

这种“钻心痛”又盯上中老年人

秋冬“健康三件套”安排上



图据AI生成

本报讯(记者 徐小翔)季节交替,一种钻心的疼痛——俗称“蛇缠腰”的带状疱疹,也正悄悄“盯上”了免疫力下降的中老年人。

“前段时间我碰到一个70岁左右的阿姨,背痛3天,辗转多家医院,找了不少医生,

做了很多检查,一直没确诊。”杭州市第一人民医院皮肤性病科主任医师卜璋于告诉记者,老人到门诊时面色痛苦,称“衣服一碰到就痛”,这是明显的带状疱疹。后经及时转科治疗,预后效果也不错。

卜璋于介绍,入秋以后,带状疱疹等相关疾病的就诊人数有明显增多。部分带状疱疹患者由于没有及时就医,出现持续数周的剧烈神经痛,甚至影响到睡眠和日常生活。人一生患带状疱疹的概率约为三分之一,对于50岁以上,尤其合并高血压、冠心病等慢病的中老年人来说,这一风险更高。带状疱疹的核心威胁是剧烈的神经痛,常被形容为“烧灼、刀割、电击般”的痛感。

“更棘手的是,即便皮疹在几周内愈合,部分患者的疼

痛仍会持续数月甚至数年,形成带状疱疹后神经痛。”卜璋于补充,“这种日夜不休的疼痛严重影响睡眠、情绪和日常社交,给患者和家庭带来沉重的身心负担。”

如何做好预防?“最有效的武器就是接种疫苗。”卜璋于表示,“在做好慢病管理、调节生活节奏的基础上,通过接种疫苗,可以为自己的免疫系统筑起一道坚实的防线。”

杭州市上城区采荷街道社区卫生服务中心副主任金扬现提到,很多老人担心自己有慢性病不能打疫苗,这是个误区。只要病情稳定就不是接种的禁忌。建议在秋冬季备好“健康三件套”:流感疫苗、肺炎疫苗和带状疱疹疫苗。

目前,杭州部分社区卫生服务中心就能进行接种。只要年龄达到50周岁,无论户籍在哪,大家都可通过电话或者浙里办-浙里接种预约。“带状疱疹疫苗需要接种两针,间隔2个月以上。”金扬现提醒。

国家医保目录 抗癌药品超230种

记者近日从国家医保局获悉,现行国家医保目录内共有230余种抗癌药品,覆盖肺癌、乳腺癌、胃癌等20余种常见癌症,涉及化疗用药、靶向治疗用药、免疫治疗用药等。

除了直接治疗癌症的药品,国家医保目录也覆盖了其他必要的辅助药物。比如肿瘤化疗药常会带来呕吐、白细胞和血小板降低等副作用,相应的强效止吐药、长效升白针等药物也都在国家医保目录内,减轻了癌症等重大疾病患者的医疗费用负担。 据新华社

音乐训练可提升 大脑专注力

瑞典卡罗林斯卡学院与美国麻省理工学院联合开展的一项研究发现,在嘈杂环境中,音乐人比普通人更易将注意力聚焦于目标声音。这表明,音乐训练有助提升大脑专注力。

在喧闹环境中专注对话,对大脑而言是一项复杂任务。研究团队让参与者同时聆听两首音高不同的旋律,并捕捉其中一首的音高变化。通过频率标记法,他们分别测量了受试者大脑对每段旋律的反应。结果显示,音乐能力较强的人,其大脑中与“自上而下注意力”(即有意识专注)相关的信号更强,而与“自下而上注意力”(即自动分心)相关的信号较弱。

据《科技日报》

骨头疏松如“棉絮” 指标超十余倍

本报讯(通讯员 王蕊 朱诗意 记者 徐小翔)两年多前,云姐(化名)莫名其妙开始流鼻血,当地医院就诊后,发现右侧鼻腔里有一个蚕豆大小的肿块。手术切除后的病理检测报告显示,这个肿块是巨细胞增生性病变。术后一年,云姐又开始。这次还出现听力下降、耳鸣等情况。

前不久,云姐慕名找到浙江大学医学院附属第一医院之江院区内分泌科钱国锋副主任医师的专家门诊。

云姐的“碱性磷酸酶”这一指标比正常值高了10多倍,而这一指标就表示骨代谢

异常活跃。头颅外侧的骨头,看过去像“棉絮”一样。全身骨骼如星空图般弥漫性浓聚。

内分泌专家团队诊断云姐患上的是一种叫Paget's骨病的骨代谢疾病。Paget's骨病是一种以局部骨重建异常为特征的慢性代谢性骨病,主要表现为破骨细胞过度活跃导致的骨吸收增加与代偿性新骨形成失衡,从而导致骨骼膨大、骨畸形和容易骨折。

这种异常代谢主要发生在头骨、椎骨、骨盆等,受累部位的骨转化加快,代谢活跃,血供丰富。云姐鼻子上的肿块是骨质异常增生导致,血供

破裂,是反复鼻出血的原因。而听力下降则是因为异常增生的骨质压迫到了听神经。

目前对于这种疾病,没有治疗方法可以治愈,但有相关药物可以延缓病情发展、减轻症状。目前,云姐已经接受治疗,后续她需要终身随访,并根据病情进行药物调整。

浙大一院之江院区开设了骨质疏松和代谢性骨病门诊。专家提醒,如果腰背痛、关节痛、头痛等无法缓解,同时出现脊柱后凸、肢体变形,手臂或腿部疼痛、刺痛和麻木,听力减退等症状,要及时就医筛查。