

帶狀疱疹的護理指導

帶狀疱疹（Herpes zoster, Shingles）因其皮疹沿著神經分布，多成帶狀群聚式，故俗稱皮蛇、飛蛇或蛇纏腰。主要致病來源是帶狀水痘病毒(Varicella-zoster virus, VZV)感染所引起。特徵為沿著神經皮節分布的單側性、疼痛性、水泡性皮疹，其好發族群為50-70歲年長者，盛行率隨著年齡增加。大部份的帶狀疱疹一生只發病一次，但也有可能發病數次。

一、為什麼會罹患帶狀疱疹？

人體初次感染水痘-帶狀疱疹病毒時，會造成全身性感染，痊癒後，此病毒會永久潛伏於背根神經節或腦感覺神經節內，換句話說，得過水痘的病人，終生就有罹患帶狀疱疹的風險，所以當遭逢疾病、藥物引起的免疫力低下，或情緒、環境、壓力、失眠等，都有可能誘發帶狀疱疹的發生。病毒再度活化，可能導致神經發炎而疼痛，並沿著神經節分布破壞神經細胞，此神經分佈區域的皮膚即出現典型的帶狀分佈的水泡；所以當免疫力低落，如：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，往往比較容易罹患帶狀疱疹。

二、出現的症狀有那些：

發病之初，病人先是感到身上某處疼痛或感覺異常，幾天後疼痛部位的皮膚會出現紅斑，迅速出現群集的小水泡，大小如米粒至豆粒，呈單側帶狀分佈，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。紅疹出現後常在一天之內變成水泡，第三天可能轉為膿皰，第七天到第十天便結痂，痂皮在二、三週內脫落。一般而言，帶狀疱疹後的神經痛年紀愈大的病人發生率愈高，伴隨的疼痛程度較嚴重，而小孩子的病情通常較成年人輕微。

三、該如何配合醫師治療：

1. 帶狀疱疹只要接受適當的治療，通常約7-26天才可痊癒，但因人而異，對於免疫力很差的病人（如愛滋病人），會延長痊癒的時間。
2. 抗病毒藥物，越早服用越有效，於發疹後48小時內盡速給予。若能早期服用，有時候甚至可以使新的水泡完全不再長出來，如果稍晚才開始服用（疹子出現三天後），效果會差一點，但仍有機會減輕疼痛，早期服用抗病毒藥，也可以縮短將來疱疹後神經痛的時間。
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. 對於疱疹後神經痛，除了規則的使用止痛藥之外，可和抗憂鬱劑合併使用，甚至考慮做神經阻斷術。
5. 對於皮膚傷口之照顧，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。
6. 給予充足的休息及營養，飲食並無特殊禁忌，但宜避免喝酒、辛辣等刺激品。
7. 應穿寬鬆衣服，以避免摩擦水泡或引起疼痛。

四、注意事項：

1. 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，需要注意的是，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。

2. 飲食方面：

需要均衡營養來維持體力，避免酗酒或咖啡和茶等影響睡眠的飲料。

3. 居家護理方面：

保護患處避免摩擦，照顧皮膚病灶，以免皮膚潰爛感染，留下明顯疤痕。及小心處理病人所使用的衣物及床單，避免與他人共用，以防交互感染。

4. 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。
5. 注意若出現發高燒、咳嗽、頭痛等不適症狀應立即就醫治療。
6. 預防接觸傳染，故於接觸病灶前後均需洗手或戴手套。
7. 未曾罹患水痘之小孩或成人、孕婦，勿接近帶狀疱疹病人，以防感染水痘。
8. 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。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康

如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機