

聚焦

提高免疫力,为战“疫”添“力”

■本报记者 郑菲



前段时间国内疫情波及多个省份,呈现多点散发、局部暴发态势,虽然近日此轮疫情已进入扫尾阶段,但也再次给人们敲响警钟,疫情还未结束,仍要时刻做好防护。而冬季又是呼吸道疾病高发季节,一定程度上增加了呼吸道疾病交叉感染的风险,给防疫带来挑战。免疫力是人体抵抗病原微生物感染的第一道防线,是抵抗病毒的“良药”。在冬季,做好个人防护,提高自身免疫力尤为重要。

免疫力是什么?身体出现哪些情况就提示我们免疫力变差了?如何提高免疫力?针对这一系列问题,记者采访了运城第一医院健康教育科主任陈雪莉,让医生为我们详细讲解免疫力的相关知识,以帮助我们进一步提高自身免疫力,减少生病几率,为战“疫”添一份“力”。

抵抗病毒,免疫力很关键

“以前身体挺好的,现在身体抵抗力特别差,总是容易感冒。不知道是不是因为参加工作后,经常熬夜,休息不好,也没时间运动的原因,使得身体免疫力变差了。”一到冬天,市民王亚就容易感冒生病,这让她苦恼不已。

免疫力是什么?休息不好、不运动会影响免疫力吗?

“免疫力是人体自身的防御机制,是抵抗疾病的‘战斗力’,一方面具有清除细菌、病毒、外来异物的功能,另一方面可清除体内衰老的细胞和发生突变的细胞,所以说免疫力能‘平外患、安内乱、固城墙’。”陈雪莉给记者打了一个比方,“免疫系统就像是人体的护卫队,在与外界袭来的病毒、细菌作战时,免疫系统就会发挥作用,经常熬夜、久坐不动等都会使身体免疫力下降。”

陈雪莉表示,当你精神状态差,总感觉疲劳乏力,容易感冒,胃口变差,容易发生过敏反应,经常打喷嚏、流鼻涕,伤口愈合特别慢时,排除其他疾病,你要注意免疫力是不是变差了。

“人体免疫力强弱和很多方面有关系,比如均衡的营养、适量的运动、充足的睡眠、良好的心态等。”陈雪莉介绍,营养均衡是身体免疫功能的物质基础,良好的营养能保障机体免疫功能发挥正常作用。在日常饮食中,

要做到食物多样,营养充足。避免久坐,适量运动。适量运动能促进人体新陈代谢,使人体脏器的各项功能都维持在一个较高水平,同时还使免疫细胞数量增多,抗炎因子增多,从而提高人体免疫力。

睡眠对免疫系统的调节有重要影响,良好的睡眠可保证免疫细胞之间的沟通更加畅快,增加免疫系统的杀伤能力,也意味着免疫反应会更快更有效。

良好的心态有助于提高免疫力,积极乐观的心态能激活或增加某些免疫细胞,缓解疲劳,增强抵抗病毒的能力。

均衡营养,注意饮食卫生

长期稳定的合理膳食均衡营养,是机体生理功能和免疫功能的重要保障条件之一。我们怎么靠“吃”来提高免疫力呢?

陈雪莉说:“做到营养均衡,合理膳食,一日三餐可以遵循《中国居民膳食指南》的要求。”

陈雪莉建议,平衡膳食,应做到食物多样,每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。除了烹调和调味品,每天摄入12种以上食物,每周25种以上食物。若量化一日三餐的食物“多样”性,建议

指标为:谷类、薯类、杂豆类的食物品种数平均每天3种以上,每周5种以上;蔬菜、菌藻和水果类的食物品种数平均每天有4种以上,每周10种以上;鱼、蛋、禽肉、畜肉类的食物品种数平均每天3种以上,每周5种以上;奶、大豆、坚果类的食物品种数平均每天有2种,每周5种以上。按照一日三餐食物品种数的分配,早餐至少摄入4个—5个品种,午餐摄入5个—6个食物品种,晚餐4个—5个食物品种,加上零食1个—2个品种。

除此之外,免疫力还和食物中的很多营养素有关,比如优质蛋白质、维生素等。日常生活可食用富含蛋白质的蛋、奶、肉类,富含维生素C的甜椒、菜花、柑橘等蔬菜和水果。另外,木耳、香菇、银耳等菌类也要适量摄入。

“在常态化疫情防控期间,饮食卫生方面要注意,首先在购买食品时,优先从超市选购来源明确的食物。处理食物时要生熟分开,尤其是肉类、蛋类等充分做熟再吃。家庭就餐尽量分餐,使用公筷公勺,减少交叉感染的机会。在吃完后,要清洗干净碗筷,定期用沸水进行消毒。”陈雪莉强调。

适量运动,改善免疫力

生命在于运动,运动对健康起着重要的作用,也能很大程度上改善免疫力。

陈雪莉说:“运动是一味良药,能增强免疫力,降低患病几率。而当下许多人存在着久坐少动或久坐不动的不良生活习惯,严重影响人体免疫力和身体机能,亟须通过运动去改善身体状况。”

不同的人群有不同的运动方式,身体状况是选择运动方式和强度的一个参考标准。陈雪莉建议,身体素质较好的人每周进行3次—5次有氧运动,每次持续时间45分钟—60分钟,比如跑步、快走、游泳、登山、球类及舞蹈等有氧运动方式。此外,每周还建议进行两次抗阻运动,比如哑铃、握力器、平板支撑等,增强肌肉的力量和耐力。要注意的是,运动前要热身5分钟—10分钟,运动后调整或拉伸5分钟—10分钟。

有高血压、冠心病、糖尿病等慢性疾病的人群,建议在医生的指导下运动。高血压病人应选择小量和中等量有氧运动,比如散步、慢跑、太极拳、骑车、健身舞等。糖尿病患者人可以结合柔韧性、有氧运动、力量训练的运动方式,能更好地控制血糖。

运动时要遵循有恒、有序、有度三个原则。有恒就是要经常地、规律地运动,有序就是要循序渐进,有度就是根据自身年龄和体质,身体状况适度运动。

陈雪莉说:“如今许多人喜欢去健身房运动,而健身房相对空间密闭,空气流通差。在新冠肺炎疫情期间,建议市民尽量减少去环境密闭的健身房或人员密集的公园去运动。如果去健身房,选择消毒工作做得好、通风良好的健身房,并选择人员较少的时间段运动,运动时不要用手触碰跑步机、门把手等细菌聚集地方的手去揉眼睛和摸鼻子,同时做好个人防护,但要注意的不要戴着口罩进行剧烈运动。”

“免疫力的提升不是一蹴而就的,需要长期坚持,除了均衡饮食、适量运动、充足睡眠可以提高免疫力外,良好的情绪也有助于提升免疫系统活力。如今无论是大人还是孩子或多或少都面临着工作、学习、生活等不同方面的压力。压力成为许多人不良情绪的源头。面对不良情绪和压力,要学会正面、积极、无害地释放和减压,比如阅读、运动、唱歌、交朋友、心理咨询等。保持乐观情绪,笑容常开,免疫力也会强起来。”陈雪莉说。

接种疫苗 主动防疫

加强针与其他疫苗有冲突吗?

其他疫苗与新冠疫苗加强针的接种间隔应大于14天。当因动物致伤、外伤等原因需接种狂犬病疫苗、破伤风疫苗、免疫球蛋白时,可不考虑这一间隔要求。如果先接种了狂犬病疫苗、破伤风疫苗、狂犬病免疫球蛋白等,需先完成上述疫苗最后一针接种,间隔14天后可以接种新冠疫苗。

注射人免疫球蛋白者应至少间隔1个月以上接种新冠疫苗,以免影响免疫效果。

圣时

资讯

绛县卫生健康和体育局开展“新生儿复苏”技术培训

本报讯(记者 郑菲)近日,绛县卫生健康和体育局开展适宜技术“新生儿复苏”培训,进一步提升医务人员新生儿复苏技术水平,使其掌握新生儿复苏新技能。

本次培训邀请市妇幼保健院重症医学科医生解读了最新版的新生儿复苏指南及新生儿复苏前准备、复苏后护理等流程和标准。市妇幼保健院产科护士针对新生儿胸外心脏按压、气管插管、气囊面罩的使用等进行现场模拟操作演示。

本次培训进一步提高了新生儿救治水平和识别能力,对践行该县母婴安全行动计划、降低新生儿死亡率发挥了积极作用。

闻喜县河底镇中心卫生院开展药品宣传义诊活动

本报讯(记者 魏濛)为进一步普及药品安全知识,提升公众用药科学素养,11月19日,闻喜县医疗集团河底镇中心卫生院开展了“安全用药 守护初心”宣传活动。

活动现场,该院医务人员为群众量血压、测血糖,进行用药咨询和病情指导,并向群众讲解《药品管理法》相关规定,发放儿童用药、老年人用药宣传资料。

此次活动,发放宣传资料200余份,接受群众咨询80余人次,活动起到很好的宣传教育作用,获得当地群众的称赞,为进一步营造良好的安全用药环境起到积极作用。

永济市委老干部局开展中医养生操学习活动

本报讯(记者 乔植)为丰富活跃离退休干部和广大老同志的文化生活,学习科学养生保健操,11月21日至26日,永济市委老干部局开展中医养生经络保健操学习活动。

本次开展的养生保健操活动包括中医养生经络穴位拍打操、手指操、甩手操等。活动开始,授课老师首先提醒老同志做保健操前的注意事项,并指导大家完成热身动作,让各位老同志逐渐调整出适合自己的运动强度和幅度。随后,在老师的指导下,老同志们学习起各种保健操,现场轻松愉快。

本次养生保健操系列活动不仅给老同志普及了身体保健的知识,还加强了老同志之间的沟通与交流。

河津市人民医院多措并举培育人才

本报讯(记者 郑菲 通讯员 曹越)近年来,河津市人民医院采取多项措施,不断夯实教学基础,强化师资水平,以医带教、以教促医,促进发展。

多校合作,成为教学医院。2018年,该院被确定为山西医科大学实习医院。2019年,被确定为山西医科大学教学医院。2020年,与运城护理职业学院签订院校合作协议,同年7月,与阳泉职业技术学院签订共建实训基地协议书。2021年,被确定为山西医科大学晋中学院教学医院(基地)。

重视岗前培训,助力角色转变。针对实习生定期开展岗前培训,该院帮助实习生适应由学生到医务人员的角色转变,并在实习中召开座谈会,对实习生在医院学习的感受与收获、对医院教学工作的意见及时了解。

优化师资,提高教学质量。该院通过邀请省市区级专家讲课、临床带教和业务骨干外出学习等方式,优化师资队伍,提高教学质量并定期征求专业人员的意见及建议,评估教学质量,整改问题,循环修订相关制度、规范,持续改进教学质量。

多元化教学,提升培养质量。该院要求教师严格按照教学大纲要求高标准开展带教工作,对实习生在职业道德、临床诊疗能力、临床实践技能等方面进行指导,并综合评测实习生能力,保证实习生的培养质量。

下一步,河津市人民医院将进一步深化市校合作,加强与高校强学科团队合作,促进医院医疗、教学、科研同步发展,并继续完善基地内涵建设,夯实教学基础,以医疗带教学,以教学促医疗,培养更多优秀专业技术人才,助力医院高水平建设发展。

防疫指南

外出就医 做好防护

◇遵守“小病在社区,大病到医院”的分级就诊原则,选择就近就医。

◇提前网上或电话预约挂号,了解就诊流程,熟悉医院科室布局,减少在医院停留时间。

◇乘坐公共交通工具和就医期间全程佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。

◇就医过程中尽量避免直接接触门把手、挂号机、取款机等物体表面,触摸后应及时洗手或用速干手消毒剂揉搓双手。

◇候诊和排队时,与他人保持1米以上距离,尽量选择楼梯步行,若乘坐轿厢电梯,应分散乘梯,避免同梯人过多。

◇尽量选择扫码支付等非接触方式付费。

◇注意个人卫生,保持手卫生,避免用不清洁的手触摸口、眼、鼻。打喷嚏、咳嗽时用纸巾后肘臂遮挡口鼻。

◇就医回家后,立即正确洗手。 建中



▲11月22日,医务人员在临猗县双塔社区党群服务中心为社区老年人量血压、测血糖。随着天气转冷,为了帮助老年人预防心脑血管等疾病,做到有病

早发现、早治疗,临猗县双塔社区党群服务中心邀请医务人员为社区老年人免费量血压、测血糖,并讲解高血压等疾病预防知识,受到了社区老年人的一致好评。 杜姿涛 摄

让分餐制成为生活习惯

在家庭中实行分餐制的用餐方式,使用“公筷公勺”很大程度上能减少病毒传播,对家人和自己都有利。那么平时就餐时如何实施分餐制,使用“公筷公勺”?

◇合理备饭:根据家庭成员人数、年龄阶段和劳动强度,确定饭菜总量和营养搭配。

◇固定餐具:家庭成员固定餐具,即每人使用自己的碗、筷子、勺子、水杯,从外形、颜色、材质加以区别。

◇践行分餐:在每个菜盘、盆、锅等容器上,放上公筷公勺,每个人都用公勺公筷来盛饭、夹食物,用自己的碗、筷子、勺子吃饭。

◇儿童喂养:鼓励孩子尽早独立进食。对不能进食的婴幼儿,家长或监护人要用适当的方式感觉孩子食物的温度,避免用嘴尝试孩子的食物,帮助孩子咀嚼食物、口对口喂食孩子、与孩子共用餐具等。

创卫生城市 建美丽家园

健康讲堂

淡盐水漱口防感冒

冬季供暖后,室内外温差大,稍不注意就会让身体燃起感冒的苗头,在全球疫情让人揪心的今天,感冒发烧去医院也是一件非常麻烦的事情,因此更要做好个人防护。

预防感冒,不妨试试淡盐水漱口。孙思邈的《备急千金要方》“齿痛论”中提到,每天用温盐水漱口,叩齿可以预防牙齿松动,成为最早记载盐水漱口功效的医学文献。从现代医学的观点来看,正常人口腔黏膜褶皱多,血管血流丰富,用盐水漱口可以抑制口腔内致病菌的繁殖,从而预防和控制牙龈炎,同时盐水漱口,还可以阻止一些细菌和病毒在咽喉部进入体内,从而对预防感冒有一定作用。

漱口时淡盐水建议用温的饮用水配置,浓度约等于生理盐水(0.9%),注意水温和盐浓度都不要太高,否则会刺激口腔黏膜。漱口次数不宜过多,每日2次—3次为宜,最好是在早上、晚上刷牙之后,每次含漱一分钟,漱口

时咽喉部位也要照顾到。此外,预防感冒还需要注意以下几点。

室内勤通风。冬季室外气温下降,很多人喜欢待在屋里,门窗紧闭,这样一来病菌容易滋生。最好在每天空气较好的时段,开窗通风,注意通风时保暖。

睡眠充足。睡眠不仅可以让人得到休息,还能让身体机能得到修复。睡眠不足会引发神经衰弱、免疫力低下等多种问题。

心态平和。日常生活中要学会放松,保持良好的心情,每天热水泡脚可以缓解焦虑。散步、爬山等适度运动也是不错的选择。

健康饮食。饮食要规律,多吃新鲜果蔬。以前因为物资匮乏,在冬季,尤其是北方,有些人常常只吃一种蔬菜,饮食过于单一。如今生活条件好了,要改变过去这种饮食习惯,注重饮食多样性,保证营养均衡。 陈群

食用四类食物 易便秘

便秘与饮食息息相关,饮食不当容易诱发或者加重便秘。有四类食物易导致便秘。

红肉 过量食用牛肉和羊肉等红肉会导致肠胃蠕动变慢。如果大量吃红肉,同时没有摄入足够的纤维素(全谷食物、水果和蔬菜等),就更容易导致便秘。专家建议,适量吃红肉,多摄入纤维素,多运动。

加工和油炸食品 汉堡和薯条等加工食物和油炸食品,脂肪多纤维少,大量食用此类食物,而且没有从其他食物中获得足够的膳食纤维,很可能导致便秘。另外,加工食物和油炸食品中的很多配料也对健康有害。

乳制品 研究发现,牛奶等乳制品摄入量过多会对消化系统产生不良影响,容易引起便秘。对于有些人来说,乳制品中的乳糖还会导致腹胀便秘。慢性便秘患者最好选择杏仁奶、豆奶或燕麦奶等非乳制品替代乳制品。

甜食 甜食中的纤维素太少,一旦在饮食中占比过高,就很容易引起便秘。建议平时多喝水,多吃新鲜水果蔬菜。

便秘可分为器质性和功能性两种。除了以上食物之外,节食减肥、药物治疗等因素也可能诱发或加重便秘。一旦发生便秘,应及时就医,弄清具体原因,在医生指导下对症治疗。 陈林烽