Source: *Lianhe Zaobao,* Fukan, p2
Date: 21 October 2025

医生执笔

陈淮沁教授
新加坡国立大学心脏中心
高级顾问医生

带状疱疹不只皮肉痛也伤心
接种疫苗预防更安心

预防胜于治疗是千年智慧，由于带状疱疹病毒感染也可能累及心脏，积极接种疫苗是守护心脏健康，避免双重打击的关键环节。

带状疱疹（Herpes zoster，也称shingles），俗称“生蛇”，是一种由水痘－带状疱疹病毒引起的疾病。一般孩童时期常见的水痘，也是由这种病毒所致，生过水痘后，病毒并未完全清除，而是潜伏在神经节细胞内生存多年。一旦人体免疫力下降，病毒可能增殖而引起带状疱疹。

据统计，50岁以上者有99.5%出过水痘，其中约三分之一会因病毒再次增殖，而患上带状疱疹。新加坡每年估计有三万人患上此病。

带状疱疹临床表现是：在疱疹出现前10天左右，局部有烧灼感，剧烈针刺样疼痛或者麻木；继而出现红斑，形成成簇或成片的小水泡。疱疹通常仅出现在身体左或右侧，沿着某条神经分布，常见于前胸部、背部、颜面部，像皮带形状。其他包括发热、乏力、头痛等类似感冒的症状。多数患者在发病前并无明显诱因，年长者、免疫力低下者、器官移植者属高危群。

发生于眼部可影响视力

疱疹出现初期，如果水泡破裂，可能并发细菌感染，部分患者会遗留永久性疤痕。疱疹消退后，部分病患甚至还可能受并发症的折磨，最常见的是带状疱疹后神经痛（postherpetic neuralgia）。这种神经痛可能持续数周、数月或更久，严重影响患者的生活质量。若疱疹发生于眼部，可影响视力，严重时甚至导致失明。如果发生于耳部可影响听力，并可能出现面瘫。

对于已患有心血管疾病者，带状疱疹可直接或间接影响心脏健康。带状疱疹病毒感染可引发机体的系统性炎症反应，导致血管内皮损伤，并激活炎症细胞与血小板。这会造成动脉粥样斑块不稳定，容易破裂和形成血栓。研究发现，带状疱疹发作后，一周内发生心梗的风险增加68%，而中风的风险在一个月内增加78%。这种风险在短期内明显升高，可能持续一年。同时由于疼痛和心理压力会刺激交感神经系统，加重血压波动与心脏负担。另外，病毒也可直接或间接损伤心肌，造成心肌心包炎、心衰等。

带状疱疹早期临床表现不明确，常出现误诊与延误治疗，不仅增加疼痛时间，甚至出现并发症。其发病早期的治疗主要是应用抗病毒药物和止痛药，同时保持皮肤清洁干燥，以防止继发感染。

特定群体打疫苗享津贴

未雨绸缪胜于斗而铸锥，接种带状疱疹疫苗是避免患病后诸多伤害的最佳途径。目前，临床上常用的有两代疫苗。第一代是减毒活疫苗，使用经过特殊处理减弱的活病毒，模拟自然感染，从而激发机体免疫反应。这种疫苗能降低50%至70%感染风险，减少病后神经痛。但其免疫效果会随着年龄而下降，并且不适用于免疫力低下人群。

新一代疫苗称为重组带状疱疹疫苗。它利用基因工程技术，把病毒的某个关键蛋白基因，转染到安全细胞，让它们“生产”出这种蛋白质。当这种蛋白质注入人体后，它能像病毒一样激活免疫系统，产生免疫反应。这种疫苗本质是蛋白质而非病毒，并无感染性。2020年上市的Shingrix疫苗就是此类疫苗，它对50岁以下人群的保护效力超过90%，保护效果在11年后仍保持在88%。免疫功能低下者也可放心使用。对于之前注射过第一代疫苗者，再注射重组疫苗是“如虎添翼”，不但增强免疫反应强度，还能更持久。

新加坡卫生部目前建议所有60岁及以上年长者，以及18至59岁免疫力较弱者均应接种疫苗。一般须要接种两剂，两剂之间间隔二至六个月。免疫力低下者则应间隔一至两个月，以便尽早获得保护。患过带状疱疹并非“一劳永逸”式的终身免疫。统计表明，6%至10%患者可能复发，尤其是高危人群，医生建议之前患病而未接种疫苗者，在病发后二至六个月也须接种疫苗，以减少复发。

从9月起，政府为符合条件的新加坡公民和永久居民中的高危人群，提供最高达75%的疫苗津贴。根据个人支付能力调查结果，本地公民接种疫苗的费用将降至75至300元，而永久居民的费用则约450元。

预防胜于治疗是千年智慧，由于带状疱疹病毒感染也可能累及心脏，积极接种疫苗是守护心脏健康，避免双重打击的关键环节。今天一针疫苗，给明天的自己多一份安心。

Source: Lianhe Zaobao © SPH Media Limited. Permission required for reproduction.