

“最疼痛”的皮肤病,如何远离带状疱疹?

在已确诊的2000余种皮肤病中,带状疱疹被许多患者视为“最疼痛”的皮肤病,并在50岁以上人群中高发。

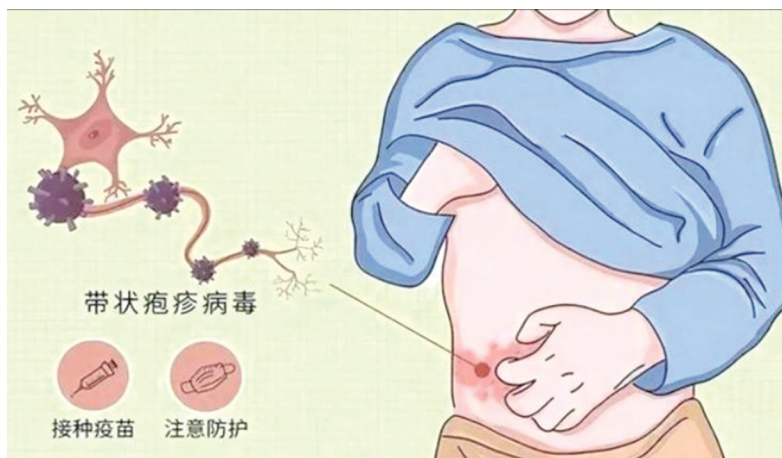
我国有超3亿60岁以上人口。专家认为,作为一种给患者带来疼痛、影响生活质量的疾病,带状疱疹某种程度上已成为公共卫生问题。正值全国老年健康宣传周,医学专家提示,这种“难缠的痛”可防可治,中老年人要早接种、早治疗。

50岁后高发,“得过才知有多痛”

入夏后,北京市62岁市民张女士因带状疱疹后神经痛苦不堪言,昼夜难以入眠。“仿佛有火一直在灼烧我的皮肤,一翻身,半边身子又感到被小刀割、被针刺。”谈及带状疱疹带来的痛感,她直言“得过的人才知道有多痛”。

“高发病率、影响严重是带状疱疹关键词。”北京大学人民医院皮肤科主任张建中介绍,50岁是带状疱疹设下的一道“坎”。即便身体健康,50岁以后的发病风险仍会陡增。这是由于人体免疫系统功能因衰老而有所衰退,潜伏的病毒就会开始“兴风作浪”。

此外,免疫力低下,长期精神压力大、过度劳累,也容易诱发带状疱疹。



资料照片

有关文献显示,约有三分之一的人一生中可能会患带状疱疹,我国每年带状疱疹新发病例达数百万人。

中日友好医院副院长、皮肤科主任崔勇介绍,疼痛和皮损是带状疱疹的两大典型临床表现,患者往往先出现疼痛,进而沿着身体神经出现带状分布、簇状排列的小水泡。

“带状疱疹的疼痛等级和分娩差不多,有的会持续1至5个月,有的甚至会持续数年。”崔勇说,由于剧烈而持续的疼痛,患者日常生活和精神状态往往受到严重影响,累及其家庭。

专家建议,当皮肤出现上述典型症状,一定要尽早到正规医疗机

构就医。越是尽早治疗,就越能降低转成慢性疼痛的概率。

“难缠的痛”,接种疫苗是健康投资

面对这种“难缠的痛”,防患于未然便显得尤为重要。

北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强认为,在带状疱疹的防治上,老年人要从被动健康变主动健康,积极接种疫苗,实现关口前移,严防病毒“苏醒”。专家表示,带状疱疹疫苗是目前公认的有效预防手段之一,也是疾病控制的“一级预防”手段,能有效降低发生率和严重程度。

目前,国内外广泛应用的带状疱疹疫苗主要有减毒活疫苗和重组亚单位疫苗。中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆建议,50岁以上人群应积极接种,即使年轻时得过水痘或带状疱疹,仍应接种。

“内外兼修”,免疫力是最佳屏障

“在我国,水痘-带状疱疹病毒的人群感染率超90%,但只有三分之一的人 would 得病,这就说明了抵抗力的重要性。”崔勇这样解读免疫力与带状疱疹疾病之间的关系。中西医专家共同强调“内外兼修”,即提升免疫力对带状疱疹防治的重要性。

中国中医科学院西苑医院皮肤科副主任医师余远遥介绍,中医诊疗带状疱疹强调辨证论治、整体调理,内治法根据患者不同证型遣方用药;外治法包括中药湿敷、针灸治疗、刺络拔罐等,减轻水泡症状、疏通经络、调和气血、止痛。专家提示还可适当食用健脾益气、养血滋阴的食物,适当练习太极拳、八段锦等调和气血、增强正气,还可常按足三里、关元、气海等穴位预防,佩戴中药香囊。

“保证充足睡眠、均衡饮食、适量运动,保持好心态,免疫力永远是预防疾病的最佳屏障。”王贵强说。

新华社北京电

何以衰老?“人体衰老蛋白质图谱”揭开密码

人类一直在探索“何以变老”的生命谜题。我们的各器官是否同步衰老?是否存在掌控衰老进程的“总开关”?即使在科技如此发达的今天,这些根本性问题依然悬而未决。

近日,中国科学院动物研究所、国家生物信息中心及四川大学华西医院等机构科学家在国际学术期刊《细胞》上发表论文,绘制出跨越人类50年生命周期的“人体衰老蛋白质图谱”,为系统揭示衰老密码提供了更加丰富的观察视角。

为衰老蛋白质“画像”:解码生命的“分子编年史”

如果把人体比作复杂精密的仪器,蛋白质就是构成这部仪器的核心零件与执行指令的关键分子。蛋白质稳态的维持,是生命活力的基石。中国科学家绘制的这部“人体衰老蛋白质图谱”,将对抗衰老的战场从模糊的整体认识推进到精准的分子与器官层面。

研究团队融合超高灵敏度质谱技术与人工智能算法,系统分析了从年轻到老年(跨度50年)的人类个体中,涵盖心脏、血管、肝脏、胰腺、免疫组织等13种关键组织、七大生理系

统的蛋白质动态变化。

“我们为衰老蛋白质画像,相当于详尽记录了一部人体蛋白质变迁的编年史。”中国科学院动物研究所刘光慧研究员表示,这张图谱记录了不同器官中成千上万种蛋白质随年龄增长的数量起伏,揭示了它们之间相互作用网络的演变规律,在蛋白质组层面全景式描绘了人体系统性衰老的轨迹与特征。

中国团队努力突破:破解人体衰老的“时空密码”

探寻“衰老扩散”的核心机制,中国团队主要实现了三方面突破:

——绘制“衰老时间表”。研究发现,人体器官衰老并不同步,存在清晰的“时间表”:30岁左右,血管(主动脉)和肾上腺就已率先偏离年轻稳态,成为衰老的“先锋哨兵”。45至55岁被确认为衰老进程的“暴风骤雨期”。在这一关键窗口期,绝大多数器官的蛋白质组经历剧烈震荡,差异表达蛋白数量增长快,标志着多器官系统性衰老的加速与确立。

——揭示“衰老风暴”奥秘。图谱清晰显示,衰老的核心分子特征之

一是蛋白质稳态网络的系统性崩解。

——锁定“衰老总开关”。该研究的另一大突破在于首次确证血管系统是驱动全身多器官衰老的“核心枢纽”,衰老的血管组织(尤其是主动脉)会特异性分泌大量促衰老因子。

国家生物信息中心张维绮研究员介绍,团队通过多维度实验验证(体外细胞、动物模型),锁定如GAS6、GPNMB等关键促衰因子。这些因子如同“衰老信号弹”,进入血液循环后,能直接诱导血管自身细胞衰老,并能远程加速其他器官的衰老进程。

这也揭示了“衰老扩散”的核心机制:局部组织的衰老并非孤立事件,而是通过分泌因子介导的“器官间通讯网络”,引发全身系统性衰老的级联反应。

校准时钟、锁定靶点——从“看清衰老”迈向“干预衰老”

从古至今,人类始终在梦想“老而不衰”。此次成果不仅深刻揭示了衰老的系统性本质,更开启了衰老研究与干预的新路径:

——精准评估,防患未然。基于

图谱构建的器官特异性“蛋白质组衰老时钟”,尤其是其与血浆蛋白组的关联,使得仅需微量血液,即可无创评估个体各器官的“生物年龄”及其衰老速度、偏移程度。

——锁定靶点,把握窗口。研究系统筛选出关键干预靶点群,并明确了45至55岁这一关键干预窗口期,为开发靶向阻断衰老信号扩散、修复蛋白质稳态的精准抗衰老策略(如药物或疗法)指明了方向。

——诊疗前移,范式革新。该成果推动医疗模式从疾病发生后的“被动治疗”向基于“器官分子时钟”评估的“主动预防”转变。通过监测器官时钟偏移(如主动脉时钟预测心血管风险),在功能显著衰退前进行干预,有望将衰老相关疾病的防治关口大幅前移。

四川大学华西医院杨家印教授表示,此次成果发布标志着人类在理解自身生命规律、主动干预衰老进程的征途上迈出了关键一步。

中国科学院动物研究所曲静研究员介绍,下一步将深挖驱动因子,推进无创衰老标志物检测与器官时钟的临床应用,目标直指精准重塑蛋白质稳态网络,延长人类健康寿命。

新华社北京电