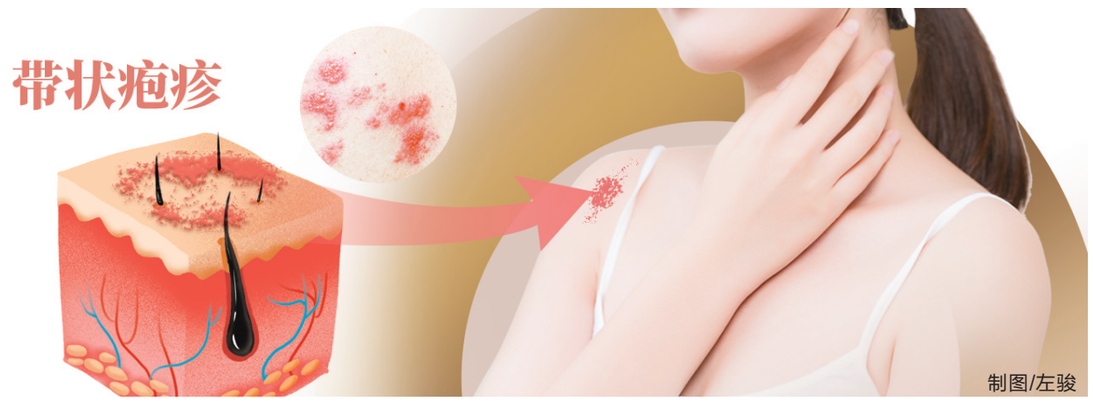
患上此病 比分娩阵痛还高“两档”

如何预防带状疱疹?医生为你支招



制图/左骏

株洲日报全媒体记者/刘琼
通讯员/宋玺

“一旦感染，终身携带！”这两天，带状疱疹病毒冲上热搜。作为最让人感觉疼痛的皮肤病，它到底有多疼？治疗时要注意啥？

最高峰时一个月接诊了200余位患者

“多亏了他们，我终于能睡个好觉。”3月5日，在市中心医院皮肤科，日渐康复的张奶奶终于不再愁眉苦脸。

原来，张奶奶今年68岁，前段时间，她的左上臂突然出现大片红斑和水疱。这些水疱绿豆大小，一按压就让人感觉“刀割样”疼痛。为此，老人一度夜不能寐。

在家人的陪伴下，饱受折磨的袁奶奶来到市中心医院就诊。经诊断，老人患上带状疱疹。

“带状疱疹是由具有亲神经性的水痘—带状疱疹病毒引起的，患者的皮肤大多会出现丘疹、水疱，呈带状分布，有明显的神经痛。”市中心医院皮肤科主任罗文辉介绍，每年的冬春季是此病的高发期，该科室曾一个月接诊了200余位带状疱疹患者，以中老年人为主，因为这部分人群的免疫力相对较低。

值得注意的是，疱疹病毒不能被彻底清除，初次感染消退后，病毒会潜伏于黏膜、血液以及局部感觉神经节和多数器官内“伺机而动”。

有人会问，水痘不是能终身免疫吗?为什么成年后还会被水痘—带状疱疹病毒侵袭?

罗文辉介绍，小时候的水痘似乎是痊愈了，但病毒沿感觉神经，侵入脊神经节或脑神经感觉神经节内并潜伏。当我们的机体抵抗力低下或劳累、紧张、生活压力大、感染、感冒时，就可能引发带状疱疹。

它比分娩阵痛还高“两档”

有人说，带状疱疹是世界上“最疼的皮肤病”。对此，市民张女士深有感悟。

“得了这个病，真是比生孩子还痛，身上像刀割一样。”张女士坦言，自己两次分娩时都未掉过泪，却在患上带状疱疹时一度痛不欲生，多次痛得流泪。

为何患上带状疱疹如此痛苦?罗文辉表示，带状疱疹通常发生于腰骶部及面部，出疹前会出现发热、头痛、肌痛等非特异性症状，数天后出现皮疹，皮疹通常位于身体的一侧，呈带状分布，并伴有疼痛。其疼痛性质多样，可呈“刀割样”“针刺样”“烧灼样”等。

研究显示，带状疱疹的疼痛程度比分娩痛还高“两档”，部分患者疼痛时间可达10年。

莫信偏方治疗，容易适得其反

事实上，带状疱疹在民间俗称“蛇缠腰”。面对这个难缠的病，不少人选择盲目相信偏方，导致延误病情。

“以后不能自作聪明了，真是活受罪啊！”近日，65岁的李大爷身上长出了一大片小水泡。他按朋友所说的，用稻草灰对水泡进行涂抹。不料，这些水疱破皮后出现局部皮肤感染，皮肤表面还出现了大量黄色的脓性分泌物。

见此情况，家人赶紧陪同李大爷到医院就诊，医生诊断为带状疱疹后遗神经痛、皮肤感染。由于皮肤溃烂严重，他需要入院接受清创及后续治疗。

“民间有人用火烧、涂墨水等偏方治疗带状疱疹，这些都会适得其反。”罗文辉建议，当身体无明显诱因突然出现剧烈疼痛，特别是发现身体有疱疹后应警惕带状疱疹发生，立即到医院就医诊断，及时接受治疗，避免自行火燎或将水泡挤破，因为水泡内含有大量病毒，容易传染给身边人，且自行挤破易发生皮肤感染，严重时可导致败血症发生。

如何预防带状疱疹?罗文辉表示，市民可通过提高基础抵抗力、均衡饮食、适度锻炼以及接种疫苗等方法进行预防。

他心脏突发剧痛 竟是出现“血管炸弹”

株洲日报讯(全媒体记者/刘琼 通讯员/刘厚吾) “我能够死里逃生，多亏了这些医护人员。”3月5日，在株洲恺德心血管病医院，刚刚经历一场“生死劫”的周师傅心有余悸。

几天前，44岁的周师傅在上班时突然感觉心脏一阵剧痛。他赶紧停下手头工作，右手捂着心脏位置休息了一会儿，症状随即有所缓解。当晚，回到家后，心脏不适的感觉再度袭来，他甚至出现了背部撕裂样的疼痛。察觉不对劲后，家人赶紧将其送到株洲恺德心血管病医院心血管外科。

“检查显示，患者出现了主动脉夹层(A型)，加之他本身有高血压和肥胖，处于极高风险的状态，需要立即进行手术。”该院心血管外科相关负责人介绍，主动脉是身体的主干血管，承受直接来自心脏跳动的压力，血流量巨大，一旦出现内膜层撕裂，破裂的机会非常大，死亡率也非常高。尤其是A型夹层，更是各型夹层中最危险的疾病，患者在48小时内的死亡率高达50%。这意味着，主动脉夹层是一种非常危险的“血管炸弹”。

由于病情危急，当晚9时，周师傅被送进手术室。经过医护人员7个多小时的奋战，手术顺利完成，他成功脱离危险。

据悉，主动脉夹层发病原因目前还不十分明确，但有研究显示，以下因素与其发病相关：先天性发育不良、结缔组织病、高血压、动脉硬化等。

医生提醒，有高血压病史的患者，要进行规范降压治疗，以降低主动脉夹层的发生率。此外，一旦发现自己出现刀割样、撕裂样或烧灼样胸背部疼痛，要及时就诊，以免延误病情。

男子患暴发性心肌炎 “救命神器”助其脱险

株洲日报讯(全媒体记者/刘琼 通讯员/谭佳明 宋玺) 前段时间，因患上暴发性心肌炎，35岁的李师傅一度做好了最坏的打算，准备录下遗言，甚至计划捐献器官。所幸，市中心医院重症医学科专家团队用ECMO(体外膜肺)这一“救命神器”，将其从死亡边缘拉了回来。

2月19日，李师傅因反复发热3天、腹部隐痛等症状，前往市中心医院就诊。检查结果却让人大吃一惊：他被诊断为暴发性心肌炎。这是一种由病毒感染诱发，以心肌组织严重水肿和功能障碍为特征的疾病。由于起病急骤，病情发展迅速，如果未能及时诊断、治疗，患者的死亡率极高。他立即被转入市中心医院重症医学科。

入住ICU后，他的病情仍在持续恶化。血压极低，出现了严重的代谢性酸中毒和多器官功能损害，情况十分危急。

如何与死神抢人?该医院重症医学科迅速集结心内科、肾内科、心胸血管外科、感染内科等多学科专家会诊。很快，他们敲定最佳的治疗方案——为李师傅采用ECMO进行生命支持。因为ECMO能长时间替代患者的心脏和肺部功能，为患者争取更多的救治时间。

此时，由于担心自己病情治疗无望，加之害怕ECMO治疗费用较高，李师傅出现了严重的悲观情绪，多次嚷着用录音笔录下遗言，并捐献器官。

“我们都没放弃，你为何自己先认输，我们一定会想方设法挽救你。”为消除李师傅的消极情绪，医护人员决定先帮其解开“心结”。

2月20日，一切准备就绪后，专家成功地为李师傅进行ECMO置管上机。此后，为了改变患者紊乱的内环境，医护人员为其展开精心护理。在连续转机133个小时后，他成功“下机”。

目前，李师傅已从重症医学科转入心血管内科普通病房，接受后期的康复治疗。

惊险！怀了三胞胎又突发早产

多学科医护人员联手救治母婴平安

株洲日报讯(全媒体记者/刘琼 通讯员/宋玺) 2月28日，怀了三胞胎的刘女士经历了惊心动魄的一天：怀孕才6个多月的她突然有早产迹象。所幸，经过市中心医院产科、新生儿科等多科室医护人员的联手救治，她平安生下了3个孩子。

2月28日早上，怀孕31周的刘女士突然破水了，且出现了规律的下腹疼痛。担心她可能是早产，家人赶紧将其送到市中心医院产科。

“入院时，产妇已出现强烈的宫缩，其宫口已经开大2厘米，情况非常危急。”市中心医院产科主任柒铭铭介绍，刘女士怀了三胞胎，加之胎儿还未足月，一旦错过抢救时间，母婴生命岌岌可危。

怎样让4条鲜活的生命脱险?市中心医院立即开通绿色通道，来自产科、麻醉科、手术室、新生儿科等多个学科的骨干迅速集结到位。

为了抢抓宝贵的抢救时间，产科医生一边同孕妇及家属谈话，一边为急诊剖宫产手术做准备。此时，产科护士长马喜华也在麻利地为刘女士进行胎心监护、抽血检查等。

一切准备就绪后，刘女士被送往手术室，这台手术由产科主任柒铭铭主刀。按理说，常规的剖宫产手术只需要三四名医护人员，可这台特殊的手术却集合了十多名医护人员。

当天上午10时37分，第一个宝宝顺利娩出。一分钟后，第二个宝宝也平安娩出。10时39分，最后一个宝宝也平安降生。

在场的医护人员仍不敢松懈。由于三个宝宝属于极早产儿，他们出生后不久就出现了呼吸困难甚至窒息等问题。

抢救生命的接力棒就这样转交给了新生儿科。

放置辐射台保暖、清理呼吸道、进行无创呼吸机辅助通气……医护人员与时间赛跑，就这样将3个小家伙从死亡边缘拉了回来。目前，他们仍在新生儿科接受治疗。

观点

街头艺人，去有风的地方偶遇

张书乐

【有风的地方，不会空穴来风。】

艺术出圈的一大瓶颈是“第四堵墙”，破之则生。

在株洲，街头艺人找到自己的节奏。媒体报道称，3月会有本土艺术家和街头艺人进行歌舞表演、吉他弹唱、咖啡品鉴、戏曲展示等。此前，《人民日报》在头版点赞株洲文旅发展新气象时，提及过“市井长巷里的街头艺术表演”这一独具特色文艺景观。

街头艺人的春天，并不只勃发于株洲。在上海、昆明、武汉等各大城市，街头艺人也在走出直播间、重出江湖。

为何会如此密集?除了疫情消散、线下场景复苏外，还有“第四堵墙”似乎开始松动的缘故。

“第四堵墙”是戏剧术语，说的是在镜框舞台上，一般写实的室内景只有三面墙，沿台口的一面不存在的墙，被视为“第四堵墙”，台上台下终被隔开，无法真正互动。

街头艺术，天然没有这种隔阂，比直播弹幕、舞台互动更简单粗暴和直击人心。

有风的地方，不会空穴来风。此前，街头属于年轻人，办公室属于中年人，广场属于老年人。现在，人们不希望继续困在手机、电视、电脑和电影等一众屏幕包裹的信息茧房里，开始重新走上街头，去“偶遇”不一样的风景。没有固定演出时间、节目表的街头艺人，恰巧提供了这份美好。

有风的地方，风景这边独好。中新社曾报道，深州某个街头艺人，自2015年起在固定位置演出，但当他开启琴摊直播后，数字街头让他“偶遇”了更多粉丝。

有风的地方，灵感也能偶遇。对于创作者来说，在风景中赞美风景，不仅是一种输出，也可以是对自己内心创作激情的一种输入，在天地大舞台中感受音乐和自然、人群的交流，自然比在直播间、隔着屏、看弹幕，更真实。

破壁，让艺人和观众们，都能在街头走出自己内心的十字街口。激情，是最好的驱动力，更能持久，更能让一个街头、一个城市走出围城。

时评漫画

儿童电话手表，该回归初衷了

肖蓉

内有乾坤。漫画/左骏

【不要为商业利益冲昏头脑。】

“我一直以为这么小一个屏幕，孩子看不了什么东西，没想到手表可以装很多的App，孩子躲在被窝里偷偷玩，三年级就近视了！”近日，笔者在和家长朋友聊天时发现，当下流行的儿童电话手表成了不少家长的“心病”。因为沉迷其中和互相攀比，很多人后悔给孩子买了电话手表。

近几年，儿童电话手表大流行。有研究数据显示，我国儿童智能手表预计2023年将突破200亿元规模，各厂商为了占领市场，一直在扩充儿童电话手表的功能：可语音、视频通话、下载安装各类App、精准确定孩子位置、碰一碰就能加好友……儿童电话手表也从最初的“定位手表”升级迭代到集社交、娱乐、支付等诸多功能于一体，成了小学生之间的“社交娱乐神器”。

“本想多一份安全保障，没想到成了个大麻烦。”这是不少家长的心声。造成这一结果的原因，归根结底在于儿童电话手表，已从“满足家长”变成了“取悦孩子”。家长购买儿童电话手表，最初的目的就是让自己和孩子联系方便。当儿童电话手表新增智能功能明显超过儿童自制力边际，当孩子沉迷其中时，好事就成了麻烦。

凡事皆有度。笔者认为，儿童电话手表生产的初衷是方便亲子联络。希望生产厂商回归“初心”，不要被商业利益冲昏头脑，使其成为儿童的隐患、家长的担忧。建议有关部门加强对儿童电话手表App的审查与监管，规范健康指引标准。把儿童接触的社交媒体纳入监管范围，特别要加强儿童的信息安全保护。学校、家庭、社会也应同心协力，正确引导孩子提升社交能力、丰富业余爱好、增加户外活动。

声音

公共自行车，应是幸福株洲的“标配”

易蓉

【希望公共自行车这张株洲城市的“名片”，能成为“幸福株洲”的延续。】

春暖花开，在国家优化疫情管控的第一个春天，株洲公共自行车也迎来了“回暖”，无论是日均新增用户量，还是日均骑行量，都有重回当年刚投用公共自行车时的巅峰之势，市民熟悉的“幸福感”又回来了。

株洲是全国最早一批投入公共自行车的城市，当年的“株洲模式”甚至被众多网友拿来与公共自行车鼻祖阿姆斯特丹相媲美，这项持续了10余年的民生事业，成了株洲城市的“名片”。

掌声背后也出现“杂声”：大多家庭都有小汽车了，还需要自行车吗?这是不是徒增一笔财政支出?设备老旧，还好骑吗……一些“劝退”的声音总有耳闻，但这项延续12年的民生事业真的过时了吗?

经济形势在变，城市发展也在变，但群众需求同样在变。疫情3年，健康成为更多老百姓的追求，越来越多市民喜欢上公共自行车这种惬意的出行方式；尤其“双碳”目标下，随着私家车的增多，城市交通越发拥堵，尽量减少私家车出行，提倡“绿色出行”已成大势所趋，这不仅关乎国家大计，也是老百姓出行顺畅的“幸福感”由来。

随着城市不断发展，边界不断拓展，一些新开发区域、城际铁路沿线的新站点，迫切需要解决“最后一公里”交通配套问题。在经历“野蛮生长”的共享单车后，更需要发挥公共自行车的公益使命。当然，这也就意味着公共自行车的投放思维要转变，从原来仅考虑方便管理向新开发的片区、人口集聚的新小区、新商圈等方面倾斜和考量。

事实上，运营方不断优化服务，如更新设备、开通用车微信小程序、开通一家通用的亲情卡功能；一群热心市民加入“寻车队”，义务寻找遗落的公共自行车。为了这项幸福事业，大家从未停止努力。

希望公共自行车这张株洲城市的“名片”，能成为“幸福株洲”的延续。

观察

百岁老人出院的启示

刘琼

【把彼此当成同一条船上的“战友”。】

3月6日，经过55天的精心治疗，百岁老人陈国华顺利出院，他成为我市治愈出院的年龄最大的新冠危重症患者。

从生命垂危到平安出院，这个生命奇迹的创造，除了离不开老人顽强的求生意志，更离不开家属与医护人员的真情互信。

“我们一定会全力以赴配合医护人员，有什么后果我们愿意承担。”原来，得知父亲病情危重，陈国华的女儿第一时间向医护人员送去“定心丸”。

这颗“定心丸”解除了医生后顾之忧，让他们能放开手脚与病毒鏖战，最终将其打败。

笔者由此联想到曾采访的一位肿瘤专家。这位专家遇到一名癌症患者：该患者因为之前做过食管癌手术，导致体内相关血管和脏器移位。经过审慎评估，医生决定在栓塞治疗时为患者加大药物用量，但患者要在术后忍受发热、呕吐等不良反应。“医生，就按您说的做，我们冒险搏一搏。”得知医生的想法后，该患者欣然同意。术后，患者恢复情况良好。

这些年，医患之间出现了一些问题。有的医生为了防止医疗纠纷，越来越“谨慎”。其后果就是医生为减少风险，越来越不敢有超出常规的“冒险”或创造。

事实上，医学本身充满太多不确定性。面对疾病，现代医学很多时候无能为力。正常情况下，医患双方应互相信任，一起努力战胜病魔：患者对医生深信不疑，医生对患者尽100%努力。

因此，当务之急是医患双方尽快建立互信，只有把彼此当成同一条船上的“战友”，守望相助，才能携手创造更多生命奇迹。

啄木鸟

莫把新行业培训当“韭菜”割

马文章

【摒弃功利心态，脚踏实地才能在这本就拥挤的赛道站稳脚跟。】

抖音网红特训营、1个月走上视频剪辑变现之路……近年来，随着直播电商井喷式发展，也带火了教培市场。一些培训机构利用“小白”渴望一夜暴富的心理，打出“低门槛”“高回报”的诱人广告招揽学员，但所谓“速成”培训，实则套路满满。

实际上，这些公司在没有培训资质的情况下，课程临时拼凑、质量参差不齐，到头来学员没有学到真本事。在网络投诉平台上，不少学员表示课程“不靠谱”“退款难”，此前承诺的变现未能兑现，还有人为付学费还背上了网贷。

种种乱象的存在，与不法之徒投机取巧、谋取利益息息相关，也与相关职能部门监管缺位、行业自律缺失有关。

人社部门应充分发挥保底兜底作用，在教培市场发育初期“扶一把、送一程”，使培训市场从弱到强发展起来。高校、职校也应顺应市场需求，开设相关专业或者课程，满足市场人才需求。对于虚假宣传、诱骗贷款的违法机构，市场监管、公安部门应加强监督、执法力度，做到“早发现、早警示、早查处”。此外，网络平台也要做到守土有责，加强对广告主资质及广告内容的审核。

任何事物的发展壮大都不可能一蹴而就，求职者应摒弃功利心态，脚踏实地才能在这本就拥挤的赛道站稳脚跟。