



▲如過了七十二小時才求醫，有機會出現神經痛等後遺症。

● 72小時內服抗病毒藥 ●

長出帶狀疱疹後的七十二小時是治療的黃金期，若錯過了時間才求醫，會增加出現神經痛等後遺症的風險。

陳醫生說：「醫生會為帶狀疱疹病人處方一般為期一星期的口服抗病毒藥物，若可在出現症狀七十二小時內開始服用抗病毒藥，才可最有效幫助病人復原、以及減低出現神經痛的機會。一旦超過七十二小時後才求醫，即使處方抗病毒藥物亦未必有理想的效果，出現神經痛等後遺症的風險亦會大大提高。」

除了處方抗病毒的藥物外，帶狀疱疹亦令病人在相關的神經帶中感到刺痛和痕癢，醫生會處方止痛藥及舒緩藥膏，減輕痛楚和痕癢。

● 雙管齊下 預防生蛇 ●

生蛇多在免疫力較弱時發生，因此日常生活維持良好免疫力，可有助預防生蛇。

陳醫生說：「保持良好生活習慣：例如作息定時、飲用足夠水分、均衡飲食等有助鞏固免疫力，減低因免疫力不足而令帶狀疱疹病發的風險；生活壓力太大亦是誘發潛在於神經系統的帶狀疱疹病毒的原因之一，因此適時減壓亦是預防方法。」

此外，五十歲以上人士亦可經由接種帶狀疱疹疫苗得到更好保護，將生蛇風險大幅降低。滅活帶狀疱疹疫苗的保護率視乎接種人士年齡，六十歲或以上人士保護率達百分之五十一，而新一代重組帶狀疱疹疫苗的有效率則達百分之九十以上，完成兩劑疫苗注射後有助提高保護。由於帶狀疱疹有機會復發，即使已經出過帶狀疱疹，並已接受治療後康復的病人亦有可能再次生蛇，因此建議五十歲以上的人士無論有否曾患上帶狀疱疹都可接種疫苗，以降低生蛇的風險。」



兩種帶狀疱疹疫苗出現嚴重副作用的機會都不高，較常見的副作用包括注射位置泛紅腫痛、肌肉痛、疲倦、發燒、腸胃不適等；建議五十歲以上人士先諮詢醫生的意見後才接種疫苗。

◀五十歲以上人士可考慮接種帶狀疱疹疫苗，以減低生蛇風險。

疫苗技術	重組帶狀疱疹疫苗	滅活帶狀疱疹疫苗
接種方法	兩劑肌肉注射（接種第一劑後兩至六個月接種第二劑）	一劑皮下注射
疫苗保護力（預防帶狀疱疹）	90%以上	51% (60歲或以上人士)
不適宜人士	對帶狀疱疹疫苗或該疫苗成分有嚴重過敏反應人士	- 對新黴素（neomycin）、魚膠（gelatin）、帶狀疱疹疫苗或該疫苗成分有嚴重過敏反應人士 - 懷孕人士 - 免疫力受損人士、正接受免疫系統抑制治療的人士

拆解生蛇及預防方法

黃金七十二小時治療期

俗稱「生蛇」的帶狀疱疹除了令病人的皮膚出疹外，出疹的位置會刺痛及痕癢，若果能在病發七十二小時內處理的話，可以控制病情之餘，可減少帶來長遠併發症的風險。

今期家庭醫學專科醫生會為大家拆解甚麼是生蛇、生蛇的原因、病徵，以及對生蛇的治療和預防方法。

撰文：梁仲泰 設計：張均賢

● 沿神經線而生的帶狀疱疹 ●

「生蛇」的正式名稱是帶狀疱疹，病發時沿着神經線長出紅疹，及後變成水泡，形狀似蛇，因而俗稱生蛇。

養和醫院家庭醫學專科醫生陳素懷醫生說：「帶狀疱疹是經由病毒感染的疾病，大多數病人在年少時感染水痘帶狀疱疹病毒（VZV）後，就會生水痘，痊癒後病毒會潛伏在身體神經系統內，長大後因為生活壓力太大、休息不足、免疫力較弱等因素，有可能會誘發帶狀疱疹出現。因此曾經生過水痘的人，都有機會患上帶狀疱疹。」

與全身都會出疹的水痘不同，帶狀疱疹一般只會沿着一至兩條神經線長出，而通常只會身在體的左方或右方出疹，腰部、背部、手和腳都是常見的『生蛇』位置。」



除了在身體上出疹，臉部都有機會生蛇，而如果生蛇的部位涉及眼部的神經線，有機會導致角膜發炎。如果在出疹後沒有接受適當治療，或會令視力受損。

◀帶狀疱疹一般會在身體的左或右方，沿着一至兩條神經線長出疹。

● 生蛇可致痕癢及刺痛 ●

生蛇病人大多是免疫系統較弱的人，因此年紀較大有較高風險患上帶狀疱疹。

陳醫生說：「除了長者之外，免疫力低的人士例如愛滋病患者，或正接受免疫系統抑制治療（如類固醇治療）的人士、正接受化療的癌症病人都是相對高風險的一群。病人不一定在最初期就長出水泡狀的疹，可能在出疹前先感到在病發的神經線帶有陣陣刺痛和灼熱的感覺，這些情況可能會持續兩至三天，才會在受影響部分上長出紅疹，慢慢演變成水泡狀疱疹。水泡狀疱疹會在七至十天後慢慢變乾、結痂，大約兩至三個星期才會痊癒。帶狀疱疹可能引致神經痛等後遺症，因此有些病人可能會在痊癒後仍在相關神經帶感到刺痛，持續的時間可以長達數個月至數年不等。」

雖然帶狀疱疹與水痘同樣起源自同一種病毒，但生蛇的傳染性不及可經由空氣傳播的水痘高，如果病人疱疹中的水泡破爛，而未曾出過水痘的人接觸了水泡中的液體，就有機會感染病毒而長出水痘。因此一般都會建議患者避免接觸未曾出過水痘的幼兒、孕婦、長者、免疫力較弱的人士，以免將病毒傳染。



▶曾生過水痘、正接受化療等免疫力較低的人士較容易生蛇。

養和醫院家庭醫學專科醫生
陳素懷醫生