

聚焦

强大你的免疫力

■本报记者 魏 濛

免疫力是身体重要的防护盾,只有人体免疫力强大,才有助于预防疾病的发生,免疫力也被称为“世上最好的医生”。

生活中,不小心蹭破皮肤出了血,过一会儿血就会自然止住,几天后伤口长好;普通的感冒、发热,即使不吃药,一两周后也能恢复健康……是什么让疾病低下了头?那就是人体独有的“睿智”功能——免疫力。它虽然看不见、摸不着,却能帮人“踢开”疾病,守护健康。

但是,平日里人们对自身的免疫力并没有给予太多的关注,多多少少都存在饮食不均衡、睡眠不足、压力过大、运动量不够等情况,让我们的免疫力降低。免疫力一旦下降,身体素质就会逐渐降低,抗病能力就减弱,此时很容易加大患病的风险。

那么,日常生活中哪些行为会破坏免疫力,如何知道自身免疫力在降低,怎么做才能增强免疫力?记者采访了市中心医院内分泌科首席专家、主任医师李平,看看专家怎样从多角度、多方面带大家来提高自身免疫力吧!



这些习惯会降低免疫力

人们生活在一个充斥着细菌、病毒以及其他有毒有害物质的环境中,人的身体时刻都在遭受攻击,但是大多数人安然无恙,这归功于人自身的免疫力。

“免疫系统就像是人体的护卫队,它们一方面发挥着清除细菌、病毒、外来异物的功能;另一方面消除体内衰老细胞以及发生突变的细胞,为健康奠定基础。而人之所以生病,归根结底是免疫细胞打了败仗!被打败的原因,不仅是敌人的强大,更重要的因素是自身力量的减弱……”李平说,作为人体自身防御机制的免疫力,能够识别和消灭外来入侵的任何异物,如病毒、细菌等,处理衰老、损伤、死亡、变性的自身细胞,以及识别和处理体内突变细胞和病毒感染细胞。一个人的免疫力除与先天的遗传因素有关外,和自身的生活方式以及环境因素也有密切的关联。

正常情况下,免疫力能保证人体不受外界病原微生物的侵害,而生活中人们一些不健康的习惯会使这种防御功能降低,防御功能降低后各种病原微生物就很容易侵入体内,进而引发感冒、流感、哮喘、感染等疾病。

经常熬夜。相关研究发现,与每晚睡7.5小时—8.5小时的人相比,每晚只睡4个小时的人,体内抵御流感的抗体减少50%。

不良饮食习惯。节食、偏食、暴饮暴食、爱吃油炸和烧烤类食物等都会造成营养不良,对免疫系统产生负面影响。

精神压力大。精神紧张、压抑、悲观等情绪会影响糖皮质激素等的分泌,进而影响到人体免疫力。

缺乏运动。运动不仅可以刺激血液循环,改善心肺功能,而且在一定程度上有利于

免疫细胞对细菌的吞噬。当运动量太少的时候,不但会降低心肺功能及血液循环速度,也会降低免疫力。研究发现,每天进行30分钟快走、慢跑等有氧运动,有助于改善白血球数量,改善免疫系统功能。

滥用药物。药物虽然能帮助人体对抗病原微生物,减轻不适症状,但也减少了免疫系统对抗疾病产生抗体的机会。

不爱喝水。呼吸道黏膜需要保持湿润,这样才能阻止病菌的繁殖。喝水能滋润呼吸道黏膜,减弱感冒病毒等的繁殖速度,增强免疫力。

长期不吃早餐。若长期不吃早餐,身体为了获得能量,就会动用甲状腺、脑垂体等腺体分泌激素,容易引起机体代谢紊乱,使得内环境发生改变。久而久之,免疫力也会随之下降。

免疫力降低有“信号”

可以说,免疫力为健康筑起了一道防护墙,但这道墙并非坚不可摧。除了因年龄带来的不可避免的免疫功能衰退外,免疫力下降往往在悄无声息地进行。

日常生活中,工作压力大、作息不规律,再加上不健康饮食习惯,都会削弱免疫系统的保护能力。其实,当我们人体免疫力下降时也会亮起“信号灯”,这也是在提醒你需要及时调整生活习惯来帮助增强免疫力了。

李平介绍,免疫力下降的主要后果是人体更容易受到病毒、细菌等的侵害,会出现反复感冒、容易疲劳、伤口不易愈合等现象,此外,它还会“波及”内分泌、神经系统的正常运转,引发内分泌紊乱、失眠等问题。免疫力长期低下,甚至会助长肿瘤的发生及发展。平时,人们一

定要多注意一下身体亮起的这些预示免疫力降低的“信号”。

经常疲劳。很多人对于工作经常提不起劲,稍微做一点事儿就会感觉到疲惫,即便是到医院检查也不会发现存在哪些病变,虽然说休息一段时间精力会有所缓解,可是这种情况持续不了多长,疲劳感就会再次出现。

伤口愈合慢。当身体某个部位被不小心划伤之后,几天之内伤口就会出现红肿、流脓的症状,正常情况下伤口会在短时间之内恢复,但是有些人却拖很久都没有好转,或者身体某个部位长个疖子还没好,隔几天在其他部位又会出现,这些都是免疫力低下的表现。

频繁感冒。对于有些人,感冒可谓是家常便饭,天气稍微变冷变凉,就会喷嚏声不断,而且很多人在感冒之后要经历很长一段时间才会治愈,好了之后复发也较为常见。

肠胃功能差。肠胃很容易出现问题,稍微吃一点凉的或者辛辣的东西,都会出现肠胃疾病,甚至会出现腹痛腹泻的情况。即使和家人吃的食物是一样的,但是别人吃东西没问题,你却出现了上吐下泻的情况,这多半都是因为免疫力降低引起的肠胃疾病,需要及时提升自身免疫力。

记忆力下降。记忆力下降多半都在中老年人身上出现,一旦出现精神恍惚爱忘事,很多人就觉得是自己老了,大脑不管事了。其实这种迹象恰恰表明机体免疫能力正在逐渐下降,身体协调性和植物神经系统紊乱,需要你及时作出调整,免疫力一旦降低就容易增加患病风险,不利于健康和长寿。

李平提醒,以上这些“信号”一旦出现了,可能就是身体免疫力正在逐渐下降,一定要引起高度重视,毕竟免疫力才是身体健康的保障。

提高免疫力有方法

越来越多的研究证实,生活方式对免疫系统有着不可忽视的影响,比如饮食习惯、健身习惯、心理状态等都会起到提升或削弱免疫力的作用。因此,与其花大笔钱进行药物治疗或购买保健品,还不如试着从生活习惯入手,把自身免疫力提升到最佳状态。

李平说,饮食习惯、健身习惯、生活习惯等都对免疫系统有着不可忽视的影响,当前处于疫情防控时期,日常生活中,大家在做好防护的同时还要注意保持健康的生活方式,增强免疫力,筑牢人体健康的“防火墙”。

健康饮食。相关研究证实,营养、免疫、感染三者密切相关。营养不良,会使机体免疫力受损,对病原微生物抵抗力下降,病毒感染随之而来。因此,保证充足且均衡的营养,适当补充维生素等营养物质,是提高人体免疫力的基本要求。

充足睡眠。睡眠是恢复精力体力、维持人体正常机能所必需的。如果睡眠不足,会使体内负责对付肿瘤、病毒的T细胞数目减少,严重破坏人体免疫系统,增加生病概率。健康中国行动(2019年—2030年)发布的睡眠新国标提出,成年人每日平均睡眠应达到7小时—8小时。

戒烟限酒。饮酒会严重地减弱各种免疫细胞的正常功能,同时也会影响肝脏以及胰脏的机能。吸烟时人体血管容易发生痉挛,局部器官血液供给减少,尤其是呼吸道黏膜得不到氧气和养料供给,抗病能力也会随之下降。

适量运动。适当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的水平,同时还能增多血液中的白介素,从而提高人体免疫力。一般来说,健康人群每周至少运动3次—4次,每次30分钟—60分钟,推荐步行、慢跑、游泳、瑜伽、羽毛球等。

接种新冠疫苗。除了身体自身的免疫力以外,接种针对性疫苗是获取某种疾病免疫力的最直接有效的方式,也是提升可预防疾病免疫力的重要手段之一。无论是大人、小孩,都应该及时接种相关疫苗。

多晒太阳。人要合理晒太阳,这是因为阳光中的紫外线可以刺激皮肤T-脱氢胆固醇转变为维生素D₃,而这种维生素可以大大提高身体的免疫力。

良好的卫生习惯。需要保持良好的卫生习惯,毕竟每天需要跟很多东西接触,这就意味着跟很多病毒、细菌接触,因此保持良好的卫生习惯可以有效抵抗病毒跟细菌入侵。

李平提醒,提升免疫力是系统性工程,没有任何一种简单方法可以立即放大免疫效果。人们应该对免疫力形成科学的认识,将提升免疫力纳入到我们的健康生活理念中,从现在起,养成良好的饮食习惯、睡眠习惯,坚持运动,为提升免疫力注入动力!

资讯

盐湖区站南社区“爱心义诊”情暖老人心

本报讯(记者 乔 植)为扎实开展“我为群众办实事”实践活动,深化拓展“党建来敲门、幸福进万家”活动,提升居民健康素养和防病抗病的能力,12月14日,盐湖区陶村镇站南社区联合空港南区社区服务中心,在辖区幸福小镇小区开展“爱心义诊”活动。

活动现场,医护人员为65岁以上老年人免费体检,项目包括量血压、测血糖、测血脂、心电图、腹部B超、尿常规检查等项目;发放健康教育资料,进行健康知识宣传;提供健康咨询服务,面对面解答居民们日常生活中遇到的各类医疗保健等问题,指导居民掌握自我预防及自我保健的生活小常识;建立、完善居民健康档案,提供查询、转移等服务;进行家庭医生签约服务。社区工作人员引导居民填写相关资料,排队就诊,社区还为就诊的居民准备了鸡蛋、面包、矿泉水等食物。针对辖区内行动不便老人,社区工作人员陪同医护人员提供上门义诊。此次活动共发放健康宣传资料100余份,共为40余位老年人进行了义诊,为8位老年人提供了上门义诊服务。

社区负责人说,今后社区将多组织此类活动,为辖区居民提供更多更好的服务,增加居民的幸福感和获得感,营造和谐温暖的生活环境。

市第三医院开展新生儿窒息复苏培训

本报讯(记者 魏 濛)为了提高新生儿窒息抢救能力,确保医务人员掌握复苏技术,保证母婴安全,近日,市第三医院开展了新生儿复苏技术培训。

该院邀请市妇幼保健院新生儿科医务人员开展《新生儿复苏操作》专题授课,课程从新生儿复苏前准备、初步复苏、正压通气、气管插管、胸外按压、药物复苏后处理几个方面进行了详细讲解。此次授课针对性、指导性强,给该院妇产科团队在新生儿复苏方面给予有力的指导。

此次培训的举办,规范和提高了临床一线医务人员新生儿复苏的专业技能水平,培养了团队协作能力,为大家提供了展示及交流学习的平台。培训会议的学术氛围浓厚,该院医务人员均表示在日后临床工作中将取长补短,持续提升新生儿复苏技术水平,把所学的理论知识与复苏技能运用到临床中,更好地为母婴健康服务。

万荣县卫生健康综合行政执法队开展社区直饮水机监督检查

本报讯(记者 郑 菲)为保障群众的饮用水安全,近日,万荣县卫生健康综合行政执法队对县域内的社区直饮水机进行了专项监督检查。

该执法队重点检查了直饮水机机体上公示涉水产品卫生许可批件、水质检测报告、更换滤芯时间、维护人员健康证及巡查记录等,并对个别管理不到位的直饮水站,现场下达监督意见书,提出整改意见。

从本次检查了解到,该县大部分直饮水机使用的涉及饮用水卫生产品的卫生许可批件齐全,能够按要求定期更换滤芯、开展水质检测,且符合国家健康直饮水的卫生标准规范,并且供水人员都经过卫生知识培训。

下一步,该执法队将继续加强对县域内直饮水机的监督检查工作,规范社区直饮水机供水的日常管理、卫生安全、水质检测等方面的工作,使群众明白用水,放心用水,确保群众饮水安全。

防疫盲点需注意

手机时常清洁好,远离病毒风险少。日常生活中,手机不离手,为减少感染风险,建议经常清洁手机,可选用酒精湿巾或消毒湿巾擦拭手机表面。



加强免疫接种人群

目前,优先在新冠病毒感染高风险人群和保障社会基本运行的关键岗位人员及老年人群中开展加强免疫。对其他符合条件且接种需要的人群,也可以根据需求进行加强免疫接种。



12月15日,稷山正身医院门诊综合大楼施工现场,工人们在紧张有序进行基础梁和基础筏板施工作业。

稷山正身医院门诊综合大楼是该县2021年第四季度集中开工的十三项重点工程之一,总投资4000多万元,10月30日开工建设,预计2022年3月前门诊医疗用房投入使用,是稷山县疫情防控“后备医院”基地。该大楼由稷山正身医院投资建设,它的建成投入使用将进一步推动稷山县医疗卫生事业特别是疫情防控事业发展。

农村健康人居环境知多少

农村垃圾如何集中处理?

农村的生活垃圾产生后,农户将垃圾丢入垃圾桶或垃圾池,再由保洁员以人力车或机动车运至中转站压缩处理,最后由转运车运输至市、县终端进行集中处置,基本形成了“组保洁—村收集—乡转运—县处理”的垃圾集中处理模式。

乱丢垃圾的危害有哪些?

1. 对水环境的污染。垃圾在堆放过程中,产生大量酸性、碱性等有毒物质。生活中排放出来的垃圾含汞、铅、镉等废水,渗透到地表水或地下水造成水体黑臭,地下水浅层不能使用、水质恶化,全国60%的河流存在的氨氮、挥发酚、高锰酸盐污染,氟化物严重超标,水体丧失自净能力,影响水生生物繁殖和水资源利用。

2. 对大气环境的污染。在垃圾区,由于长时间的堆放,垃圾腐烂霉变,释放出大量恶臭、含硫等有毒气体,粉尘和细颗粒物随风飞扬,致使空气中二氧化硫、氮氧化物等颗粒物超标。酸雨现象扬尘污染频频发生。

3. 侵蚀土地。据统计,中国每年产生垃圾30亿吨,约有2万平方公里耕地被迫用于堆放存放垃圾。土地退化,荒漠化现象非常严重。由

于大量塑料袋、废金属等有毒物质直接填埋或遗留土壤中,难以降解,严重侵蚀了土地,致使土壤硬化、碱化,保水保肥能力下降,农作物减产甚至绝产,影响农作物质量。

什么是卫生厕所?

卫生厕所要求有墙、有顶,化粪池不渗、不漏、密闭有盖,厕所清洁、无蝇蛆、基本无臭,粪便必须按规定清出。

农村集中式供水的好处有哪些?

农村集中式供水是在农村由水源集中取水,经统一净化处理和消毒后,由输水管网送到农户的供水形式。

水源集中取水,有利于进行水源卫生防护,集中取水、净化、消毒。严密的配水管网输水,能防止水在运送过程中受到污染,保证水质。

由于取水方便,从而可以大大提高农村的生活卫生水平,便于实行卫生管理和监督。

为什么不提倡喝生水?

生水中含有各种各样对人体有害的细菌、病毒和人畜共患的寄生虫,很容易引起急性胃肠炎、病毒性肝炎、伤寒、痢疾及寄生虫感染。

在饮水条件不好的农村地区,饮用水消毒不彻底或根本没有消毒设施,不能保证饮用水卫生。在生活中,最简单有效的灭菌方式就是加热煮沸,所以在农村更鼓励喝开水。

农药使用中如何做好安全防护?

要使用安全的施药器械(具),在喷药前,应先检查使用的药械有无漏水,喷头是否畅通,接口是否坚固,以免作业中出现故障,接触药液引起中毒。

高浓度配比农药时,严禁用手拌药。施药人员应是青壮年。老、弱、病、残和经期、怀孕期、哺乳期的妇女不得施药。

施药时要穿戴防护用具,如帽、口罩、眼镜、橡皮套、塑料雨衣等。防止粘上或吸入药液造成中毒;不要在高温、大风条件下施药,施药时应顺风进行;施药时,不能吸烟、喝水。身体不适时不要喷药。

在喷药中,如果不慎粘上药液应迅速用肥皂洗净。若进入眼部应立即用盐水洗净。施药后,及时用肥皂清洁手脸和被污染的部位。被污染的衣物和药械应彻底清洗干净后再存放。

喷药后的作物,应立即警戒标识,尤其是瓜果菜应插警戒红牌,禁止人畜入内。

施药后的作物不能马上采收。应按国家农药安全使用规定的各种农药安全间隔期,在距收获前一定的天数内停止用药,以免造成人畜中毒。

齐自平

施药人员连续喷药时间不能太长,每天喷药时间不能超过6小时,并且,不要连续多日喷药。施药过程中出现乏力、头昏、恶心、呕吐、皮肤红肿等中毒现象,应立即离开现场,脱去被污染衣服,用肥皂清洁身体,中毒症状较重者应立即送医院治疗。

在喷药中,如果不慎粘上药液应迅速用肥皂洗净。若进入眼部应立即用盐水洗净。施药后,及时用肥皂清洁手脸和被污染的部位。被污染的衣物和药械应彻底清洗干净后再存放。

喷药后的作物,应立即警戒标识,尤其是瓜果菜应插警戒红牌,禁止人畜入内。

施药后的作物不能马上采收。应按国家农药安全使用规定的各种农药安全间隔期,在距收获前一定的天数内停止用药,以免造成人畜中毒。

齐自平

