

讀者 Q&A

健康教育中心

問題： 我的嘴唇附近時常長疱疹，每次長疱疹都非常不舒服，而且看起來很醜！去皮膚科看診，醫師都是開藥膏給我擦，擦了的確可以恢復得比較快，但總感覺治標不治本？有沒有什麼方式可以讓它不要長？是不是有自費的疫苗可以預防？

回覆： 嘴唇附近反覆出現的疱疹，大多是由第一型單純疱疹病毒（HSV-1）感染所造成。這種病毒在第一次感染後，會長期潛伏在體內的神經節中，當身體狀況較差、壓力大、熬夜、感冒或免疫力下降時，就可能再次活化而復發，因此確實比較難完全根治。皮膚科醫師開立的抗病毒藥膏，或在必要時使用口服抗病毒藥物，主要是幫助抑制病毒繁殖、縮短病程並減輕不適。

目前針對第一型單純疱疹病毒（HSV-1）並沒有能有

效預防的疫苗，對於經常復發、症狀明顯影響生活的人，可以與醫師討論是否在症狀初期就使用抗病毒藥物，或在某些情況下採取較長期的口服藥物治療。此外，平時維持良好作息、避免過度疲勞與壓力，以及在出現刺痛、發癢等發病前期時儘早用藥，都有助於減少復發頻率與嚴重程度。

問題：我兒子目前大學二年級，今天早上他突然發現自己小便的顏色變得很奇怪，有點像是紅茶的顏色，我們上網查了一下，覺得可能跟他昨天去跑了一場馬拉松有關，可能是激烈運動後引起橫紋肌溶解症？他人目前沒什麼精神，我該怎麼做？需要去急診嗎？

回覆：劇烈運動之後出現像紅茶色的尿液，確實有可能與橫紋肌溶解症有關。當肌肉因長時間或高強度運動受到損傷時，肌肉細胞中的物質（例如：肌紅蛋白）可能進入血液循環並經由腎臟排出，使尿液顏色變深，嚴重時甚至可能造成急性腎臟損傷。除了尿色變深之外，常見症狀還包括全身疲倦、肌肉痠痛、無力、噁

心，甚至尿量變少等。

若目前已出現精神不佳且伴隨茶色尿，建議儘快就醫評估，可掛診腎臟內科門診或急診，由醫師評估並安排血液和尿液檢查來確認是否為橫紋肌溶解症。及早補充大量水分，並於必要時接受靜脈點滴治療，通常能降低腎臟受損的風險。