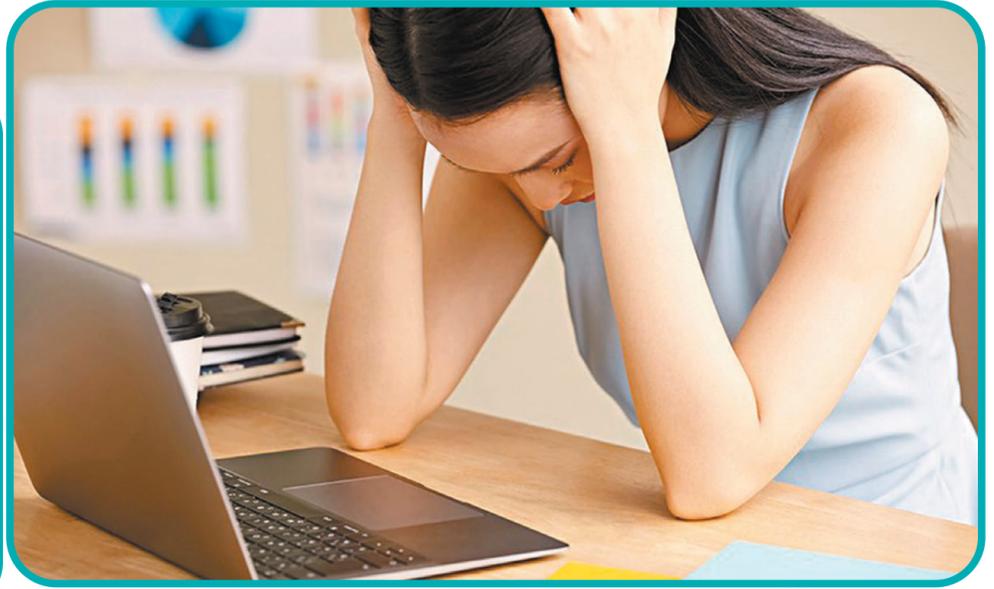
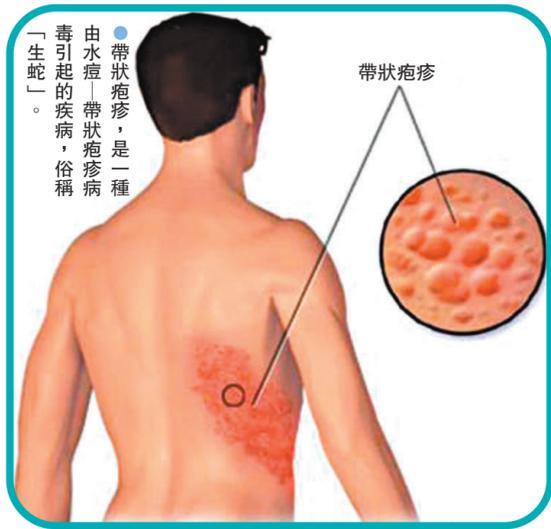


生蛇劇痛莫輕視 及時就診恢復易

提高免疫力最重要

遏止病毒重新活化



帶狀疱疹，是一種由水痘一帶狀疱疹病毒引起的疾病，俗稱「生蛇」。這種疾病在人類歷史上已存在數千年，最早可以追溯到公元前5世紀的古希臘時期，當時的醫學之父希波克拉底就曾記錄過類似帶狀疱疹的症狀。然而，由於當時的醫學知識有限，並沒有明確區別這種疾病與其他皮膚病之間的差異。隨著醫學的發展，對於帶狀疱疹的認識逐漸深入，並且有了更具體的描述。經過上千年的發展，中醫學對於帶狀疱疹的治療已形成一套完整的理論和方法，至今仍在臨床上廣泛應用，並且取得顯著的療效。本文將對帶狀疱疹的成因、病理變化、臨床表現，以及中西醫的治療方法進行詳細的探討。 ●文：香港中醫學會副秘書長 王錦超註冊中醫師（本版除註明外，均為資料圖片）



中醫學在公元6世紀的隋代著作《諸病源候論》中，首次以「蠶帶瘡」的名稱描述了帶狀疱疹，認為這種疾病主要是由風濕搏血氣引起，並且進一步指出其症狀和發病部位。後世又根據其病情特點，提出了「纏腰火丹」、「蛇串瘡」等名稱來形容此病。

帶狀疱疹的成因與病理變化

帶狀疱疹的致病原是水痘一帶狀疱疹病毒，這種病毒在初次感染時會引起水痘。水痘是一種具有高度傳染性的疾病，通常發生在兒童期。兒童感染水痘的症狀一般較輕，能夠自愈。然而，當水痘的皮膚症狀消退後，病毒並不會完全從體內消失，它會潛伏在神經系統的神經節中並進入休眠狀態。一旦人體的免疫力下降，這些潛伏的病毒就會重新活化，從而引發帶狀疱疹。

帶狀疱疹的病理變化主要集中在神經系統和皮膚上，當病毒重新活化後，它會沿着神經纖維的路徑向外擴散，導致神經纖維發炎，並在其所支配的皮膚區域形成典型的紅色斑疹和水泡。這些水泡通常排列成一條帶狀，沿著神經分布，這也是該病得名「帶狀疱疹」的原因。患者在發病過程中常感到劇烈疼痛，有時被描述為針刺或刀割般的痛感。值得一提的是，這種疼痛有時會在特定的時間加劇，特別是在午夜至凌晨之間，常導致患者難以入睡，進一步加重了患者的痛苦。

治療方法 中西醫大不同

西醫治療帶狀疱疹的主要目標是抑制病毒複製、減輕疼痛和預防併發症，最常使用的藥物是抗病毒藥



物。這些藥物可以有效阻止病毒的複製，從而縮短病程，減少併發症的發生。此外，針對疼痛，西醫還會使用各類止痛藥，來幫助患者減輕痛苦。

而在中醫學中，帶狀疱疹被認為與「肝火旺盛」和「濕熱內蘊」有關，中醫理論認為，人體內的肝臟功能失調，會導致體內的熱毒積聚，並且與濕邪相互結合，從而引發疱疹。

中醫治療帶狀疱疹的重點在於清熱解毒、疏肝理氣、活血止痛，治療以內服藥物為主，經常選用梔子、黃芩、龍膽草等具有清熱解毒作用的藥材。這些藥材能夠幫助清除體內濕熱，從而減輕症狀，加速痊癒。同時，根據患者的具體病情和症狀，還會使用針灸和外敷藥物來減輕皮膚的疼痛和炎症。

在眾多用於帶狀疱疹的中藥方劑中，龍膽瀉肝湯是最具有代表性的處方之一。本方由龍膽、梔子、黃芩、柴胡、生地黃、車前子、澤瀉、木通、甘草和當歸組成，具有清瀉肝膽濕熱的作用。其中龍膽、梔子、黃芩清肝瀉火，能有效清除體內濕熱；當歸、生地等涼血養血，有助促進病灶的恢復；車前子、澤瀉則起到利尿滲濕的作用，使濕熱從體內排出。根據患者疱疹發病部位，又可針對性地加入川芎（頭面部）、牛膝（下肢）等作為引經藥，進一步加強療效，減輕疼痛。

針灸在中醫治療中也佔有重要地位，特別是對於緩解帶狀疱疹引起的疼痛，尤其是後遺神經痛，有顯著效果。針灸主要選擇位於脊柱兩側的背俞穴，這些穴位與患者患病的神經節段相關，通過針刺可以有效緩解神經痛。針灸療法通常效果迅速，而且幾乎沒有副作用，因此越來越多的患者選擇針灸來代替西醫的止痛藥物。

預防措施 建議接種疫苗

帶狀疱疹的預防措施中，接種疫苗是目前最有效的手段。中老年人由於免疫力隨著年齡的增長逐漸下降，更容易感染帶狀疱疹，因此特別建議接種疫苗。對於已經患過帶狀疱疹的患者，雖然短期內已獲得一定免疫力，但長遠來說仍有復發的機會，適當時間亦建議接種。

不過歸根究底，生蛇的成因還是因為免疫力低下，因此只有保持健康的飲食習慣、經常運動、保證充足睡眠，提高免疫力才是減少病毒重新活化的根本方法。



即食優質沙律瓶登場 為都市人注入營養活力

在節奏急速的都市生活中，想兼顧健康飲食和便利性，似乎是一件遙不可及的事情。即食優質沙律瓶品牌 Thesis 的誕生正為了徹底改變你的飲食習慣！品牌致力為繁忙的都市人提供方便又健康的沙律解決方案，讓您在繁忙的生活中也能輕鬆享受健康美味。品牌由創辦人 Josh Li 及 Nutrition Kitchen 團隊創立，選取新鮮優質食材，帶來獨一無二的嶄新飲食體驗。大家只需簡單地在網上訂購，新鮮沙律瓶便會直送顧客府上，融入忙碌的都市生活節奏。

品牌提供多款即食優質沙律瓶，由營養豐富的原形食物製

成。相較於營養補充品或坊間流行的健康速成法，其天然食材能為身體提供更均衡的營養，讓你從內至外散發健康光彩，所有沙律瓶均採用環保、可重用的玻璃瓶盛載，確保新鮮運送。

五款口味：「煥發」「調和」「平衡」「綻放」及「靜謐」均選取高品質天然食材製成，蘊含豐富蛋白質且不含添加糖分。每款沙律瓶針對不同的健康目標及飲食偏好精心調配，滿足香港消費者獨特的健康及營養需求。沙律瓶方便攜帶，「搖一搖，扭一扭」，令健康飲食變得輕鬆有趣，隨時隨地都能輕鬆享受健康滋味。

●文：雨文



健康資訊

●文：Health

9月14日為世界濕疹關注日，濕疹關注組聯同香港過敏協會日前舉辦記者招待會，呼籲大眾關注兒童濕疹，亦希望政府增加資源以支援濕疹兒童患者。

●濕疹關注組聯同香港過敏協會舉辦記者招待會。



支援嚴重濕疹兒童家庭

家庭。記者會首先請來香港過敏協會主席及兒童免疫、過敏及傳染病科專科何學工醫生，揭示濕疹給病童及其家人帶來的隱憂。他表示，現今香港大約有16萬名14歲以下的兒童患有濕疹，發病率持續呈上升趨勢，特別是小學學童，發病率高達四成，更有16%在過去一年內出現痕癢發作。

何學工醫生進一步指出，濕疹對兒童的影響不僅是皮膚表面的問題，而是可能引發的一系列身心困擾。持續的痕癢和酸痛會降低睡眠質量，心理和情緒造成困擾，引發煩躁易怒、行為紀律問題等。同時，濕疹也會對兒童的

日常生活如衣着選擇、飲食帶來諸多限制，繼而影響情緒，導致濕疹惡化並形成惡性循環。

另外，根據《國際哮喘和過敏研究》顯示，患濕疹學童的學校缺席率及精神難以集中情況比一般學生嚴重得多，影響學習表現；而患有濕疹的兒童及青少年成長過程中充滿波折，家庭、學校、社會各方面的衝突和不理解都可能對他們產生負面影響。更令人關注的是，濕疹長期可能導致兒童的身體生長及認知/神經發展產生延遲。有案例顯示，一名7歲患有濕疹的女童比她的無濕疹雙胞胎姐姐矮10厘米，而17歲或以以下濕疹患者的學習障礙風險比一般兒童高出達77%。

引入科技支持世界藥劑師

世界藥劑師日定於每年的9月25日，旨在表揚並感謝藥劑師每天盡心為社區服務。屈臣氏集團行政總裁倪文玲博士表示：「在這個特別的日子，我們向全球旗下3,000多位藥劑師及9,000多位健康顧問表達衷心的謝意，全賴他們的努力，提供值得信賴的健康建議、服務及產品。」

倪博士表示：「多年來，保健品的銷售持續增長，為了滿足全球的需求，我們不斷引入新的保健產品，我們還在多個市場推出嶄新的數碼保健服務。」

同時，今年倪博士還宣布：「由於藥劑師在業務中的角色十分重要，我們將推出一個專為集團全球藥劑師網絡而設的手機應用程式，全

面支援所有藥劑師，讓他們更有效服務顧客，令顧客活得更健康。該平台將為我們全球藥劑師提供最新資訊及知識、方便交流及分享，讓各個營運市場的藥劑師互相支持。」



熱飲系列舒緩不適

現在流感嚴重，如果大家開始感覺有點不舒服，如感冒初起，或發現有些肌肉酸痛等，就要注意了，需要即時提升自己免疫力。最近，幸福藥業全新推出特強傷風感冒通鼻止咳無睡意配方，有效舒緩傷風感冒及咳嗽所引起的症狀，如痰咳、發燒、鼻塞、頭痛、喉嚨痛及肌肉酸痛等，這配方不會使人昏昏欲睡，亦不含阿士匹靈，甚少引致腸胃不適。