

認識帶狀皰疹

9B 皮膚科病房

一、什麼是帶狀皰疹

帶狀皰疹因其皮疹沿著神經分布，多成帶狀式群聚，故又俗稱「**皮蛇**」、「**飛蛇**」或「**蛇纏腰**」。大多數帶狀皰疹僅發生於單側，很少擴散至對側。

二、常見症狀

1. **劇烈的疼痛**，開始發疹之前，平均為 **4~5 天**，持續 1~4 週後逐漸消失，少部份的人會持續數月或數年。
2. **帶狀排列的小水泡**，發現疼痛處會出現許多密集的水泡，約 **第 5 天**開始結痂，需 **7-26 天**才能痊癒。

三、治療方式

1. **藥物治療**：主要治療為抗病毒藥物及疼痛藥物之使用。出現水泡三天內投予效果最佳，可依據病人臨床表現來決定是否給藥。
2. **疼痛貼片(Lidopat Patch)**：貼至疼痛處，貼 12 小時需休息 12 小時，一天一片。
3. **低能量雷射**：能促進皮膚修護及緩解疼痛。
4. **末梢神經阻斷術**：緩和肌肉的緊張及血管的攣縮，改善血液循環，發揮消炎作用；減低神經的敏感度，促進受傷神經的修復，在痊癒的過程中助一臂之力。

四、護理措施

- 1.避免穿過緊的衣服及盡量穿棉製衣服。
- 2.避免洗澡時用力洗患處。
- 3.避免接觸傳染措施:於接觸病灶前洗手或戴手套；未曾罹患水痘之小孩或成人，勿接近帶狀疱疹病人。
- 4.如何避免復發:規律作息，避免熬夜；降低生活與工作的壓力；正常飲食，避免刺激性食物，均衡攝取各類營養素。
- 5.帶狀疱疹疫苗也是預防發作的一項方式，目前國內使用的帶狀疱疹疫苗是水痘活性減毒疫苗，可能避免帶狀疱疹的發作，年滿歲以上的民眾可以考慮自費施打。

參考資料

- 劉芹芳、謝家如 (2020)・皮膚疾病與護理・於劉雪娥總校閱・成人內外科護理 (下冊) (八版，1051-1081 頁)・華杏。
- 羅珮嘉、陳彥光 (2017)・水痘-帶狀疱疹的中西醫論治・北台灣中醫醫學雜誌 (9)1，35-45。
- 林貴滿、林素戎 (2020)・皮膚疾病病人之護理・於胡月娟總校閱・內外科護理學 (下冊) (六版，352-327 頁)・華杏。

制定：2015/10；修訂：2023/12；審閱：2025/10

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。

著作權人：高雄醫學大學附設中和紀念醫院

