瘤研究所顾健人教授更是明确地提出“快乐可以抗癌”，认为快乐康复是对肿瘤防治的革命。我很赞同这个观点。

结合临床，远离癌症保康复，核心是“减压求快乐”。

快乐法五点建议

1.朋友间多交流。

美国的一项研究表明，女性患者康复第一法宝是与闺蜜经常上街、购物、喝咖啡。

2.组团自我找乐。

在我的患者中，有一批癌友在2008年自发组织了一个小团体，开始是四个晚期患者（三位肺癌、一位卵巢癌）在一起聊天、旅游，慢慢地，小团体像滚雪球一样越滚越大，现已有几十人，一起玩的患者康复得大多很好。

3.借助药物治疗。

这里再与大家分享一件触动我很深的事。我有一位农村来的研究生，毕业回老家工作多年，家境一般。七年前，学生请我为其母亲治病。这位母亲严重腹胀，查体确诊为晚期（四期）卵巢癌伴严重腹水。这学生曾跟随我在肿瘤临床侍诊多年，深知晚期卵巢癌之难治，故在北京大医院确诊后，没有告诉母亲实情，毅然决然地带母亲回家，仅行保守治疗。这个学生还告诉文化水平有限的母亲，她是因为太劳累才患的“鼓胀”，已让老师开方治疗，老师说一定会恢复的，但千万别再累了。

那时起，这位母亲就纯以中医药内服外治。当时我们都以为能拖两三年就很好了。今年4月初的一天，我的研究生又联系我要求续方。因为近一年没联系，我顺便问她母亲的情况，得知一切都好。我反复盯着问最近检查情况如何，她也不敢给母亲查体，反正母亲没有不适，也忘了自己是一个病人，每天

陪着外孙玩耍，或找三五好友打牌，没有什么不适。

这个病例让我陷入沉思：也许，不经意间她真的采取了“上上策”，病人不知情，认为是累的，快乐轻松可以恢复，遂无忧无虑快乐活着，活得很好。这不正是“快乐小鼠”的人体版吗？

这个病例让我陷入沉思：也许，不经意间她真的采取了“上上策”，病人不知情，认为是累的，快乐轻松可以恢复，遂无忧无虑快乐活着，活得很好。这不正是“快乐小鼠”的人体版吗？

这个病例让我陷入沉思：也许，不经意间她真的采取了“上上策”，病人不知情，认为是累的，快乐轻松可以恢复，遂无忧无虑快乐活着，活得很好。这不正是“快乐小鼠”的人体版吗？

这个病例让我陷入沉思：也许，不经意间她真的采取了“上上策”，病人不知情，认为是累的，快乐轻松可以恢复，遂无忧无虑快乐活着，活得很好。这不正是“快乐小鼠”的人体版吗？

这个病例让我陷入沉思：也许，不经意间她真的采取了“上上策”，病人不知情，认为是累的，快乐轻松可以恢复，遂无忧无虑快乐活着，活得很好。这不正是“快乐小鼠”的人体版吗？

这个病例让我陷入沉思：也许，不经意间她真的采取了“上上策”，病人不知情，认为是累的，快乐轻松可以恢复，遂无忧无虑快乐活着，活得很好。这不正是“快乐小鼠”的人体版吗？

这个病例让我陷入沉思：也许，不经意间她真的采取了“上上策”，病人不知情，认为是累的，快乐轻松可以恢复，遂无忧无虑快乐活着，活得很好。这不正是“快乐小鼠”的人体版吗？

这个病例让我陷入沉思：也许，不经意间她真的采取了“上上策”，病人不知情，认为是累的，快乐轻松可以恢复，遂无忧无虑快乐活着，活得很好。这不正是“快乐小鼠”的人体版吗？

这个病例让我陷入沉思：也许，不经意间她真的采取了“上上策”，病人不知情，认为是累的，快乐轻松可以恢复，遂无忧无虑快乐活着，活得很好。这不正是“快乐小鼠”的人体版吗？



快乐法五点建议

1.朋友间多交流。

美国的一项研究表明，女性患者康复第一法宝是与闺蜜经常上街、购物、喝咖啡。

2.组团自我找乐。

在我的患者中，有一批癌友在2008年自发组织了一个小团体，开始是四个晚期患者（三位肺癌、一位卵巢癌）在一起聊天、旅游，慢慢地，小团体像滚雪球一样越滚越大，现已有几十人，一起玩的患者康复得大多很好。

3.借助药物治疗。

这里再与大家分享一件触动我很深的事。我有一位农村来的研究生，毕业回老家工作多年，家境一般。七年前，学生请我为其母亲治病。这位母亲严重腹胀，查体确诊为晚期（四期）卵巢癌伴严重腹水。这学生曾跟随我在肿瘤临床侍诊多年，深知晚期卵巢癌之难治，故在北京大医院确诊后，没有告诉母亲实情，毅然决然地带母亲回家，仅行保守治疗。这个学生还告诉文化水平有限的母亲，她是因为太劳累才患的“鼓胀”，已让老师开方治疗，老师说一定会恢复的，但千万别再累了。

那时起，这位母亲就纯以中医药内服外治。当时我们都以为能拖两三年就很好了。今年4月初的一天，我的研究生又联系我要求续方。因为近一年没联系，我顺便问她母亲的情况，得知一切都好。我反复盯着问最近检查情况如何，她也不敢给母亲查体，反正母亲没有不适，也忘了自己是一个病人，每天

陪着外孙玩耍，或找三五好友打牌，没有什么不适。

这个病例让我陷入沉思：也许，不经意间她真的采取了“上上策”，病人不知情，认为是累的，快乐轻松可以恢复，遂无忧无虑快乐活着，活得很好。这不正是“快乐小鼠”的人体版吗？

这个病例让我陷入沉思：也许，不经意间她真的采取了“上上策”，病人不知情，认为是累的，快乐轻松可以恢复，遂无忧无虑快乐活着，活得很好。这不正是“快乐小鼠”的人体版吗？

这个病例让我陷入沉思：也许，不经意间她真的采取了“上上策”，病人不知情，认为是累的，快乐轻松可以恢复，遂无忧无虑快乐活着，活得很好。这不正是“快乐小鼠”的人体版吗？

这个病例让我陷入沉思：也许，不经意间她真的采取了“上上策”，病人不知情，认为是累的，快乐轻松可以恢复，遂无忧无虑快乐活着，活得很好。这不正是“快乐小鼠”的人体版吗？

这个病例让我陷入沉思：也许，不经意间她真的采取了“上上策”，病人不知情，认为是累的，快乐轻松可以恢复，遂无忧无虑快乐活着，活得很好。这不正是“快乐小鼠”的人体版吗？

这个病例让我陷入沉思：也许，不经意间她真的采取了“上上策”，病人不知情，认为是累的，快乐轻松可以恢复，遂无忧无虑快乐活着，活得很好。这不正是“快乐小鼠”的人体版吗？

这个病例让我陷入沉思：也许，不经意间她真的采取了“上上策”，病人不知情，认为是累的，快乐轻松可以恢复，遂无忧无虑快乐活着，活得很好。这不正是“快乐小鼠”的人体版吗？

这个病例让我陷入沉思：也许，不经意间她真的采取了“上上策”，病人不知情，认为是累的，快乐轻松可以恢复，遂无忧无虑快乐活着，活得很好。这不正是“快乐小鼠”的人体版吗？

这个病例让我陷入沉思：也许，不经意间她真的采取了“上上策”，病人不知情，认为是累的，快乐轻松可以恢复，遂无忧无虑快乐活着，活得很好。这不正是“快乐小鼠”的人体版吗？

度短期试用抗焦虑、促“幸福感”的中西医药物。

4.文化层次相对较高的，学习参悟人生，看透事理。

至少有几十位患者告诉我，看了《大病之后才明白》一书，心里安定多了，不再焦虑抑郁了，学会及时享受美好人生，精神面貌焕然一新。

5.培养兴趣爱好，让生活充实起来。至于选择什么方式充实，并不是最重要的，看书、读报、绘画、书法、养花、种草等等，不妨给生活多找点乐子。

快乐康复四条底线

1.适可而止，不能太累。

2.别急别烦。

3.自我学会减压。

2017年11月世界顶级的《科学》杂志发表安德森癌症中心实验验证：压力可导致肿瘤靶向治疗耐药性提前发生，加速癌细胞生长。因此，缓解压力是增强抗癌药物疗效的关键之一。只是人们没有注意到这一点。

4.一定要改善睡眠。

现在人们对肿瘤患者重视“吃”已达成共识，但对改善“睡眠”没有足够重视。这其实远比吃

重要（至少在短期内），怎么改善睡眠，方法多多。短期服用中西医药安眠药也未尝不可。

癌症就其恶性程度而言，常分成三类：快速进展的、迟缓的、停滞的。各类癌症中都有这三种类型状况，只是比例不一而已。对后两者患者来说，快乐康复就是“不二法宝”。而对第一种类型物疗效的关键之一。只是人们没有注意到这一点。

（作者为临床肿瘤专家、上海中医药大学教授、博士生导师）

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问 如何正确认识“发物”？

答 彭文波

上海市第六人民医院中医科医生

很多人都知道“发物”，无论是市民百姓，还是中医大夫，在某些疾病条件下或特殊体质的人中，都不建议食用“发物”，甚至谈之色变。那么，“发物”到底是什么？

“发”有升发、兴起、产生、表现、显露、打开、发散等含义，“物”指物品，这里可理解为食物。所谓“发物”是进食常规用量即可使人体发生某种异常反应的食物，包括广义和狭义两方面。

广义上，说的是在健康人正常摄入或患病服药及病后调理的饮食过程中，因饮食不当而诱发某种病症产生、激发新病、妨碍治疗、加重病情或影响机体康复的食物。

狭义上，说的是能导致类似现代医学所指变态反应性疾病的食物。也就是说这类食物有诱发疾病或加重疾病的作用。

“发物”之说的属祖国医学养生、食疗、饮食禁忌范畴。按照中医理论，人的体质可按寒热虚实气血阴阳进行分类，从某种程度上讲，体质又决定了所患疾病的性质（如气虚、血虚、虚寒、湿热、痰湿，兼夹动风、动血等）。而药食同源理论也是传统医学里的重要内容，药材具有寒热温凉之四气及酸苦甘辛咸之五味，从而具有平衡阴阳、治疗疾病的作用，食物在某些情况下也具有四气五味等特点。

平素食物是不会引起疾病的，当人的体质处于某种特殊状态，或患某些疾病时，或服用某种药物以后机体的内环境发生改变时，食用平时无反应的食物引起新的疾病，这个食物就成为“发物”。

现在医家常根据致病特点把发物分为发热之物、发风之物、发湿热之物、发冷积之物、发燥之物及发动血之物及发滞气之物。

【发热之物】使人体产生火热性现象的食物。如葱、姜、韭菜、羊肉、桂圆等温热、辛辣易助热上火的食物。

【发风之物】指易使人生风、疾病扩散、加重皮肤病变（如荨麻疹、湿疹、丹毒、疮疡疔疖等）的食物。如海鱼、虾、蟹、笋、香椿。

【发湿热之物】指影响脾的运化，生湿化热的食物，如肥甘厚腻、饴糖、糯米诸物。中医讲“甘能令人中满”“膏粱厚味，足生大丁”，甜食会影响脾胃功能，油腻易生湿热，而产生痔疮。

【发冷积之物】具有寒凉的特性，容易损伤人体阳气，导致脾胃、心肺、肝肾等脏腑阴寒加重而导致泄泻、冷痛、咳嗽、胸痹等病症，如西瓜、柿子、梨、冷饮等冰镇食品。

【发燥之物】是使人体产生干燥津液不足的食物，既具有火热的性质，又具有伤津液的特征，如诸多坚果类食物、炒板栗、炒花生、炒瓜子等。由此可见不同的加工方法会使食物改变性质，而变成了“发物”。

【发动血之物】多具温热性质，易迫血外出，如血热上冲的衄血、吐血、咯血，或血热下注的痔疮、月经过多、血尿等。如胡椒、辣椒、桂圆、羊肉、烧酒等。虽说吃山楂开胃，但生山楂开胃活血，可诱发流产，所以妊娠期间山楂就是动血发物。

【发滞气之物】指不易消化会导致气机阻滞不畅，产生脱腹胀满的食物。如豆类、薯类、油腻食品、油糕、荞面、莜面等。

现代医学并无“发物”之说，但从本义来看，“发物”相当于现代医学所

说的诱发因素。“发物”之所以会导致旧病复发或加重病情，可能与几个因素相关：

1.上述这些动物性食物中含有某些激素，会促使人体内的某些机能亢进或代谢紊乱。如糖皮质激素超过生理剂量时可诱发感染扩散、溃疡出血、癫痫发作等，引起旧病复发。

2.某些食物所含的异体蛋白成为过敏原，引起变态反应性疾病复发。如海鱼虾蟹引起皮肤过敏者等麻疹、湿疹、神经性皮炎、脓疱疮、牛皮癣等顽固性皮肤病的发作。

3.一些刺激性较强的食物，如酒类、葱蒜等对炎性感染病灶，极易引起炎症扩散、疔毒走黄。这就是中医所说热证、实证忌吃辛辣刺激性发物的道理。

预防“发物”致病，即应在适当时候“忌口”。

1.当食物的性味与人的体质、气候、地域、病因不相符时要忌口，即所谓因人而言，因时而宜，因地制宜。

例如，肥胖痰湿体质者应禁食甘肥厚腻之味，以免助湿生痰。夏季炎热湿盛，应多食苦味，忌食滋润甘腻之品。高原山区地带，雨水较少偏燥，应少吃苦燥类食物，多食甘润之品。肝阳偏亢的高血压者不宜多食葱、韭、蒜、辣椒等辛辣温热食物，以免助火动风致脑出血。肺阴不足的支气管扩张者，忌用辛香苦燥之品，以免肺阴内伤致咯血不止等。

2.当食物影响疾病的治疗，助邪伤正、加重疾病时要忌口。

例如，荨麻疹、丹毒、湿疹、疮疖、中风、头暈目眩等症，不宜食用海鱼、虾、蟹、贝、猪头肉、鸡肉、鹅肉、鸡蛋等。各种出血性疾病如咯血、鼻出血、皮下出血、尿血、痔疮等病症，不宜食用胡椒、羊肉、烧酒等。慢性胃炎、消化不良、消化溃疡等病症，不宜食用酒类、豆类、薯类、质地坚硬的食物等。

3.当食物与药物产生不良反应时要忌口。当进食食物的作用与药物产生的作用一致时，就会减弱药物疗效，甚至产生毒副作用。如食用黄连、甘草、桔梗等忌食猪肉，鳖甲忌葱茺菜，地黄、首乌忌葱、蒜、萝卜等。

另外，食物与食物之间、食物与药物之间也存在相畏关系及配伍禁忌。如人参味甘微温，为补气强壮之药，萝卜味辛性凉，为下气泄气之品，二物作用相抵，不可同食。

4.当食物对病后调整康复不利时要忌口。大病初愈，消化力弱，正气未复，饮食失当，可使病情反复或变生他疾。有过敏性疾病史者，应注意避免鱼、虾、蟹、贝、椿芽、蘑菇及某些禽畜肉、蛋等。高脂血症、高血压、冠心病、中风病后饮食宜清淡，不可过食油腻厚味之物。

5.饮食摄入要适度。是不是体质好的人受“发物”影响就少？不尽然。身体强壮之人大量进食红枣后会出现牙痛。虽然红枣养血补气，但中医讲“气有余便是火”，过多摄入红枣容易化热生火，火势上炎，就会导致牙痛。可见食物不可过量，过量也会成为“发物”，如红枣过食积热生痰，核桃多食腻胃生湿。

“发物”是日常生活中随处可见的食物，它们对于正常人而言，不能说是“发物”，只有对患相关疾病的人或特殊体质的人或食用过量时才能称为“发物”。其致病因人、因体质、因时节、因地域而异，所以在现实生活中应理性看待之，正确辨识体质特性、了解食物的性味归经，才能真正做到规避“发物”，正确养生。

