



養和醫院駐院醫生

《就讓「蛇」一直冬眠吧》

| 撰文：倪明醫生

文章刊於 2022 年 1 月 7 日《信報財經新聞》健康生活版《杏林手記》專欄

「生蛇」亦即是帶狀皰疹，是由水痘病毒引起的疾病。水痘癒合後，病毒會潛藏在人體神經裏，一直處於休眠狀態，但當人體免疫力下降的時候，病毒就會再度活躍，沿着神經線出現一條的水泡狀皮疹，像蛇仔一樣。

凡感染過水痘的人，都有機會「生蛇」。由於它長在神經線上，直接刺激神經，會讓患者非常痛楚，而且病情因不同人的抵抗力而異，短則一周、長的可以維持一個月。另外也有一類稱為帶狀皰疹後神經痛 (Postherpetic Neuralgia, PHN)，這種可持續痛楚 3 個月以上，在 60 歲以上的長者中較常見，40% 患者超過一個月仍有痛感，也有 7% 不幸的超過一年還痛。在帶狀皰疹開始時，及時服用抗病毒藥物或有助減少 PHN。如果發病時的年紀愈大，皮疹太多、範圍太大，愈容易有這個併發症。

帶狀皰疹的治療並不複雜，在出疹 72 小時（最好在 48 小時內）的黃金治療時間內，口服高劑量的抗病毒藥，可以減少皮疹和痛處、加快癒合，減少 PHN。但服藥後並不代表這個病立即就好了，療程過後仍需要時間等待身體慢慢康復，病人需要多休息。年紀較大如 50 歲以上的病人、免疫力較弱人士，例如癌症病人或者因為其他疾病正在服用類固醇的病人，可能需要靜脈注射抗病毒藥物。否則一般情況下，口服即可。

要留意的是，延長服用抗病毒藥物的療程對減少 PHN 沒有幫助。這個併發症除了服用止痛藥外，也可以用三環類抗抑鬱藥，或者針對神經痛的藥物治療。

外用的抗病毒藥膏，在治療帶狀皰疹上效用不大，也改變不了病情。患者切記不要戳破水泡，只需自然清洗皮膚和傷口即可，可以搽一些止痛、止癢的藥膏，但不可搽含有類固醇的。抗生素和類固醇，不論口服或者外用，對治療帶狀皰疹都沒有效用，一般情況下並不需要。

而且要注意，這個病有一定傳染性，因為帶狀皰疹和水痘屬同樣的病毒，只是沒有水痘傳染得那麼厲害。小心未曾出過水痘的兒童，特別是嬰兒和孕婦，萬一感染了後果可以很嚴重。

注射疫苗能有效預防

其實「生蛇」並不像坊間說般可怕，一般患者只有一條神經受影響，不會超過人體中線，所以臨床上大多見到患者的皮疹只在一邊身體，甚少影響兩條神經，這是很重要的臨床特徵。民間有種說法，如果被「蛇」纏腰，圍繞肚子一圈便會死，並沒有科學根據，其實帶狀皰疹的死亡率極低，它的意思可能是指「生蛇」的人抵抗力實在太弱了吧。

但有一種眼部的帶狀皰疹（Herpes Zoster Ophthalmicus），要特別小心，它發生於額頭上的三叉神經，如果帶狀皰疹影響到眼睛，會導致眼皮紅腫、流淚、眼痛、視力模糊等。遇上這情況，第一，無論多少歲、隔多久才發現，都必定要吃抗病毒藥物，若引發嚴重的視網膜炎時甚至要打抗病毒針；第二，立即尋求眼科專科醫生意見，因為這有機會導致角膜發炎、虹膜炎、青光眼，都是可能致盲的嚴重併發症。

最後講一下預防。這個病不是得了一次便會終身免疫，曾經「生蛇」的病人仍然有機會再發作。

一) 活性減毒疫苗

注射疫苗是預防帶狀皰疹的有效方法，其中活性的減毒疫苗 Zostavax，只需打一針，可以減少 51% 的發作機會和降低 67% 的 PHN，不過免疫力較弱人士、孕婦、HIV 患者等都不可使用。

2006 年美國食品及藥物管理局（FDA）批准使用，香港大概於 2013 年上市，市民在私家診所均可注射。美國 FDA 建議 50 歲以上人士可以注射，50 歲以下則暫時沒有相關的數據支持其注射效果，因此不建議注射。2016 年 2 月的一項研究【註一】發現此疫苗在注射後近第八年，效果已大大降低，所以現在美國疾病控制和預防中心（CDC）強烈建議 60 歲後再次注射疫苗，有效保護時間為 5 年。事實上，60 至 70 歲這段時間，明顯比 50 至 59 歲這段時間更需要受疫苗保護。

CDC 沒有特別建議「生蛇」後何時可以接種疫苗，但由於這疫苗是活性的，一般都建議「生蛇」後過了一個月再注射，以免被藥物或者身體反應影響。注射後兩星期內不可服用抗病毒藥物，否則殺死了病毒又怎麼刺激身體產生抗體？

二) 新型非活性疫苗

2017 年 FDA 通過了另一款帶狀皰疹病毒疫苗：Shingrix，這是一種「重組亞單位佐劑」疫苗，內含基因重組的病毒醣蛋白，本身並不含病毒，也非活性，50 歲以上成人需要打兩針，每針相隔兩個月以上。研究證明 Shingrix 在 50 至 69 歲人士中，能降低帶狀皰疹的風險高達 97% 以上；即使是 70 歲以上，也有 91% 的有效性。對降低 PHN 也有接近 90% 的效果，而且效用長達至少 4 年，有關的研究仍在進行之中。

美國於 2020 年 11 月已經不再使用 Zostavax，CDC 建議之前打過 Zostavax 的人士，也可注射 Shingrix 提高保護率。

至於什麼人不適合接種 Shingrix 呢？包括對第一針疫苗有嚴重過敏反應的人士、正值帶狀皰疹發作的時候、懷孕或者哺乳期間的女士，最後就是檢測到沒有水痘病毒免疫的人士（包括自己出過水痘或者打過水痘疫苗）也不適合注射 Shingrix。

Shingrix 疫苗從 2017 年開始在美國使用，2021 年 9 月發表的一份研究【註二】發現，注射一針後有效率有 56.9%，注射兩針後有效率達 70.1%，降低 PHN 的效果也有 76%，此疫苗已於 2021 年進入了

香港的市場。

最後，此「蛇」總是在人們抵抗力最弱的時候才會被喚醒，所以如果年輕的朋友無故「生蛇」，真的要好好調整生活習慣，反思一下為何抵抗力會差到把病毒叫醒了？

還是老話：均衡飲食、適當運動、足夠休息，任何時候都是預防勝於治療。

註一：Declining Effectiveness of Herpes Zoster Vaccine in Adults Aged 60 Years, J Infect Dis. 2016 Jun 15;213(12): 1872-5. doi: 10.1093/infdis/jiw047. Epub 2016 Feb 9.

註二：Recombinant Zoster Vaccine (Shingrix): Real-World Effectiveness in the First 2 Years Post-Licensure, Clinical Infectious Diseases, Volume 73, Issue 6, 15 September 2021, Pages 941-948

| 撰文：倪明醫生

養和醫院駐院醫生