



用心呵护免疫力

本报记者 魏 濛

“一到换季就感冒，每次流感都‘中招’。”

“晚上睡得再早，早上起来还是像没睡一样。”

“工作时没精神，无精打采，情绪也总是低落。”

你有没有这样的感受？这些看似小毛病的信号，其实是身体在告诉你：免疫力正在亮红灯，你已悄悄进入了亚健康状态。

在人们的身体里，免疫力宛如一位忠诚的卫士，日夜守护着健康的大门。12月15日是“世界强化免疫日”，旨在呼吁公众提高自身及家人免疫力，重视疾病预防，树立疫苗接种认知。

免疫力，它悄无声息地抵御着各种外来微生物及化学物质的侵袭，为我们构筑起一道坚实的防线。然而，一旦这道防线受损，疾病便会乘虚而入，搅乱我们原本健康有序的生活。那么，身体会发出哪些信号，提示我们免疫力正在悄然下降呢？哪些人群易出现免疫力低，又该采取哪些有效的方法来增强免疫力呢？盐湖区疾控预防中心全科医生朱坤博，提醒我们应继续重视免疫，提高身体免疫力，并通过科学的免疫手段，为生命健康筑起坚实的屏障。

注意报警信号

“总感觉累、动不动就感冒、手脚冰凉、睡不好，还容易拉肚子。”在医院就诊的傅女士满面愁容地向医生述说着自己的情况。

“随着冬季的到来和气温的下降，多种感染性疾病进入高发期。有些人群由于身体免疫机能的逐渐下降，易受感染性疾病的侵扰。”朱坤博说，免疫力，就像是身体的“防御军”，是人体对抗外在细菌和病毒的“保护屏障”，一旦失衡，感冒、疲劳、肠胃不适……多种问题接踵而至。

免疫力作为人体抵御外来病原体的“第一道防线”，其重要性不言而喻。然而，免疫系统虽然很强大，但并非无懈可击。营养不良、压力过大等都可能削弱它的功能。健康成年人的免疫力，通常能抵御大部分常见病毒，但是如果出现以下这些情况，可能是免疫力“崩溃”的前兆：

易反复感冒。感冒是最容易判断一个人免疫能力弱的标尺，若经常反复感冒，天气稍微出现变化就容易感冒，且恢复时间长，这就说明身体的免疫功能相对较弱。此外，当免疫力透支，免疫系统的战斗力下降，就会难以快速有效地清除病菌，身体就会持续出现反复低热的状态。

经常感到疲劳。在学习、工作及日常生活的各个方面，经常提不起劲，稍做一点事就感到累了，去医院检查也没有发现什么器质性病变。休息一段时间后精力又缓解，可持续不了几天，疲劳感又出现了，这正是免疫力低下的一个明显信号。

易腹泻腹痛。健康状态下，肠道内的免疫系统也是阻挡有害病菌的一道重要屏障。当免疫力“透支”时，肠道黏膜的屏障功能遭受严重破坏，腹痛腹泻便接踵而至。如，在外面餐馆吃一次饭，其他人安然无恙，而你却上吐下泻，这些都是免疫力低的表现。

皮肤痒伤口愈合慢。对于免疫力低的人



来说，皮肤对外界刺激的敏感度急剧上升，碰到温和无害的物质，也可能出现强烈的瘙痒反应，甚至滋生炎症，出现瘙痒症状。而且原本几天就好了的伤口，愈合时间会大幅延长，还极易遭受感染，出现流脓红肿问题。

透支人群谨防

“我这个月已经发烧感冒三次了，医生说是免疫力低下造成的。”

“总是皮肤过敏，已查是免疫力降低惹的祸！”

“免疫力几乎影响着我们身体的方方面面。”朱坤博介绍，饮食不均衡、睡眠不足、压力过大、运动不够……这些情况都容易让人免疫力低下，尤其是以下几类人群易透支自己的免疫力。

经常熬夜的人。长期熬夜的人容易造成内分泌系统紊乱，扰乱人体生物钟，易造成各种疾病的产生。数据显示，成年人连续三个晚上不能保证7小时—8小时睡眠，免疫系统功能就可能降低一半，一天少睡三个小时，就足以降低重要免疫细胞的功能。

经常内心苦闷的人。情绪也会影响免疫

力，经常情绪紧张、悲观消极、心烦苦闷的人，往往比乐观开朗的人免疫力差点儿。相关研究显示抑郁症患者尤其是持续性抑郁障碍患者相较于健康人群的外周血细胞变形性更强。其中，淋巴细胞、单核细胞和中性粒细胞是受抑郁症影响最大的免疫细胞。

睡眠质量不佳的人。长期睡眠不足、睡眠质量不佳会使免疫系统功能降低，生病概率也会随之增加。

缺乏运动的人。长期缺乏运动，身体气血运动同时也会变慢，导致肌肉松弛无力，更容易感染疾病和病毒。相关研究显示缺乏锻炼、久坐不动会使身体各项机能活力受限，除了更易罹患心脑血管疾病、糖尿病等慢性疾病外，还会使体内免疫物质不足，免疫系统功能低下，缺少抵御病菌和病毒的能力，更易受到各种感染。

爱挑食的人。长期挑食、偏食的人会营养摄入不全面，导致免疫力差，会诱发许多小毛病。营养物质是维持机体正常运转的能量来源。平时保证均衡的营养摄入，有助于强化身体素质，抵御细菌、病毒的侵袭。如果营养摄入不足，会造成免疫力低下，还可能诱发伤病。

暴饮暴食的人。经常进食过饱会出现“积食”“食滞”。久积化热、久积至虚，从而导致免

疫力透支，免疫系统的战斗力下降，就会难以快速有效地清除病菌，身体就会持续出现反复低热的状态。

经常感到疲劳。在学习、工作及日常生活的各个方面，经常提不起劲，稍做一点事就感到累了，去医院检查也没有发现什么器质性病变。休息一段时间后精力又缓解，可持续不了几天，疲劳感又出现了，这正是免疫力低下的一个明显信号。

易腹泻腹痛。健康状态下，肠道内的免疫系统也是阻挡有害病菌的一道重要屏障。当免疫力“透支”时，肠道黏膜的屏障功能遭受严重破坏，腹痛腹泻便接踵而至。如，在外面餐馆吃一次饭，其他人安然无恙，而你却上吐下泻，这些都是免疫力低的表现。

皮肤痒伤口愈合慢。对于免疫力低的人

来说，免疫系统的战斗力下降，就会难以快速有效地清除病菌，身体就会持续出现反复低热的状态。

经常感到疲劳。在学习、工作及日常生活的各个方面，经常提不起劲，稍做一点事就感到累了，去医院检查也没有发现什么器质性病变。休息一段时间后精力又缓解，可持续不了几天，疲劳感又出现了，这正是免疫力低下的一个明显信号。