

# 衛教園地—認識帶狀疱疹

## ● 什麼是帶狀疱疹？

帶狀疱疹就是俗稱的「皮蛇」，其實就是大家熟知的「水痘」病毒，只要您曾經得過水痘，病毒就潛藏在您身上，一旦您免疫功能不佳、抵抗力下降時，病毒就開始在體內作怪，引起帶狀疱疹。帶狀疱疹主要侵犯身體某一部位神經節及其所支配的皮膚，造成您皮膚起紅疹水疱、潰爛及神經疼痛，只要接受適當治療，多數病人皮膚病灶會在一個月內痊癒。

## ● 哪些人容易發病？

1. 任何年齡均可能發生，尤其多發生在年齡 50 歲以上者。
2. 免疫力低下者，如：罹患癌症、接受化學治療或放射線治療、骨髓或器官移植、自體免疫疾病、接受免疫抑制或長期使用類固醇藥物者、有精神壓力狀況、重大外傷等。

## ● 常見的症狀有哪些？

1. 皮膚方面：以胸椎到腰椎為最常發生部位，也可能發生在臉上、頭頸部、手臂上、軀幹及腿上，多為單側發生，受侵犯的神經節及其支配的皮膚會出現整片狀紅疹及水疱，大部份會痛或癢，再轉變為膿狀疹，7 至 10 天內結痂，痂皮於 2 至 3 週內脫落。
2. 疱疹神經痛：通常在水疱出現前 4-5 天或紅疹出現後數天，會有燒灼般的疼痛、搔癢或感覺異常，直到皮膚水疱癒合消退後仍可能持續數月甚至數年之久。



## ● 治療有哪些？醫師依您病況安排治療如下：

1. 抗病毒藥物：可縮短病程、緩解疼痛，但是無法有效降低神經痛併發症的機率。住院期間若施打抗病毒藥物一般為(Zovirax)，因此藥物由腎臟代謝，副作用可能影響腎功能，會依據病人是否有限水及疾病個別性提醒適當攝取補充水分。
2. 止癢藥物。
3. 止痛藥物。
4. 消炎藥物。
5. 低能量雷射治療：可緩解神經痛及加速傷口癒合。



## ● 自我照顧注意事項：

1. 藥物：依醫囑服藥及塗藥，緩解搔癢或疼痛感，切忌聽信偏方；勿塗抹不明藥膏（如：萬金油、草藥膏等），以避免帶狀疱疹惡化或細菌感染。
2. 皮膚照護：勿用手抓癢，應修剪指甲，預防抓破皮膚，可用冷毛巾輕拍或局部冷

敷，由醫師開立止癢劑減輕搔癢。

3. 飲食：無特殊禁忌，採均衡飲食並多攝取高蛋白質食物，例如：魚、肉、蛋、奶類，以促進傷口癒合。
4. 穿著：採用寬鬆棉質衣物，減少患處水疱磨擦破裂，預防細菌侵入傷口；必要時也可以用無菌紗布覆蓋保護患處。
5. 作息：維持正常，不熬夜、維持充足睡眠、避免情緒壓力累積。
6. 預防接觸傳染：帶狀疱疹傷口未結痂之前，水疱內的水痘病毒仍具活性，對沒有得過水痘或未施打水痘疫苗的人具傳染性，家屬或訪客或醫療人員應避免與病人有直接身體接觸。
7. 出院後需定期返回門診追蹤。

#### ● 帶狀疱疹可以預防嗎？

1. 施打帶狀疱疹疫苗可降低得病的風險，即使發作，也能降低疾病的嚴重度，以及發生帶狀疱疹後神經痛的機率。
2. 帶狀疱疹疫苗目前健保未給付，若有需要可至皮膚科門診看診，依需要自費施打。

參考資料：1. 高雄從民總醫院皮膚科衛教單張。

2. 行政院衛生署疾病管制局（2017）· 傳染病防治工作手冊· 取自

<http://www.cdc.gov.tw/professional/knowdisease.aspx?treeid=916D2C7524972019&nowtreeid=916D2C7524972019&id=19F487BB22D8B8E3&did=738>

游惠君、邱清雯、鄭彥辰、鄭詮皓、林益卿(2014)· 帶狀疱疹的診斷、治療與預防· 家庭醫學與基層醫療，29 (4)，88-93。



臺北榮家保健組關心您