

## 帶狀皰疹如何治療與預防？

帶狀皰疹是個痛起來要人命的皮膚疾病，在台灣又常被用台語稱為**皮蛇**或者是**飛蛇**。會有這個稱呼是因為**帶狀皰疹**發作時會在身上出現一長串的紅斑、水泡，看起來有點像是蛇的樣子，有時甚至會和**蜂窩性組織炎**難以分辨。這個疾病在你沒遇到前，你大概沒興趣了解，但一旦得到，保證你會痛到立刻想了解很多問題！像是帶狀皰疹跟**皰疹**或是**汗皰疹**聽起來都很像，但到底有什麼關係？**帶狀皰疹疫苗**到底要不要打？為什麼會長帶狀皰疹？得到帶狀皰疹之後該怎麼治療？有什麼辦法預防發作嗎？



### 帶狀皰疹有哪些症狀？哪些人容易得到？

帶狀皰疹的發生率其實不低，相關研究中美國人一輩子大概有 30% 的人會長過至少一次帶狀皰疹，而且發生率隨著年齡增加也會隨之增高。帶狀皰疹的發生和水痘病毒（*Varicella-Zoster Virus, HZV*）有關，水痘病毒在人體有兩種完全不同的表現方式。在第一次感染水痘病毒時，身上會在臉部、身體、四肢產生許多密密麻麻的紅疹，再逐漸發

展成紅色的丘疹，接著會形成水疱，再來變成膿疱，最後結痂脫落，這就是典型的「水痘」症狀。

但水痘病毒不會就此在你體內消失，而是會潛伏進你體內的**感覺神經節**內，潛伏期可長達數十年之久，一直到某天你的免疫力降低時，才突然發作。潛伏的水痘病毒發作，就是今天討論的重點：帶狀皰疹。

帶狀皰疹發作時，常會產生以下的症狀：

1. 劇烈的疼痛
2. 密集呈現**帶狀排列的小水泡**（這也是被稱作帶狀皰疹或皮蛇的原因）
3. 通常會侵犯在**單側**的特定感覺神經支配區域內，而不是全身到處長。

典型的帶狀皰疹，出現在單側、帶狀排列的水疱 Photo Credit： DermaNet New Zealand, Tinea Pedis, CC BY-NC-ND 3.0 NZ

這樣聽起來，這麼有特色的疾病應該不會被誤診吧？很可惜的，帶狀皰疹不是一開始發作就保證出現所有典型症狀。相反地，許多人的帶狀皰疹剛發作時，常常是類似像輕微感冒的全身不適，接著出現詭異地疼痛（患者常常不知道怎麼形容那種疼痛感），之後才出現皮膚的紅斑，往往最後才出現帶狀的水疱。

所以患者一開始去求診時，跟醫師描述的往往是胸痛，醫師自然會朝心臟或肺臟的疾病去思考，但最後是胸部的帶狀皰疹。有時是跟醫師描述腰痛，醫師可能會擔心是閃到腰，或者是腎臟結石之類的問題，最後是腰部的帶狀皰疹。或者是跟醫師說頭痛，醫師會往偏頭痛、緊縮型頭痛等方向去思考，但最後是臉部的帶狀皰疹。因此在症狀很初期的時候，醫師**一開始診斷的方向不一定都能正確**。

但大家也不要覺得這樣就是誤診，就覺得醫生是庸醫，而是帶狀皰疹本身就不容易在初期診斷，總不可能每個頭痛或腰痛的人都先朝帶狀皰疹的方向去思考或治療吧？這也是為什麼大家往往覺得第一個看的醫師是庸醫，最後一個看的醫師是神醫，那是因為所有症狀都出現，要做出正確診斷就不困難啦。

至於帶狀皰疹跟平常所稱的皰疹，或者是汗皰疹到底有什麼不同呢？皰疹是由皰疹病毒所引起的，是一種傳染性疾病，但汗皰疹跟病毒無關，也不具傳染力。而帶狀皰疹則是由潛伏的水痘病毒引起的，所以這三種疾病雖然都有個「皰疹」，但彼此之間是完全不同的成因喔！

至於哪些人容易得到帶狀皰疹呢？根據研究，以下的族群有較高的機會發病：

1. **年齡 50 歲以上**。研究指出 10 歲以下小孩跟 80-90 歲的老人相比，老的發生率是小的 10 倍以上。研究認為如果你活到 85 歲，那大概有 50% 的機率會長過帶狀皰疹。
2. **外傷**。特別是頭部的**外傷**較有機會誘發頭部的帶狀皰疹。
3. **癌症**
4. **慢性腎臟病**
5. **慢性肺部疾病**
6. **壓力或疲憊**
7. **免疫力低下**：接受免疫抑制治療、器官移植、愛滋病等...

在沒有上述狀況的健康成人身上，水痘病毒通常會選擇繼續潛伏在體內，沒辦法順利發作。但看到這篇文章的朋友們，可能已經是得了帶狀皰疹了，說什麼也太遲啦！接下來趕快跟大家說明帶狀皰疹應該要如何治療，以及如何避免後遺症。

# 帶狀皰疹是什麼？

## 跟皰疹、汗皰疹有關嗎？

**帶狀皰疹**

是

常聽人家說的皮蛇、飛蛇！

**潛伏的水痘病毒 (HZV)**

**在免疫低下時發作** 所產生的症狀



水痘病毒  
第一次感染

水痘症狀

病毒潛伏於  
感覺神經節內  
可長達數十年

某天免疫  
低下時發作

帶狀皰疹

常見症狀：**劇烈疼痛、密集呈現帶狀排列的小水泡**、通常侵犯單側特定感覺神經支配區域內而非全身長。

Q: 帶狀皰疹與…  
皰疹 & 汗皰疹的關係？



← 汗皰疹是濕疹的一種  
與病毒、汗無關

A: 沒有關係!

皰疹則由皰疹病毒引起且具傳染性

**我有可能會得嗎!?** 發病率較高族群：

- 50歲以上
- 慢性腎臟病
- 免疫力低下
- 外傷
- 慢性肺部疾病
- 接受免疫抑制治療、器官移植、愛滋病…
- 癌症
- 壓力或疲憊

帶狀皰疹與**年齡 & 免疫**最為相關。研究指出80-90歲長者發生率是10歲以下小孩的10倍以上，另外，台灣水痘疫苗於2004年開始公費全面施打，在此之前出生的人有極高機率（超過90%）得過水痘！因此**許多人都可能有水痘病毒潛伏在身體的神經節中**。

## 帶狀皰疹如何治療？有什麼後遺症嗎？

帶狀皰疹的治療原則是：緩解症狀、避免後續細菌感染、避免嚴重後遺症。

通常帶狀皰疹發作的最初期症狀，會在**單側**的身體或者臉部出現**酸麻、抽痛**，不容易形容那樣的感受，有些人會提到**燒灼**的感覺，也可能同時發生類似感冒的頭痛、疲憊甚至輕微發燒。通常 2-4 天左右會開始出現皮膚紅疹，接下來會進展成水皰、再進展為膿皰。

帶狀皰疹發作後多數會自行痊癒，但如果是長在臉部、耳部、生殖器的風險就比較高，另外也可能產生帶狀皰疹後的神經痛。

- 長在眼睛附近的帶狀皰疹會擔心影響到三叉神經的眼支（ CNV1 ），有可能發生眼睛的併發症，例如**結膜炎、角膜炎或葡萄膜炎**，**最嚴重可能導致失明**。因此如果侵犯到眼睛周圍的帶狀皰疹，務必要請眼科醫師協助評估喔！
- 長在耳朵的帶狀皰疹要擔心**傷害到顏面神經影響表情**，也可能影響耳朵的**聽覺和平衡覺**。
- 長在生殖器附近的帶狀皰疹要擔心影響**薦神經叢（ S2 ）**，可能引發**後續的排泄功能障礙**。
- **帶狀皰疹後神經痛**是最常見的併發症。通常**年紀越大的患者發生機率越高**。疼痛的時間可能長達好幾個月，嚴重的人甚至會長達數年。痛起來常會像是被電到那樣的感覺。（在一項研究中，年齡大於 50 歲的患者發生神經痛的機率是年齡小於 50 歲的 27 倍之多！另一個研究則指出，成人有 18% 可能有神經痛後遺症，但超過 79 歲的老人則有 1/3 會有神經痛。）
- 傷口照護不佳，或者是免疫力較低的年長者，可能會繼發性細菌感染，導致**蜂窩性組織炎**。



長在眼部的帶狀皰疹，有傷及

視力的風險 Photo Credit : DermaNet New Zealand, Tinea Pedis, CC BY-NC-ND 3.0  
NZ

## 口服抗病毒藥物治療

根據目前的研究，在帶狀皰疹發作的前 72 小時如果投予口服抗病毒藥物 Acyclovir 將可以縮短病程、降低疼痛並有效抑制病毒的繁殖。但這個藥物比較昂貴，健保僅給付「較可能產生嚴重併發症」的帶狀皰疹，例如長在臉部可能影響視力，或者是長在會陰部可能影響日後排泄功能的患者。如果是其他不符合健保給付規範的患者，仍可選擇自費來得到藥物的好處。

## 外用藥物治療及皰疹傷口照護

帶狀皰疹的水皰通常很痛，但請不要刻意弄破。和多數的水泡照護一樣，原則都是**保持傷口清潔，預防感染**，可以依照醫師的指示塗抹藥膏。如果水皰不小心弄破了，就必須擦藥

膏，並使用敷料或者是紗布保護傷口的清潔。換藥的時候，可以用生理食鹽水輕輕沖洗把乾掉的藥膏跟組織液沖掉，稍微用棉棒輕壓乾後，再擦藥、蓋上紗布。

## 帶狀皰疹神經痛治療

這部分的原則就是適度止痛。醫師會依照疼痛的程度以及患者的身體狀況，特別是評估肝腎功能，選擇適合的止痛藥。從常見的普拿疼一直到管制的止痛藥物都可能被使用。

# 帶狀皰疹 如何治療？

治療原則：**緩解症狀**  
且避免後續的**細菌感染 & 後遺症**

通常發作初期

身體單側或臉部出現…

**酸麻、抽痛  
燒灼感**

(不易形容的感受)

也可能出現頭痛、  
疲憊或甚至輕微發燒

治療或緩解方式

**口服抗病毒藥物**

發作前72小時服用可有效…  
縮短病程、降低疼痛、  
抑制病毒繁殖

**外用藥物**

預防傷口感染

**消炎止痛藥**

減低神經痛的不適

通常2-4天左右

開始出現…

**皮膚紅疹**

並進展為

**水皰、膿皰**

多數會自行痊癒

但長在**臉部、耳部、  
生殖器**的風險較高！

另外也可能產生…

**帶狀皰疹後  
神經痛**

或傷口照顧不佳導致  
**蜂窩性組織炎**

勿輕忽可能的併發症



**眼部**

可能發生眼睛的併發症，例如**結膜炎、角膜炎**…嚴重可能導致失明。

**耳部**

可能傷害到顏面神經影響表情，或影響**耳朵聽覺 & 平衡覺**。

**生殖器**

擔心影響**薦神經叢**，可能引發後續的**排泄功能障礙**。

帶狀皰疹如何預防？打帶狀皰疹疫苗有用嗎？

在台灣，水痘疫苗是在 2004 年開始公費全面施打，因此如果你是在 2004 年之前出生的，有很高的機率（超過 90%）得過水痘，許多人都可能有水痘病毒潛伏在身體的神經節中。換句話說，多數的台灣成人都是可能發作帶狀皰疹的。這個疾病跟年齡還有免疫兩大因素最有關，年齡這件事情我們什麼都不能做（哭哭），但讓自己保持正常的免疫力倒是可以努力。

以下是日常生活中可以做的預防方式：

1. 規律時間作息，避免熬夜。
2. 儘量降低生活與工作的壓力。
3. 正常飲食、避免刺激性食物、均衡攝取各類營養素。

## 帶狀皰疹 如何預防？

### 帶狀皰疹疫苗有用嗎？



#### 疫苗可預防發作！

對已發作過的患者，疫苗也可**降低復發機率**。

**50 歲以上民眾**可考慮自費施打，  
一劑大約在 \$6000 左右。

部分族群不適合打疫苗（曾對疫苗成份過敏、免疫不全或正接受免疫抑制治療、懷孕…）詳細請參考內文並向您的醫師諮詢喔！

### 日常生活可以怎麼做？



**作息規律**  
避免熬夜



**降低壓力**  
生活 & 工作上



**正常飲食**  
均衡且避免  
刺激性食物

MedPartner美的好朋友

帶

**狀泡疹疫苗**也是預防發作的一項方式。目前國內使用的帶狀皰疹疫苗使用的是水痘的活性減毒病毒，可以避免帶狀皰疹的發作。年滿 50 歲以上的民眾可以考慮自費施打，一劑的費用大約在 6000 元左右。

對於**帶狀皰疹正在發作**的患者來說，施打疫苗沒有幫助，這個疫苗是用來**預防發作**，而不是治療帶狀皰疹喔！但對於發作過的患者，施打仍可降低再次復發的機率。基本上多數民眾都可以安全施打疫苗沒大問題，但是免疫力特別低下的患者，就不適合施打這類的減毒疫苗喔！

以下是不適合施打疫苗的族群，列出來給大家參考：

- 曾對此疫苗的任何成分（包括明膠）產生過敏反應。
- 曾對 Neomycin（每劑泡製後的疫苗含有微量的 Neomycin）產生過敏/類過敏反應。Neomycin 過敏常會出現接觸性皮膚炎的表徵。不過，因使用 Neomycin 而發生接觸性皮膚炎的病史並非接種活性病毒疫苗的禁忌。
- 因下列疾病而呈現原發性或後天性的免疫不全狀態：急性與慢性白血病、淋巴瘤、其他會侵犯骨髓或淋巴系統的疾病、HIV/AIDS 所引起的免疫抑制、細胞性免疫功能不全。
- 免疫抑制治療（包括高劑量的皮質類固醇）；不過，ZOSTAVAX 並不禁用於正在使用局部外用性／吸入性皮質類固醇或低劑量之全身用皮質類固醇的患者，或是正在使用皮質類固醇做為補充治療劑的患者，如腎上腺功能不全的患者。
- 未經治療的活動性結核病。
- 懷孕

帶狀皰疹是常見，而且特別容易發生在年長者身上的皮膚疾病。有效預防帶狀皰疹發作，以及避免發作後的後遺症，是所有民眾與醫療人員共同努力的目標。