

相信不少人也聽聞過，「生蛇」的痛楚非

常強烈，更可影響患者的日常生活和睡眠。到底為什麼生蛇會痛？是否小時候生過水痘，長大後就會生蛇？這次邀請皮膚科專科醫生陳厚毅分

享生蛇的成因、治療與預防方法，讓大眾及早認識生蛇成因，原來在「黃金72小時」內服用藥物，可大大減輕痛苦，在蛇年免受生蛇之苦。

陳厚毅表示，「生蛇」的正式名稱是「帶狀皰疹」，小時候出水痘就是由「帶狀皰疹病毒」引起，當水痘痊癒後，這些病毒或潛伏在皮膚神經線裏幾年甚至幾十年，直至年長後碰上身體免疫力較低時，如考試、熬夜、工作壓力大等便再度活躍，可能會沿着神經線而發病，不停出現紅疹，所以小時候出水痘是令到年長後生蛇的主要原因。生蛇最早出現的病徵，是皮膚感覺有些異常，例如刺痛、灼熱，甚至刀割一般痛，隨後幾天受影響的皮膚範圍有機會出現水泡，通常水泡不止一粒，而是一堆地出現，這些水泡會沿着皮膚的神經線分布區域形成，所以通常是一條帶狀，因此亦俗稱「生蛇」。

陳厚毅表示，「生蛇」的正式名稱是「帶狀皰疹」，

小時候出水痘就是由「帶狀皰疹病毒」引起，當水痘痊癒後，這些病毒或潛伏在皮膚神經線裏幾年甚至幾十年，直至年長後碰上身體免疫力較低時，如考試、熬夜、工作壓力大等便再度活躍，可能會沿着神經線而發病，不停出現紅疹，所以小時候出水痘是令到年長後生蛇的主要原因。生蛇最早出現的病徵，是皮膚感覺有些異常，例如刺痛、灼熱，甚至刀割一般痛，隨後幾天受影響的皮膚範圍有機會出現水泡，通常水泡不止一粒，而是一堆地出現，這些水泡會沿着皮膚的神經線分布區域形成，所以通常是一條帶狀，因此亦俗稱「生蛇」。

休息不足壓力大高危

根據一些研究，通常年紀大生蛇的機會比較高，尤其是到90歲左右發病率是最高的，但陳厚毅提醒，近年不時聽到一些年輕的朋友都會生蛇，主因是生蛇和全身的免疫力有關。長者一般免疫力會較弱，但年輕朋友如果患有慢性病例如糖尿病而控制得不理想，或者有些癌症病友接受化療期間，免疫力也會較差，有機會令潛伏的帶狀皰疹病毒乘機復發。加上都市人生活緊張、工作壓力等緣故，也有機會影響免疫力，令病毒有機可乘。

為什麼有些朋友不止一次生蛇呢？陳厚毅表示，说到底都是和身體的免疫力有關，所以長期睡眠休息不足，情緒壓力比較大，經常熬夜或者吸煙、過量飲酒的人，都屬於生蛇的高危一族。

由於生蛇的病徵獨特，當懷疑生蛇

皮膚科專科醫生 陳厚毅



■接種蛇針可減低生蛇機會。

■經常熬夜可令免疫力變弱。

治療生蛇 黃金72小時

專用上痛藥 紓神經線痛

另外，生蛇的治療有所謂「黃金72小時」，因為有醫學研究指出，若在初次出現病徵之後72小時內給予口服抗病毒藥物，生蛇病人的病徵、病毒的傳染力、復元所需的日數等都可以大大減低。陳厚毅更建議，若能在病發後72小時內確診的話，醫生都會處方口服抗病毒藥物，通常服食7至10日，效果一般都比理想。當然，除了治療病毒感染之外，也要紓緩病人疼痛的反應，譬如處方一般止痛藥，即使一般止痛藥效果未如理想，也有專門針對神經線痛的止痛藥，病人記緊和醫生充分溝通，詳情請向專科醫生或註冊藥劑師查詢。



■生蛇劇痛難耐，最好都係睇醫生。

預防方法 搞好衛生

■經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前，觸摸扶手或門把等公共設施後，或當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後。洗手時應以視液和清水清潔雙手，搓手最少20秒，用水過清並用抹手紙或乾手機弄乾。如沒有洗手設施，或雙手沒有明顯污垢時，使用含70%至80%的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。

■當出現感染病徵，應戴上外科口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠迫的地方，及盡早向醫生求診。

■定期清潔和消毒常接觸的表面，如傢俬、玩具和共用物件。使用1比99稀釋家用漂白水（1份5.25%漂白水與99份清水混和）消毒，待15至30分鐘後，用清水清洗並抹乾。金屬表面可用70%酒精清潔消毒。

■用吸力強的即棄抹布清理可見的污物，如呼吸道分泌物，然後用1比49稀釋家用漂白水（1份5.25%漂白水與49份清水混和）消毒被污染的地方及鄰近各處，待15至30分鐘後，用清水清洗並抹乾。金屬表面則可用70%酒精清潔消毒。

■保持室內空氣流通。避免前往人多擠迫或空氣流通欠佳的公眾地方。高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩。

資訊來源：衛生署



■勤洗手保障個人衛生。