

疫下發病個案趨增

「生蛇」拖不得 黃金治療72小時

新冠肺炎疫情持續近三年，不少國家和地區的醫療數據顯示，曾感染新冠肺炎人士「生蛇」（帶狀疱疹）比率較高。雖然，這些研究規模只屬初步，暫時未能證實兩者的關係。不過，新冠病毒削弱了人體的免疫系統，繼而誘發「生蛇」，是不少醫療機構的研究方向。而在我們家庭學的臨床研究經驗，近年「生蛇」個案確有上升。

值得注意的是，「生蛇」的治療黃金期是發病三天內，否則，有可能引起長期痛症。



曹嘉軒
家庭醫學科醫生
香港安醫院



▲新冠肺炎疫情持續近三年，「生蛇」個案亦有增加。

一位80多歲男長者早前因頭皮紅疹和水泡向醫生求診，他表示頭皮很痛，甚至睡不安寧。起初，病人以為只是頭皮發炎，去藥房配了一些消炎藥，以為吃了便可自動痊癒。原來這頭皮痛不簡單，經檢查後，他確診「生蛇」。

的而且確，這種痛楚與頭皮發炎是不同的，因為病毒進入了神經，造成的「神經痛」有如電擊、火燒、刺痛等等。就算皮膚被輕輕觸碰，患者亦會感到非常痛楚。接着，皮膚會出現紅疹，或會發展成水泡。其後，即使病情好轉，患者亦會感到非常痕癢。此外，亦有「生蛇」病人發病時出現發燒、頭痛、疲勞等症狀。幸好，這位長者接受治療後，紅疹在一兩個星期後已消退，痛症也在兩個月後完全消失，他久違的笑容再次展現。

神經受損可致痛症

「生蛇」並不罕

見，以美國為例，大概每三人就有一人曾經患過。不過，這位長者頭皮「生蛇」則較為罕見。帶狀疱疹病毒感染並非小事，有些病人會出現帶狀疱疹後神經痛（postherpetic neuralgia），即使水泡消退，他們仍會長時間感到疼痛，可持續數月，甚至數年。這是因為神經纖維受損，向大腦胡亂發出疼痛信號而導致這種情況。

另外，「生蛇」長在不同地方可引致不同併發症。例如，長在耳內可影響耳道、內耳；長在眼周可引致角膜炎，甚至影響視力。如病毒入侵了神經系統，可誘發腦炎、面癱、聽力或平衡問題。如皮膚上的水泡未得到適切治療，亦有機會感染細菌而導致皮膚嚴重發炎。今次這位長者「生蛇」沒有影響眼睛，可說是不幸中的大幸。

長者免疫力低高危

長者是「生蛇」的高危人群，這是因為他們抵抗力較弱，潛藏於體內的病毒可能會引發「生蛇」。其他「生蛇」高危人士包括愛滋病、糖尿病、癌症患者等。另外，壓力大人士也有機會「生蛇」。

醫治「生蛇」並不困難，現時有特效藥（針劑或口服藥）可以處理。不過，「生蛇」

什麼人要打針預防？

50歲或以上人士可考慮接種「蛇針」（帶狀疱疹預防疫苗），預防「生蛇」。另外，19歲以上人士，如果因疾病或藥物令免疫系統受到壓抑，亦可考慮接種。

雖然疫苗不能完全保證不會「生蛇」，但可減少發病時的疼痛感，並縮短發病時間，以及減少併發症，如帶狀疱疹後神經痛（postherpetic neuralgia）。研究顯示，疫苗可提供五年以上的防護。

新一代「蛇針」為重組疫苗，需要接種兩劑，間距為二至六個月。曾接種第一代「蛇針」人士，也應接種一劑新一代疫苗，加強保護。

除了「蛇針」，有些長者也會接種肺炎球菌疫苗，但要注意兩針的接種時間不可以太近，否則會影響疫苗效果。由於每人情況不同，接種前應諮詢醫生。

至於沒出過水痘的人，是否不用打針？理論上是，但實際上，很多人出過水痘，只是沒發病而已，因此他們不知道身體已有病毒潛藏。沒有出過水痘的人，也可以選擇接種「蛇針」。



▲若帶狀疱疹病毒入侵神經系統，可誘發腦炎等併發症。

的治療黃金期是發病三天內。如果延誤醫治，神經線有可能被病毒破壞，帶來長期痛楚。

「生蛇」具傳染性嗎？是的。不過，「生蛇」的傳染性較水痘為低。常見情況是，「生蛇」患者皮膚上的水泡破損，可能透過接觸傳播病毒，導致被感染者出水痘。水痘對免疫力低人士尤其危險。如你不幸「生蛇」，應該避免接觸免疫力低人士、孕婦和新生兒。

帶狀疱疹好發於腰部

「生蛇」，即帶狀疱疹，最常見於腰部，不過，身體很多地方都可以「生蛇」。

「蛇」毒的源頭是水痘帶狀疱疹病毒。這種病毒可引發水痘，很多人小時候「中招」出水痘，雖然痊癒了，但病毒可一直潛藏體內，直至「宿主」免疫力下降時，病毒就有機會沿着身體的神經線在皮膚

上蔓延，有如靈巧的蛇在身體遊走，散播痛楚，而大部份發病位置在腰部。



▲出紅疹是帶狀疱疹的症狀之一。

「生蛇」併發症

長在耳內：影響耳道、內耳

長在眼周：引致角膜炎，影響視力

皮膚水泡：感染細菌致皮膚嚴重發炎

病毒入侵神經系統：誘發腦炎、面癱、聽力或平衡問題



▲部分「生蛇」患者會出現頭痛症狀。

蘿蔔健脾潤燥

藥食同源

有云「冬吃蘿蔔夏吃薑，不勞醫生開藥方」，其實過了節氣「霜降」（10月23日）之後，也適宜多吃一些健脾養陰潤燥的食物，例如蘿蔔（指白蘿蔔）、栗子、秋梨、百合、蜂蜜、淮山等。

霜降作為秋季的最後一個節氣，天氣將會漸漸轉涼，也是呼吸道疾病

的高發期，秋燥明顯，而燥易傷津。古時，霜降時節有登高遠眺的習俗。登高能使人肺氣量和肺活量增加，達到增強體質、防病治病的目的。運動時需注意保暖，尤其要保護膝關節，同時不可運動過量。

飲食調養方面，此時宜平補，大家要注意健脾養胃，調補肝腎。白蘿蔔可清熱化痰，理氣消食，生津止渴，還有抑制寒涼的作用。

蘿蔔粥

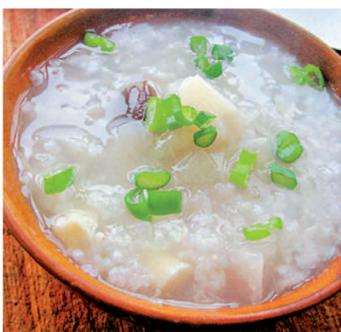
材料：蘿蔔200克、粳米100克。

做法：

- ① 蘿蔔洗淨、切碎。
- ② 粳米淘洗後，與蘿蔔放進鍋中，加適量水，煮成粥。

功效：健胃消食、化痰止咳、生津止渴。

備註：一般情況下，蘿蔔不宜搭配人參、西洋參、何首烏、地黃等保健中藥食用。



▲蘿蔔粥健胃消食。

杜仲：補益肝腎強筋健骨



明醫手記 嚴龐明

「立冬」節氣將至，預示冬季正式來臨，「冬，終也，萬物收藏也」。冬天氣溫寒降，人體陽氣內收，食慾增加，脾胃消化吸收力轉旺，是四季中調補機體、祛病強身、培元固本的最佳時機。

在這個季節，若遇到肝腎虧虛，或有腰腿筋骨病變的病患，我會建議他們日常可不時煲一些有補益肝腎、強筋健骨效用的杜仲，用量10至20克，加上豬腳、花生，或豬腰、核桃，或雞腳、板栗，或鹿筋、黑豆等，擇兩味一起煮湯進食。冬天為腎主令，「腎主骨，肝主筋」，肝腎為子母相生關係，順天時進補，取效更佳。

杜仲，「身世不凡」，於200萬年前就存在，是第四紀冰川時期倖存下來的珍貴子遺植物之一，獨科獨屬。如今世界上95%以上的杜仲長於中國，享有「中國樹」之稱，藥用和經濟價值甚高。

杜仲有悠久的醫食兩用歷史，性微溫，溫而不燥，味甘，歸肝腎經。用藥取其乾燥樹皮，花、葉也有藥用價值。早在《神農本草經》記載其「主腰脊痛，補中益精氣，堅筋骨，強志，除陰下癢濕，小便餘瀝，久服輕身不老。」列為藥之上品。《本草匯言》曰：「凡下焦之虛，非杜仲不補；下焦之濕，非杜仲不利；足脛之痠，非杜仲不去；腰膝之疼，非杜仲不除。」

杜仲除主治腰膝疼痛和腰腿軟弱行走不利外，還廣泛用於治於肝腎不足所致陽痿滑精或尿頻、妊娠下血、胎動不安，或習慣性流產、月經失調、退行性關節炎、頭暈目眩、高血壓、高血脂、高血糖等病症。

據現代藥理研究，杜仲含黃酮類、木脂素類、生物鹼、綠原酸、杜仲膠、醣糖、維他命C以及多種氨基酸、微量元素等各種成分，能增強機體腎上腺皮質功能，有增強體力、抗疲勞、強健骨質的作用。此外，杜仲尚有強心、降壓、降血脂、鎮靜、鎮痛、利尿以及增強機體免疫功能、延緩衰老的作用。

杜仲藥性偏溫補，日常欲使用以達

祛病強身健體的朋友需注意，凡外感病邪、瘡癤初起紅腫熱痛，有發熱、咽痛、口乾苦、便秘、尿黃、苔黃厚膩等實熱病者及陰虛火旺者忌用；病症虛實夾者最好能問診中醫師後使用，以防用之不當，滯邪助熱。 作者為註冊中醫



▲杜仲植物。



▲杜仲藥材。