

得了带状疱疹如何日常护理

谢 婷

巴中市恩阳区人民医院 636063

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 09-087-02

带状疱疹是临床上常见的一种疾病，患病之后患者痛苦异常，除了积极治疗之外，还需要加强日常护理。下面本文将科普带状疱疹日常护理方法。

1 带状疱疹简介

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。对此病毒无免疫力的儿童被感染后，发生水痘。部分患者被感染后成为带病毒者而不发生症状。由于病毒具有亲神经性，感染后可长期潜伏于脊髓神经后根神经节的神经元内，当抵抗力低下或劳累、感染、感冒时，病毒可再次生长繁殖，并沿神经纤维移至皮肤，使受侵犯的神经和皮肤产生强烈的炎症。皮疹一般有单侧性和按神经节段分布的特点，有集簇性的疱疹组成，并伴有疼痛；年龄愈大，神经痛愈重。本病好发于成人，春秋季节多见。发病率随年龄增大而呈显著上升。

2 带状疱疹有哪些症状

全身症状：在皮疹出现之前，患者可能会出现轻度乏力、低热、纳差等全身症状。

皮肤症状：首先出现潮红斑，很快出现粟粒至黄豆大小的丘疹，簇状分布而不融合，继之迅速变为水疱，疱壁紧张发亮，疱液澄清，外周绕以红晕，水疱群间皮肤正常。皮损沿某一周围神经呈带状排列，多发生在身体的一侧，一般不超过正中线。

神经症状：神经痛是本病的一个特征之一，可以在发病前或伴随皮损出现。疼痛有时为阵发性或者灼热痛，尤其是当用手触摸局部皮肤时疼痛更明显。部分带状疱疹病人的疼痛非常严重，可能严重影响工作和生活。

3 带状疱疹感染途径

直接接触：接触到带状疱疹患者的水疱或疱疹液，或者通过接触带状疱疹患者使用过的浴巾、床单、衣物等被传染。

空气传播：带状疱疹患者咳嗽或打喷嚏时，会将大量疱疹病毒散播到空气中形成气溶胶，一旦被他人吸入就可能传染。

4 带状疱疹危害性

后遗神经痛：带状疱疹患者如果没有及时治疗，或者治疗不当，可能会出现后遗神经痛。这种疼痛可能持续数月甚至数年，影响患者的生活质量。

细菌感染：带状疱疹皮损破溃后，如果护理不当，可能会导致创面合并细菌感染，引起局部发热、红肿、瘢痕形成以及发热、头痛等全身症状。

眼部并发症：部分带状疱疹患者会累及眼部，导致眼睑下垂、视力下降等不良后果。特别需要注意的是，原发于头面部的带状疱疹更容易引起眼部并发症。

耳部并发症：部分带状疱疹患者还会累及耳部，产生耳毒性，损伤前庭神经，引起耳鸣、听力下降，严重时还可能会造成永久性耳聋。

脑炎、脑膜炎或内脏播散：带状疱疹病毒可能会感染到神经系统或内脏器官，导致脑炎、脑膜炎或内脏播散等严重并

发症。这些并发症可能会危及患者的生命。

5 带状疱疹加强日常护理的价值

减轻疼痛：带状疱疹患者常常会出现剧烈的疼痛，给患者带来很大的痛苦。通过日常护理，可以帮助患者减轻疼痛，提高生活质量。

促进皮损愈合：带状疱疹患者的皮肤会出现水疱、糜烂、溃疡等皮损，需要通过日常护理来保持皮肤清洁，避免感染，促进皮损愈合。

预防并发症：带状疱疹如果治疗不当或者护理不当，可能会引起并发症，如神经痛、感染、瘢痕等。通过加强日常护理，可以预防并发症的发生。

增强免疫力：带状疱疹患者的免疫力通常较低，容易受到感染。通过加强日常护理，可以帮助患者增强免疫力，提高抵抗力。

6 带状疱疹日常护理方法

6.1 饮食护理

多吃富含蛋白质的食物：带状疱疹患者需要多吃富含蛋白质的食物，如鹌鹑蛋、牛肉、虾等。这些食物可以提高患者的身体抵抗力，从而有助于增加免疫力。

多吃富含维生素的食物：带状疱疹患者需要多吃富含维生素的食物，如胡萝卜、红薯、菠菜等。这些食物有利于病情恢复。

避免发性的食物：带状疱疹患者需要避免发性的食物，如海鲜、牛肉、羊肉等。当吃了这些食物后，可能会刺激局部发炎，从而造成带状疱疹病情加重。

避免油腻、刺激性食物：带状疱疹患者需要避免油腻、刺激性食物，如可乐、炸鸡、汉堡等。这类食物可能会加重胃肠道的反应，使病情进一步恶化。

6.2 运动护理

建议每周进行 5 次、每次 30 ~ 45 分钟的中等强度有氧运动，比如慢跑、骑车、瑜伽等，心率以 (170 - 年龄) ± (10 ~ 20) 次为宜。以上运动护理方法仅作为参考，每个人的身体状况不同，需要根据自身状况进行合理的运动安排。

6.3 皮肤护理

保持患处皮肤清洁：带状疱疹患者要保持患处皮肤清洁，避免用手抓挠皮损，以免继发感染。可以使用生理盐水清洁患处，以减少炎症反应。

穿宽松的衣物：带状疱疹患者应该穿宽松透气的衣物，避免衣物和患处皮肤发生摩擦，进一步减轻疼痛。

避免使用化妆品和护肤品：患处皮肤应避免使用化妆品和护肤品，以免刺激皮肤，加重症状。

做好防晒：带状疱疹患者的患处皮肤应避免阳光直射，外出时可以佩戴遮阳帽或使用防晒霜，以减少色素沉着。

避免沾水：带状疱疹患者患处皮肤应避免沾水，尤其是皮损破溃后，以免加重感染。

在医生的指导下，可以使用一些外用药物来缓解疼痛和促

进皮损愈合。

6.4 睡眠护理

提供安静、舒适的睡眠环境：为了降低患者的疼痛程度和促进睡眠，家属应尽量为患者提供一个安静、舒适的睡眠环境，避免嘈杂的声音和光线刺激。

睡前准备：患者可以在睡前使用温水泡脚，并引导其采用健侧卧睡觉，以改善足部血液循环，缓解疼痛。

避免压患处：患者在睡觉时应尽量避免压迫患处，以免疼痛加剧。

6.5 心理护理

向患者宣教疾病知识：及时向患者介绍有关带状疱疹的病因、病程及预后等相关知识，帮助患者对此病有正确的认识，积极配合医生的治疗。

心理疏导：由于带状疱疹会给患者带来极大的痛苦，患者可能会出现焦虑、恐惧、抑郁等不良情绪，这时家属和医护人员应及时进行心理疏导，给予患者关爱和支持，帮助其增

强信心，缓解压力。

转移注意力：可以通过让患者听音乐、看电视、与朋友交流等方式来转移注意力，减轻疼痛带来的不适感。

7 带状疱疹的预防方法

增强免疫力：通过适当的锻炼、饮食调整、避免过度疲劳和睡眠不足等方式增强自身免疫力，有助于预防带状疱疹的发生。

避免接触感染源：对于没有得过水痘或者没有接种过水痘疫苗的人，应避免与感染者接触，以免感染水痘病毒。同时，感染带状疱疹的人也应避免与他人接触，以免传染病毒。

接种疫苗：建议50岁以上人群接种带状疱疹疫苗，以降低感染风险。

注意饮食：在患病期间，要避免食用辛辣刺激、油腻的食物，多吃一些新鲜的水果蔬菜，以增强身体免疫力。

除了以上方法，还应该注意个人卫生，保持室内空气流通，避免过度劳累和情绪波动等诱发因素，预防带状疱疹的发生。

(上接第83页)

4. 定期检查：定期进行体检，以便及时发现并监控胆结石的变化

5. 遵医嘱：按照医生的建议进行治疗和护理，不要随意更改药物剂量或停止服药。

7. 心理调适：保持乐观的心态，减轻精神压力，有助于

缓解胆结石症状和促进康复。

总的来说，胆结石并不是一个无法战胜的疾病。通过了解它的病因、临床表现和治疗方式，我们可以更好地应对这一挑战。重要的是要及早发现、及时治疗，避免病情恶化。同时，养成良好的生活习惯和健康饮食是预防胆结石的关键。让我们从现在开始，关爱身体健康，提高生活质量！

(上接第84页)

心电图、心脏超声等进一步检查以明确诊断和治疗方案的选择。

(3) 总胆红素 (TBIL)：3.4-17.1 μmol/L。TBIL 是评估黄疸的重要指标之一。如果 TBIL 高于正常值范围，可能提示黄疸。TBIL 的数值越高，黄疸的程度可能越高。当 TBIL 数值出现异常时，需要进行肝炎病毒检测、肝脏超声等进一步检查以明确诊断和治疗方案的选择。

6. 肾功能检查

肾功能检查是评估肾脏健康的重要手段。

(1) 血肌酐 (Cr)：男性：53-106 μmol/L；女性：44-97 μmol/L。Cr 是评估肾功能的重要指标之一。如果 Cr 高

于正常值范围，可能提示肾脏损伤或肾功能下降。Cr 的数值越高，肾脏疾病的严重程度可能越高。当 Cr 数值出现异常时，需要进行肾脏超声、CT 等进一步检查以明确诊断和治疗方案的选择。

(2) 尿素氮 (BUN)：3.2-7.1mmol/L。BUN 是评估肾脏功能的重要指标之一。如果 BUN 高于正常值范围，可能提示肾脏损伤或肾功能下降。BUN 的数值越高，肾脏疾病的严重程度可能越高。当 BUN 数值出现异常时，需要进行肾脏穿刺等进一步检查以明确诊断和治疗方案的选择。

在解读结果时，需综合考虑个体差异和其他因素的影响，只有在多方面的综合分析下，才能得出准确的结论。

(上接第85页)

6. 避免过度劳累

血液透析患者需要避免过度劳累，以免加重肾脏负担。

7. 避免接触传染病患者

血液透析患者需要避免接触传染病患者，以防止感染。

提高血液透析患者的长期生存率是一个综合性的问题，需

要在多个方面进行综合干预和管理。透析患者自身也应该积极参与治疗，遵循医生的指导，保持良好的心态和生活习惯。同时，医疗团队的积极参与和定期的复查和随访也是非常重要的。通过共同努力，可以提高血液透析患者的生存率，改善他们的生活质量。

(上接第86页)

9. 监测胎儿健康：妊娠期糖尿病会影响胎儿的发育和健康，因此需要密切监测胎儿的情况。按照医生的建议进行产前检查，定期进行胎心监护、B超等检查，及时了解胎儿的健康状况。

10. 准备生产：妊娠期糖尿病患者临近生产时，应与医

生制定生产计划和方式。医生会根据具体情况评估风险并给出建议。同时，为生产做好充分的准备，如安排好陪护人员、准备必要的用品等。

妊娠期糖尿病是一种常见的孕期并发症，对母亲和胎儿的健康都有一定的影响。通过正确的认识和管理妊娠期糖尿病，可以有效地控制血糖水平，降低并发症的风险，确保母婴健康。