

帶狀疱疹的護理指導

一、帶狀疱疹病因

帶狀疱疹 (Herpes zoster, Shingles) 俗稱「皮蛇」，是由水痘-帶狀疱疹病毒 (Varicella-zoster virus, VZV) 感染所引起。因其皮疹沿著神經分布，多成帶狀群聚式，特徵為沿著神經皮節分布的單側、疼痛性、水泡性皮疹，其好發族群為 50-70 歲年長者或癌症病人、接受化學治療或局部放射治療、過度使用類固醇藥品者或過度疲憊和情緒緊張者，比較容易罹患帶狀疱疹，盛行率隨著年齡增加，曾經發病過病毒會終生潛伏在體內神經細胞中，因疾病、免疫力低落或情緒、環境、壓力、失眠等、癌症病人、接受化學治療或局部放射治療、過度使用類固醇藥品或過度疲憊和情緒緊張者，都有可能誘發帶狀疱疹及再度復發。

二、症狀：

典型症狀：初發病時皮疹出現 1-3 天前有灼熱、疼痛感或感覺異常，接著出現紅斑、迅速出現群集的小水泡，單側的帶狀分佈，大部分都不超過身體中線，最常出現的位置是胸部、背部，其次是臉部的三叉神經分佈的區域，第 3 天可能轉為膿皰，第 7 天至 10 天結痂，痂皮在 2 至 3 週內脫落，年紀愈大的發生率愈高其疼痛程度比較嚴重，而小孩子的病情通常較成年人輕微。

三、診斷與治療：

(一) 診斷：出現皮疹前，帶狀疱疹的診斷困難常會被誤診，出現皮疹後，醫師確立診斷接受適當的治療，通常約 7-26 天才可痊癒，但對於免疫力很差的病人（如愛滋病人），會延長痊癒的時間。

(二) 藥物：

1. 外用治療：急性期可採冰敷、爐甘石洗劑 (calamine lotion) 等方式減輕症狀及加速水泡的乾燥。
2. 目前第一線抗病毒藥物於發疹 72 小時內盡速給予，若能早期服用，新的水泡可能完全不再長出來，也可以縮短將來疱疹後神經痛的時間，如果稍晚才開始服用（疹子出現三天後），效果比較差，但仍有機會減輕疼痛。
3. 不同強度的止痛藥可以舒緩神經發炎所帶來的疼痛。對於特別嚴重，或侵犯到眼睛的病人，可以使用類固醇和抗病毒的藥物搭配使用。
4. 目前本院有自費的帶狀疱疹疫苗為「非活性重組疫苗」：包含了抗原醣蛋白 E 及佐劑系統，可以引發人體針對水痘-帶狀疱疹病毒的專一性免疫

反應。臨床試驗結果藉由此疫苗顯著降低疱疹後神經痛及併發症。大於50歲以上病人接種疫苗後7.1年後仍有91%平均保護力。

四、日常生活注意事項：

(一)用藥方面：

建議在紅疹水泡發生的72小時內，開始服用抗病毒藥物，效果會最好，但腎功能不全的病人在服用抗病毒藥物時要減輕劑量，以免增加腎臟的負擔。免疫低下病人則不受限於72小時內投藥。

(二)飲食方面：

需要均衡營養來維持體力，避免酗酒、咖啡和茶或辛辣食物等影響睡眠的飲料。

(三)居家護理方面：

1. 皮膚傷口之照顧，由醫護人員處置，千萬不要觸摸紅疹或穿破水泡，更不要擅自塗抹成藥，如萬金油、小護士、草藥膏，以免引起皮膚感染，延遲復原及可能引起永久性疤痕。保護患處避免摩擦，以免皮膚潰爛感染，留下明顯疤痕。

2. 應穿寬鬆衣服，以避免摩擦水泡或引起疼痛，病人所使用的衣物及床單，避免與他人共用，以防交互感染。

(四)病人要多休息，減少壓力，提高身體的免疫力對抗病毒，以期早日痊癒。

(五)注意若出現發高燒、咳嗽、頭痛等不適症狀應立即就醫治療。

(六)預防接觸傳染，故於接觸病灶前後均需洗手或戴手套。

(七)未曾罹患水痘之小孩或成人、孕婦，勿接近帶狀疱疹病人，預防被感染。

(八)避免接觸免疫力低的人群，如接受免疫抑制劑治療、白血病、水痘病人。