

世界强化免疫日 这份免疫力科普请收下

马野桐

每年的12月15日是世界强化免疫日,由世界卫生组织在1988年提出,为消灭脊髓灰质炎(俗称“小儿麻痹症”)而设立。如今,脊髓灰质炎基本在我国“销声匿迹”,“强化免疫”的含义也变得更加广泛,人们逐渐认识到免疫力对疾病防治的重要性。这个特殊的日子来临之前,不仅要关注疫苗接种的重要性,还要呼吁人们重视自身免疫系统的健康。免疫系统就像身体的“安全卫士”,为我们抵御外来的病原体和病毒,保持身体的平衡与健康。

在现代生活压力日益增加的背景下,如何科学增强免疫力、预防疾病成为每个人的“必修课”。今天,我们一起来了解一下免疫力,通过守护免疫力,来保证生命的质量。

为什么免疫力很重要?

免疫系统是人体的防御机制的第一道防线,能够识别、攻击和清除病毒、细菌、真菌其他病原体,保护身体免受感染。免疫系统能够识别和清除体内的异常细胞,从而防止肿瘤的形成。因此强大的免疫力不仅可以预防普通感冒和流感,还能降低慢性感染甚至癌症的发生风险。然而,现代社会的生活方式,如不规律的作息、高脂高糖饮食、环境污染等,常常导致免疫力下降,身体容易出现疲劳、易感冒、伤口难愈合等信号。

免疫力三大功能

● 免疫防御

免疫力具有免疫防御的功能,即能够防止外界病原体的入侵和清除已入侵的病原体(如细菌、病毒、真菌、支原体、衣原体、寄生虫等)以及其他对人体有害的物质。

● 免疫监视

免疫力具有免疫监视的功能,即及时发现和清除体内出现的“非己”成分,如由基因突变而产生的肿瘤细胞以及衰老、死亡细胞等。当免疫监视的功能下降时,便无法监视机体中出现的个别肿瘤细胞,也无法及时清除肿瘤细胞。这会使肿瘤的发生风险增加。

● 免疫自稳

免疫力具有免疫自稳的功能,即通过自身免疫耐受和免疫调节两个主要机制来达到体内环境的稳定。而人体的免疫力有一部分是与生俱来的,另外一部分则需要经过后天不断完善、成熟。

免疫力低下有哪些表现?

免疫力低下通常指免疫防御功能减弱,导致机体抵抗病原微生物的能力下降,进而导致机体被感染的风险增加。一般认为,手术、营养不良、精神打击、心理创伤、惊吓、恐惧、过度劳累等会明显降低免疫力。当你近期出现以下症状,可能提示免疫力较弱,甚至存在免疫缺陷疾病。

- 频繁生病、反复感染:比如感冒、咳嗽、腹泻、尿路感染等次数明显增多。
- 感染后,症状比较严重,且不易治愈:往往需要长时间住院治疗。

● 身上的伤口,愈合速度慢,容易发炎、溃烂。

哪些人容易免疫力低

● 年龄50岁以上

人体重要的免疫器官——骨髓逐渐老化并被脂肪组织所替代,变成黄骨髓,免疫力进一步降低。

● 寒冷且日照时间短

维生素D有利于免疫调节,晒太阳是补充维生素D的好方法,而行动不便的老人,在冬季的日照时间较其他季节偏少。

● 体温偏低

老年人由于代谢率低,体温往往偏低,白细胞工作效率相应降低。

● 多病共存、慢性病控制不佳

老年人多病共存较常见,一旦免疫力下降,叠加各种感染性疾病的风险会增加。以带状疱疹为例,慢性病患者常带状疱疹更近。糖尿病患者带状疱疹发病风险增加84%,慢阻肺患者带状疱疹发病风险增加41%,心血管疾病患者带状疱疹风险增加34%。

● 其他因素

如睡眠质量差、营养不均衡、运动过度或缺乏等。

注:免疫力其实是一种身体防御的平衡状态,既不能防御不足也能防御过度。

科学增强免疫力,怎么吃?

增强免疫力的方式有很多,其中健康饮食是最基础也是最容易实现的一种方法。以下是几类经过科学研究证实的“免疫力增强黄金食物”。

1. 富含维生素C的食物

维生素C作为一种天然的免疫增强剂,在提升免疫力方面扮演着多重角色。它不仅能够帮助白细胞更有效地对抗感染,还能促进抗体的生成,这对于缩短感冒病程尤为重要。研究表明,定期摄入维生素C补充剂可以缩短普通人群感冒康复的时间,成年人患病时间可缩短8%,儿童缩短14%。

推荐食物:橙子、柠檬、猕猴桃、草莓、西兰花、青椒。

小贴士:维生素C怕高温,尽量生吃或清蒸食物。

2. 含优质蛋白质的食物

优质蛋白质是构建免疫细胞和抗体的基础,对增强免疫系统功能至关重要,有助于提高抵抗力和促进疾病恢复。

推荐食物:鸡蛋、瘦肉、鱼类(如三文鱼)、豆制品(如豆腐、豆浆)、坚果(如杏仁、核桃)。

小贴士:优选低脂蛋白质,如鸡胸肉、鱼,避免高脂红肉。

3. 富含锌的食物

锌是维持免疫系统正常运作的关键微量元素,它参与免疫细胞的发育和功能,有助于T细胞活化,促进免疫反应;增强白细胞活性,提高身体对病原体的抵抗力,对维持皮肤健康和促进伤口愈合也至关重要。摄入富含锌的食物有助于提升免疫力,预防疾病。

推荐食物:牡蛎、红肉(如牛肉)、南瓜籽、扁豆、腰果。

小贴士:孕妇和儿童需要特别注意锌的摄入。

4. 益生菌及发酵食品

肠道健康是免疫力的“根基”,益生菌和发酵食品通过多种

机制对免疫力产生积极作用,包括增强肠道微生物多样性、调节免疫反应、减少炎症、促进营养吸收和维持肠道菌群平衡,从而有助于提升整体的免疫健康。

推荐食物:酸奶、益生菌、发酵豆制品。

小贴士:选择不加糖的酸奶更健康。

5. 含健康脂肪的食物

健康脂肪Omega-3和Omega-6脂肪酸都是人体必需的多不饱和脂肪酸,共同作用帮助调节炎症反应,平衡免疫系统,对提升免疫力起着关键作用。

推荐食物:三文鱼、金枪鱼、鳄梨、亚麻籽、核桃。

小贴士:保持Omega-3和Omega-6脂肪酸的适当比例对于维持健康的免疫反应非常重要,推荐的比例为4:1或更小。

6. 富含多酚的抗氧化食物

摄入富含多酚的食物有助于增强机体的抗氧化能力,调节炎症反应,促进免疫细胞的生成和功能,建立起强大的免疫防线。

推荐食物:绿茶、黑巧克力、蓝莓、石榴、红酒。

小贴士:每天喝一杯绿茶,抗氧化效果显著。

7. 富含β-胡萝卜素的维生素A

β-胡萝卜素可转化为维生素A,帮助增强皮肤和黏膜的屏障功能。

推荐食物:胡萝卜、红薯、南瓜、菠菜、杏仁。

小贴士:用少量油脂烹调有助于胡萝卜素的吸收。

冬季疫苗接种: 守护免疫力的重要措施

冬季到来,各种呼吸道疾病进入高发期,人体免疫力容易受影响,为守护我们的免疫力,建议及时完成相关疫苗接种。

流感疫苗

流感是一种高度传染性的呼吸道疾病,接种流感疫苗可以有效预防流感病毒感染,降低并发症风险。建议所有人群接种,特别是老年人、儿童、孕妇、慢性病患者和医护人员等高风险人群。

肺炎球菌疫苗

肺炎是由细菌或病毒感染引起的肺部炎症,可能导致严重的并发症。接种肺炎球菌疫苗可以降低感染肺炎链球菌的风险。建议5岁以下儿童接种13价肺炎球菌疫苗,65岁及以上的老年人接种23价肺炎球菌疫苗。

据“中国健康管理协会临床营养与健康”微信公众号

增强免疫力 必知的几件事

王月丹

日常生活中,很多人缺乏免疫学知识,常根据“是不是经常感冒”“对某种疾病有没有抵抗力”等判断自己的免疫力,并以此作为食补、药补的依据。殊不知,以错误的方式增强免疫力不仅可能“白忙一场”,甚至会给免疫系统“添乱”。正确提升免疫力,大家需要知道以下几件事。

第一件事: 生病,不全是免疫力低的错

大家俗称的“免疫力高”“免疫力低”通常是指免疫系统对抗原的应答能力,即免疫应答力。免疫应答力确实是免疫力最重要的组成力量,好比发动机的马力是决定汽车性能的主要因素。人一旦失去免疫应答力,便失去了对病原体的有效防御能力。

不过,想要汽车行驶得快又稳,光有发动机还不够。同样的,想要免疫系统发挥正常功能,除免疫应答力外,精确的免疫识别力和调节力不可或缺。例如,过敏性鼻炎患者的免疫应答力正常,但在免疫应答的识别阶段,免疫系统错误地将某些抗原(如花粉等)识别为对人体有害或危险的病原体(如寄生虫)抗原,造成哮喘等过敏性疾病发生。

此外,即使免疫力强也难保不生病。以传染病为例,人体感染病原体后是否会发病并出现症状,主要是病原体毒力、数量和人体免疫力情况等综合作用的结果。病原体毒力强、数量多,即使是免疫力强者,仍可能患病。例如,我国多数人接种了乙肝疫苗,有抗乙肝病毒抗体,但如果大量输入乙肝病毒携带者的血液,体内的抗乙肝病毒抗体可能无法完全中和如此大量的乙肝病毒,仍有感染乙肝病毒的风险。因此在日常生活中,人人都应养成良好的卫生习惯,如勤洗手等,减少病原体感染的概率。

小贴士:免疫力低与免疫缺陷不是一回事

导致免疫力降低的因素众多,包括先天性发育障碍、服用免疫抑制剂、营养不良、辐射损伤、感染人类免疫缺陷病毒等。其中有些是暂时的,随着原因去除或身体状况改善,免疫力可以恢复正常。例如:新生儿产生抗体的能力较低,免疫应答力不如成年人,但随着他长大,免疫应答力将不断上升,直至正常。免疫缺陷者的免疫系统常存在不可逆或难以恢复的损伤,免疫应答力难以达到常人水平。例如:原发性无丙种球蛋白血症患者的BTK基因突变,使B淋巴细胞无法正常发育而产生抗体,存在免疫缺陷。

第二件事:

盲目增强免疫力,可能反受其害

为增强免疫力,有人购入大量燕窝、鱼翅等补品或名贵中药材每日服用,有人要求医生开具人血白蛋白、胸腺肽输注,有人过量运动,这些都是不明智的行为。

虽说免疫细胞和抗体等是由蛋白质等物质组成的,免疫系统所消耗的热量也来自人的一日三餐,但通过盲目进补的方式增强免疫力不仅很难做到,还可能出现不良反应。如阳虚者服用过多滋阴药物、阴虚者服用过多温阳药物,不仅起不到调补效果,还可能影响健康。燕窝、鱼翅等补品的本质只是“高蛋白”,商家宣传的具有增强机体免疫力等功效尚未得到证实。

人血白蛋白是一种血液制品,常用于低蛋白血症、肝硬化、失血性创伤等疾病的治疗。有些人认为,输注人血白蛋白可以增强体质与免疫力、延缓衰老。事实上,参与人体免疫机制形成的是免疫球蛋白,不是白蛋白。且外源性白蛋白摄入过多,不仅增加机体代谢负担,甚至可引起过敏,反而有损健康。胸腺是人体重要的淋巴器官,位于胸骨后,对人体免疫功能至关重要。胸腺肽可以帮助部分手术后、放化疗、营养不良等患者度过免疫系统

较脆弱的时期,减少重症感染的风险。但对于细胞免疫正常的人而言,尚无明确证据表明使用胸腺肽可以预防感染,也不会产生明显的增强免疫力的作用。此外,“是药三分毒”,胸腺肽类药物可能引起恶心、发热、头晕、胸闷等副作用,不可滥用。

运动是良医,坚持适量运动不仅可以促进机体新陈代谢,提升心肺等重要器官的功能,还能增强免疫力。不过,大量、剧烈的运动对机体营养和热量消耗巨大,可能使“免疫银行”被透支而使免疫力下降。另外,剧烈运动可能诱发运动性哮喘等过敏性疾病,甚至增加猝死风险,应尽量避免。

第三件事: 增强免疫力的正确“打开方式”

日常生活中,适合普通大众增强免疫力的方法很多,且绝大部分简单可行,最大的难点在于持之以恒。

第一,注意饮食安全和卫生,不吸烟、少饮酒,保持全面均衡的营养摄入,保障机体和免疫系统所需要的营养和热量,但不宜过量,以免发生肥胖等代谢性疾病,反而损伤免疫力。

第二,保持良好的作息习惯,规律睡眠,尽可能避免熬夜,以免打破正常的生活节奏,使免疫功能发生紊乱。

第三,保持良好的卫生习惯,少去人员密集的场所,尽量避免各种可能对免疫系统产生伤害的行为。

第四,进行科学、适量的体育活动,促进新陈代谢,维持免疫力“年轻态”。

第五,定期体检,关注并记录与免疫力相关的检查结果,发现疾病后及时就医,必要时遵医嘱治疗。

第六,积极、乐观面对生活,保持良好的心态。据《大众医学杂志》

06

株洲日报

健康
周刊

2024年12月12日
星期四

责任编辑:罗玉珍
美术编辑:左骏

校对:谭智方

公益广告

强化免疫力 保证生命质量

——株洲市卫健委 株洲日报宣

设计/左骏