

帶狀皰疹原因是什麼？

帶狀皰疹是由水痘病毒（Varicella zoster virus）引發的疾病。台北醫學大學附設醫院美容醫學中心主任張宜菁醫師指出，帶狀皰疹的特殊之處，是同一種病毒，第一次得稱為水痘（俗稱：水珠），復原後水痘病毒會長期潛伏在人體裡；當日後再度復發，就是帶狀皰疹。所以沒長過水痘的人，不會感染帶狀皰疹。根據美國的統計，在還沒有廣泛接種水痘疫苗之前，約有 90% 的民眾在 10 歲以前感染水痘。

水痘病毒首次進入身體後，會先在淋巴結複製，接著進入肝臟、脾臟，再侵犯到全身。皮膚水泡與紅疹，通常從頭、頸部開始出現，再蔓延到軀幹、四肢。得到水痘康復之後，水痘病毒會跑進脊椎的「背根神經節」永久潛伏。只要感染過水痘，病毒會終生留在脊椎裡。當患者免疫力下降，就有機會重新復發，成為帶狀皰疹，一生中得帶狀皰疹的風險約 20%，且之後仍有可能再復發。

得帶狀皰疹的原因，主要是免疫力下降，情況有：

- 心理壓力大
- 受重大外傷
- 發燒
- 免疫力低下（如：血癌、淋巴癌等癌症、器官移植患者）
- 使用影響免疫力的藥物（如：癌症化療、放射線治療、類固醇、免疫抑制劑等）

帶狀皰疹症狀有哪些？

帶狀皰疹**初期**症狀不明顯，但有極高比例都有刺痛感，被形容如同「觸電、灼燒」，身體或臉部單側的症狀有：

- 水泡、紅疹、紅腫
- 痠麻、發癢
- 刺痛、燒灼或觸電般的神經抽痛
- 全身疲倦感

帶狀皰疹病程演進迅速，初期未就醫，**症狀易在 2 週內加重**，例如：

- 皮膚水泡增多、膿皰
- 眩暈、倦怠、疼痛增強

- 輕微發燒
- 結膜炎、角膜發炎等眼部發炎症狀（眼周帶狀疱疹）
- 半臉腫痛（臉部帶狀疱疹）

水痘、帶狀疱疹、毛囊炎、青春痘怎麼分？

	病因	症狀
水痘	水痘病毒	身體多處紅疹或水泡、發燒、疲倦、痠痛、發癢
帶狀疱疹	水痘病毒（復發）	身體帶狀分布的紅疹或水泡、疼痛、發癢、發燒、其他神經症狀
毛囊炎	細菌（如：金黃色葡萄球菌）	單點疼痛、紅腫、膿皰
青春痘	毛孔角質增厚、皮脂分泌、痤瘡桿菌、發炎反應、基因與荷爾蒙等綜合因素	單點紅腫、粉刺、膿皰

帶狀疱疹生長的位置可以在身體的各個部位。其中，最常是在胸背部、其次在臉部。張宜菁解釋，由於帶狀疱疹病毒潛藏在神經節中，復發感染時，一般會沿著特定幾個相連的神經皮節（dermatome）散開繁殖。病毒除了造成皮膚發炎，也會侵犯神經，讓神經發炎、壞死，產生疼痛、抽痛、痠麻等症狀。

帶狀疱疹會傳染嗎？

帶狀疱疹會透過飛沫、體液等途徑傳染。帶狀疱疹發病前 2~3 天，一直到傷口結痂前，傳染力最高。張宜菁說，沒有得過水痘的人，若接觸到帶狀疱疹患者的飛沫、或水泡與傷口等處的體液，就有可能被傳染而得到水痘。例如：近距離交談、共用餐具、毛巾、接觸到患者的衣服或觸摸過的物品等，都有傳染風險。

帶狀疱疹的傳染力比水痘弱，在同一家戶中的傳染力，兩者分別如下：

- 水痘傳染力：80~90%
- 帶狀疱疹傳染力：15%

廣告

張宜菁特別提醒，由於帶狀疱疹呼吸道症狀發生率低，很多人忘記會透過飛沫傳染，建議患者戴上口罩，對一同生活的人是更好的保障。若家中有孕婦，更該避免接觸帶狀疱疹病人，因為孕婦感染後可能會傳給胎兒，導致新生兒出生體重不足、眼部、腦部等疾患。「成年人第一次感染水痘病毒，其發作的症狀也會比孩童時期感染嚴重，不可不慎。」

如果家中有感染帶狀皰疹的人，張宜菁建議，吃飯時可以先夾好一份、讓患者單獨享用餐食；平時有些衣服共穿，要先清洗完畢再穿戴；要避免共浴、使用同一套盥洗用品（毛巾、漱口杯）。患者會接觸到的地方，包括門把、床單等，生活上也建議做區隔或消毒。

帶狀皰疹疫苗誰要打？

帶狀皰疹會復發，「感染後3年內，復發率約會降為1%，感染3年後約回升為6%。」國內醫療院所多有提供自費的帶狀皰疹疫苗，張宜菁建議，民眾可在感染帶狀皰疹半年~1年後，到家醫科、皮膚科、內兒科診所，或大醫院接種帶狀皰疹疫苗，降低復發機率。

醫師建議接種帶狀皰疹疫苗的族群：

1. 50歲以上民眾 60歲以上年長者
2. 預備接受免疫力抑制劑治療、放射線、化學治療的患者

目前國內使用的帶狀皰疹疫苗屬於「減毒疫苗」，濃度為水痘疫苗的14倍。美國等國家自2017年起，開始使用另一種帶狀皰疹疫苗，則屬「重組疫苗」。「帶狀皰疹減毒疫苗」可降低51%的帶狀皰疹發生率，還能減少67%「皰疹後神經疼痛」的發生率。持久度推估約為7年，不過，目前尚無研究確立再次接種的必要性。

張宜菁強調，疫苗屬於預防保健，施打後不會終身免疫，平時生活習慣仍須注意。也因我國使用的是「減毒疫苗」，醫師建議，若是罹患免疫力低下疾病的患者，並不適合接種，例如白血病、淋巴瘤、後天免疫功能不全（HIV）、細胞性免疫功能不全等。

另外，以下族群也不適宜接種帶狀皰疹疫苗：

1. 孕婦或備孕中、短期內會懷孕者
2. 發燒
3. 正在接受放射線治療、化學治療、類固醇或免疫抑制劑等治療
4. 未經治療的「活動性結核病」
5. 正罹患中重度的急性病
6. 對疫苗成分有過敏反應者（如：明膠、新黴素）

帶狀皰疹治療方法

帶狀皰疹沒有及時治療，可能會出現**併發症**或**後遺症**。若長在臉部、眼周，侵犯三叉神經，可能併發角膜發炎等問題；若長在生殖器官、私處周圍，則可能會影響泌尿道功能，造成小便疼痛等症狀。也有患者會出現輕微發燒、併發肺炎、腦炎、顏面神經麻痺、耳鳴、眩暈、味覺喪失等，不過嚴重情況較為罕見。

部分帶狀皰疹患者也有**後遺症**。通常痊癒1個月後，神經痛會慢慢趨緩、待一段時日後漸漸消失，但少數人會留下長期疼痛、發癢（皰疹後神經痛），服用一般的止痛藥，效果也可能有限。若病毒侵害眼睛，則可能產生斑痕、有損害視力的風險；皮膚的傷口、潰瘍，也有機會留下坑疤。

好消息是，帶狀皰疹若能及早就醫治療，多半能避免嚴重併發症和長期疼痛。張宜菁指出，**抗病毒藥物**不但能緩和帶狀皰疹病毒感染，也能減少皰疹後神經痛的機率。另也要注意傷口清潔、包紮、不要自行塗抹成藥藥膏、盡量避免搔抓病灶或刺破水泡。若傷口被細菌感染，醫師也可能額外開立**抗生素**治療。

帶狀皰疹飲食原則

張宜菁說，帶狀皰疹多半是在免疫力降低時發作，「常聽到患者表示那陣子很忙、很累、沒睡好。」此外，吸菸、喝酒都會降低免疫力，因此她建議少抽菸飲酒，加上充足睡眠、壓力調適，對於預防帶狀皰疹復發、或減輕感染症狀，是有幫助的。

常聽到有人建議，帶狀皰疹飲食不要吃高糖、高鹽、高油脂、海鮮等食物，以降低體內發炎、提升免疫力。但醫師說，目前並無足夠證據建議特定的飲食，能影響帶狀皰疹的病況。張宜菁表示，臨床上，多數醫師也很少做飲食建議。患者多休息、多喝水，對痊癒也會有幫助。

皮蛇長一圈會致命？

有傳言「帶狀皰疹長一圈會死」駭人聽聞，張宜菁解釋，古時沒有藥物和疫苗，如果免疫力差，帶狀皰疹散開，就容易併發腦炎、肺炎致死。但現代醫療環境中，保持警覺、能及早就醫治療的話，致死的機會是很低的。「嚴重程度跟一圈比較沒關係，跟有沒有散開比較有關，如果不限於身體單側，很多顆水泡長到全身的不同區塊，就表示已經散開，要儘速就醫。」