

求证·朋友圈

□记者 郭飞飞
通讯员 刘晓霏 路书斋

A 年龄大的人更容易得带状疱疹？真的

朋友圈原文：之前听说年龄大的人更容易得带状疱疹，我还不信，没想到，这几天奶奶得了这种病，身上疼得不行。看来，这种说法还是有一定道理的，希望奶奶赶紧好起来。

受访专家：王锁欣 洛阳市第一人民医院国医堂主任医师

专家解析：

王锁欣介绍，西医认为带状疱疹是由带状疱疹病毒引起的急性感染性皮肤病，对这种病毒没有抵抗力的儿童被感染后，表现为水痘；成年人感染后则表现为带状疱疹。中医上称这种病为火缠腰或蛇缠腰，是人体内火气太盛，表现到皮肤上的一种疾病。

这种病毒具有亲神经性，平时人们身体强壮的时候病毒就潜伏在人体的神经里面，当免疫力减弱，如劳累、感冒后，病毒就会被激活，引起神经炎症并伴有疼痛。随着年龄的增长，人体免疫力会逐渐减弱，有些老年人还有一些基础性疾病，因此更容易患带状疱疹。朋友圈里的说法是正确的，带状疱疹的发病率随年龄增长而显著上升。

不过，这并不是说年轻人就不会得带状疱疹，一些经常熬夜、压力较大、生活习惯不好、心情抑郁的年轻人也容易患上这种病。

如果身体感到疼痛，或者出现红斑水疱，就应该及时到医院就诊，不要自行挑破水疱。

B 药妆的效果更好？假的

朋友圈原文：用了这么多护肤品，还是药妆最好。药妆配方简单，不含色素、香料、防腐剂甚至表面活性剂，有效成分的含量较高，针对性强，功效显著。爱美的人用起来吧！

受访专家：尹锋 郑州大学附属洛阳中心医院药剂科副主任药师

我们平常所说的药妆可能并没有那么神奇。

我国目前并没有药妆的批准文号，所以也不存在国产药妆这一说法。国内对于化妆品和药品的管理是由国家食品药品监督管理局负责的，是药品的就是药品批号；是化妆品的就是化妆品批号。

在国外，不同国家和地区对药物和护肤品的界定也有所不同，在日本和美国，完全意义上的药用化妆品必须经过当地的药物审查，否则不允许任何化妆品在没有提供功效性证据的情况下声称自己有某种疗效，如美白、祛斑等。

因此，面对界定不清的所谓药妆，大家不要盲目轻信，如果有皮肤方面的问题，最好去正规医院的皮肤科进行诊断，不要盲目使用所谓的药妆。



冬季心脑血管疾病高发，这些要命“杀手”出没没有规律

摸清杀手行踪 避开夺命一击

□记者 王振华 通讯员 王小燕 刘晓霏

每年的11月到来年的3月，是一年中心脑血管疾病高发的时期。从我市各大医院120的出诊情况来看，自进入秋冬季节以来，心脑血管疾病的发病率增加了30%以上。心梗、心绞痛、脑梗等心脑血管疾病就像一个个“夺命杀手”，在中老年人身边出没，伺机夺走人的性命。

医生告诉我们，这些“杀手”的出没时间有一定的规律，我们只要在这些关键时间段做好防范，见招拆招，就能躲过一劫。

心脑血管类“杀手”行踪表



出没时间：3:00至5:00
出没地点：卧室
常见杀手：脑梗、心绞痛、心肌梗死等

秋冬季节，天气寒冷，血液黏稠，在粗糙、细小的动脉内流速减缓，容易形成小的血栓，造成脑血管堵塞或心肌梗死。夜间，人体的血液循环变慢，很多心脑血管病患者会在睡梦中被脑梗、心梗等夺去生命，早上被发现时已经没有了呼吸。

见招拆招：高血压、糖尿病、抽烟，是诱发心脑血管疾病的高危因素。去掉一个危险因素，发生脑梗风险就会减小20%。心脑血管疾病患者应定期监测血压，按时、长期服用降压药，避免因间断服药导致血压不稳定。同时，要避免精神刺激、过度劳累等。



出没时间：6:00到8:00
出没地点：洗手间马桶上
常见杀手：心绞痛、脑出血、心肌梗死

不少中老年人会在早上起床后大小便时出现问题。这是因为当人在用力屏气排便时，腹压会增高，腹压的增高会使心脏排血阻力增加、血压升高和心肌耗氧量增加，从而导致心肌缺血、心绞痛发作。如果老年人的冠状动脉病变严重，还会造成动脉粥样硬化斑块破裂，使冠

状动脉内形成急性血栓，造成急性心肌梗死。

见招拆招：患有心脑血管疾病的老年人，排便不要太使劲，排得出来就排，排不出来不要勉强。平时应多吃蔬菜水果，多喝水，多运动，保持大便通畅。如果调理效果不佳，可以在医生的指导下服用一些缓泻药物。



出没时间：13:00到17:00
出没地点：牌桌上
常见杀手：心绞痛、心肌梗死、脑出血

久坐打牌会导致血流变慢，而在打牌的过程中，每当摸到好牌或者打错牌难免会产生激动的情绪，会使血管收缩、血压升高，从而诱发心脑血管疾病。另外，不少人打牌时爱吸烟，吸烟对心血管的危害远远高于对肺的危害，其诱发心脑血管疾病的概率

也更大。

见招拆招：喜欢打牌者，最好选择通风好的棋牌室，经常起来走动走动，控制好自己情绪，不要吸烟。脑出血往往会有一些先兆，如无诱因的剧烈头痛、头晕、呕吐，肢体麻木、乏力，言语不清，一旦发现不适，应及时就医。

两大“毒物”要警惕

●一氧化碳中毒

出没时间：晚上入睡之后
出没地点：家中

一部分老人还坚持使用柴炉、煤炉取暖，如果煤燃烧不充分，家中通风系统不畅，就容易造成一氧化碳中毒。人体吸入一氧化碳后，往往毫无知觉，甚至出现严重的症状后仍不知何故，很容易造成死亡。

见招拆招：如果有头晕、头疼、恶心、呕吐等轻度一氧化碳中毒的症状，立刻打开门窗通风。如果发现有人重度一氧化碳中毒，赶紧拨打120。

●酒精中毒

出没时间：晚饭后
出没地点：家中或马路边

无酒不成席，尤其是晚饭时间充裕时，有人就要喝酒助兴。喝多了，容易造成酒精中毒，严重者会呼吸衰竭、呼吸麻痹而死亡。另外，昏睡或昏迷时，在呕吐的过程中，呕吐物容易造成气管堵塞，如果身边无人照看，容易窒息死亡。

见招拆招：喝多了，及时吐出胃内容物。如果在家中，最好有人陪伴，如果见到路边有喝醉酒的人，及时拨打110或120。