

当心！不“冒疱”也可能是带状疱疹

男子腰疼难忍找不到病因，原是无疹型带状疱疹作怪

本报讯(记者 刘菊)入冬以后气温变低、室内外温差较大，人体免疫力降低很容易引起细菌或病毒感染，其中就包括带状疱疹。记者从哈医大四院松北院区皮肤科了解到，近期科室带状疱疹患者的门诊量比平时增加了10%以上。

近日，50多岁的刘先生(化名)出现了右侧腰腹部阵发性剧烈疼痛的情况。因为皮肤表面没有外伤或丘疹，他分别到医院的普外科、消化内科、泌尿外科等多个科室，都没查出病因。在医生的建议下，他来到哈医大四院松北院区皮肤科就诊。“这是一种钻心的疼，躺在床上都能疼得我直打滚，

痛不欲生啊！”刘先生告诉记者。

排除了阑尾炎、胆囊炎、肾结石等疾病急性发作的可能，皮肤科主任刘冰梅将刘先生所有相关的既往病史排除并结合临床特点及辅助检查后，确诊他为无疹型带状疱疹。这种病例在带状疱疹中比较少见，也很容易误诊。

刘冰梅介绍，带状疱疹俗称“蛇盘疮”，是一种由水痘-带状疱疹病毒引起的感染性疾病，多发于腰及胸肋部，发病时一侧出现带状分布聚集的小水疱，早期瘙痒、烧灼感继而伴有电击、针扎式疼痛。患者往往在幼时患水痘或感染水痘病毒，水

痘治好病毒仍潜伏在神经根内。当人体免疫功能低下时，病毒再度被激活，可发展为带状疱疹。如果在面部或者胸腰部位出现成群集性带状分布的小水疱，且伴有一阵阵的疼痛，就要考虑是不是带状疱疹。

刘冰梅提醒，对于特殊类型带状疱疹如眼部带状疱疹严重可引起虹膜炎、青光眼甚至失明；耳部带状疱疹表现为外耳道疱疹及外耳道疼痛。当病毒侵犯脑神经，可引起脑炎，出现面瘫、听力丧失、眩晕、咽喉麻痹、头痛、运动障碍等，严重时危及患者生命。

链接

如何预防带状疱疹？

医生建议，首先要避免劳累，不要熬夜，适当运动，提高机体免疫力，避免接触患有水痘或带状疱疹的人群。50岁以上的人群建议接种重组带状疱疹疫苗，可避免或减少带状疱疹的发生。带状疱疹好发部位依次为胸部、颈部、头颈部、腰骶部等，直接接触疱液可能有一定传染性，对易感人群，如孕妇、早产儿、患有免疫系统疾病等人群应尽量避免直接接触。需要注意的是，在排除其他疾病后，出现神经性疼痛时，要注意是否为无疹型带状疱疹。带状疱疹一定要早发现、早治疗，可避免或减少后遗神经痛的发生。

争分夺秒对抗“热缺血”，细致清创免感染 显微镜下精细缝合10小时 保住伤者手掌

□本报记者 徐日明

近日，省内一名35岁的工人在作业时被矿石切断了手掌，断处正在手掌血管的总汇集处，导致手术困难。经哈医大一院专家团队努力，伤者的手已成功续接。

第一关 时间

“断指的黄金续接时间为伤后6小时内，最多不可以超过8小时，而在这名伤者到达手术室的时候，距离受伤时间已经有10小时了，抢时间成了我们的第一难关。”哈医大一院创伤骨科副主任张世谦介绍。

伤者陈某35岁，伤在左手，到达哈医大一院手术室时，距离陈某受伤已经10小时了，因为“热缺血”时间长，断掌已经出现了干瘪的迹象。

“什么是‘热缺血’呢？”张医生解释说，断肢或断指应冷藏保存，这样有助于手术续接，但这名伤者的断肢一直保存在常温下。虽然东北气温较冷，断肢仍然处于热缺血状态。如果是上下肢等大肢体切断，在10个小时后会因断离时间过长出现组织坏死并产生毒素，因此时间是第一关。

“医院开通了绿色通道，一分钟也没有耽误，失去的时间只能靠我们的努力抢回来。”张医生说。

第二关 清创

“在创伤骨科中，最简单的伤是刀斧伤，因为刀斧刃相对比较干净，创口两面的肌肉和血管也是齐的，只要找到血管缝合即可，而摆在我们面前的断手

污染严重，创口除了血污还有手套纤维、石头沫混在了一起。”张世谦说。

医生介绍，这名伤者的断掌近似于脱套伤，筋骨、皮和血管以不规则的状态撕开。断手的软组织大面积损坏，这样就需要进行高难度的手术，通过重建血管保证断肢的血运。

“我们细致地清理了每一个微小的异物，让感染的可能性降到了最低。”医生告诉记者。

第三关 缝合

接续断指只需要连接两根动脉和四根静脉，而对于患者陈某的手外伤，则需找到四根动脉与五处静脉。“他的断掌处位于手部血管的汇合处，如果血管接不全，就会导致指末端缺血，手术失败。”医生说。

掌端的动脉比较好找，渗血的地方就是，但五处静脉又在哪里？这是考验每个手外科医生最难的问题。在直径0.36毫米血管上做缝合，需要显微镜下的精细操作。张世谦说：“我们一直盯着手里的线——这线比头发细十倍，如果不不小心掉到显微镜外，就看不到了。”

经过十多个小时的精细缝合，患者的断手接上了，血运畅通了，这名35岁工人的手保住了。

如遇此类紧急情况，应第一时间加压包扎患肢止血，然后用清洁干燥纱布或毛巾包裹断肢，避免沾水，置于4℃的冰桶内，尽量在6至8小时内就医。

断指应如何保存



爱吃咸菜、大酱和腊肉 “隐形盐”让男子血压飙升

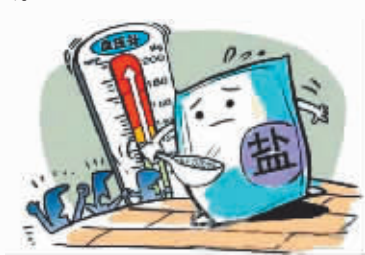
本报讯(记者 刘菊)盐是饮食中不可缺少的成分，但摄入过多却会影响人的健康。近日，记者从市第二医院了解到，冬季市民血压波动大，一些人忽略了“隐形盐”，导致血压控制不理想。

陈先生今年62岁，患高血压2年，近日因血压飙升到市第二院就诊。神经内科主任侯友文询问病史后了解到，陈先生年轻时从事重体力劳动，吃饭口味重，平时饮食含盐量较大。现在虽然退休了，但年轻时养成的饮食习惯却保留了下来，盐的摄入量几乎是正常人的3至4倍。排除其他诱因后，医生认为导致患者血压控制不理想的原因与盐摄入过多有关。

对此，陈先生表示：“我血压高了以后，我吃的饭菜都限盐了，血压咋还降不下来呢？”侯友文表示，日常饮食中还应该重视“隐形盐”。陈先生平时爱吃咸

菜、大酱和腊肉等食物，这些食物在制作中都会放入大量的盐。经过系统治疗，配合3种降压药，陈先生血压基本恢复正常。

据侯友文医生介绍，冬季气温低，人的血管容易收缩，会导致血压波动。市民平时应保持情绪稳定，不必因血压波动而紧张、焦虑。此外要合理饮食，在保证充足营养的同时控制盐的摄入，尤其要注意咸菜、熏肉等“隐形盐”的摄入量。



冬至养生重在养心 保暖进补正当时

本报讯(记者 杨艳)昨日是冬至，冬至的到来意味着我国进入了一年中寒冷的时期。从冬至这天开始，我国开始进入数九寒天，也就是人们常说的“进九”。此时正是养生的大好时机，黑龙江中医药大学附属第一医院治未病中心主任医师客蕊表示，冬至之时应科学运用养生之道，调理身体。

客蕊表示，冬至养生的重点是养心，心底宽自无忧。冬季养生，要静神少虑，保持精神畅达乐观，不为琐事劳神，不要强求名利、患得患失；避免长期“超负荷运转”防止过度劳累，积劳成疾。

冬至来临，身体暖暖的，气血才会顺畅，避免疾病发生。保暖强调的是头和脚。俗话说“寒从脚下起”，脚离心脏最远，血液供应慢而少，皮下脂肪较薄，保暖性差。脚一旦受寒，会反射性地引起呼吸道黏膜毛细血管收缩，降低人体抗病能力，导致呼吸道感染，因此在寒冷的冬至时节，脚部保暖也应加强。

客蕊强调，在起居上，人们应早睡

晚起，等待阳光出现再出外活动。人们同时也要多穿衣服，避免不必要的户外活动，防止阳气过度消耗。尽量做到“行不疾步、耳不极听、目不极视、坐不至久、卧不极疲”。运动方面，由于此时万物潜藏，运动养生同样要顺应自然规律，不宜做过于剧烈的运动。

冬至是“冬令进补”的最佳时节，此时人体内阳气蓬勃生发，最易吸收外来的营养，发挥其滋补功效。俗话说：“药补不如食补。”冬至之后，多吃温性食物，少吃甚至远离寒凉食物，对于平衡人体阴阳、增强抵抗力是非常必要的。首选温补类食物，如鸡、羊肉、牛肉、鲫鱼等。但应注意，过多进食温补类食品，容易上火，所以在补充热性食物的同时，也得吃一些具有滋阴益肾、填精补髓功效的滋补类食物，如木耳、黑枣、芝麻、黑豆、猪脊、海参、龟肉、甲鱼、鲍鱼等。