

健康讲座

免疫力是抵御疾病重要防线

■郭晟

免疫力是大家十分关心的话题。面对疾病,除了要进行规范有效的药物治疗,最主要的还是提升自身免疫力。本期我们邀请陆军军医大学长期从事免疫学研究的专家,介绍免疫力的相关知识,希望战友们能科学提高免疫力,保持健康体魄。

—编者

众所周知,身体能否抵御疾病侵袭,很大程度上取决于免疫系统的强弱。免疫力即我们常说的抵抗力,通俗来说,就是人体抵御疾病的能力。

免疫系统可以通过“三道防线”来抵御疾病侵袭。

第一道防线由身体表面的皮肤、呼吸道和消化道等内表面的黏膜组织、分泌物(如口腔分泌的唾液、皮肤分泌的皮脂和汗液)以及体内有益的微生物(如肠道益生菌)组成。完整(无破损)的皮肤可以阻挡一部分病毒、细菌的入侵;皮肤、黏膜分泌物的酸性环境和其中的溶菌酶,可以直接杀死或抑制微生物生长;呼吸道表面的纤毛可以将部分从呼吸道进入身体的病原体排出体外;体内有益的微生物可以抵御部分细菌和病毒。

第二道防线由天然免疫细胞和身体内的免疫活性物质组成。这些免疫细胞和活性物质,可以监视并清除进入免疫系统的入侵者。当入侵人体的微生物突破第一道防线后,会被第二道防线中的免疫细胞识别,进而被吞噬、清除。

第三道防线由免疫细胞中的淋巴

细胞(T淋巴细胞、B淋巴细胞)组成。淋巴细胞可以精准识别,并清除外来入侵者或人体内的病变细胞。如果前两道防线未能清除入侵的微生物,第二道防线中的免疫细胞会将入侵者的信息提交给T淋巴细胞。T淋巴细胞可以直接杀伤被病毒感染的细胞,也可以通过辅助B淋巴细胞产生抗体,阻止病毒感染人体细胞。

通常情况下,免疫系统凭借这三道防线,可以阻止微生物入侵,维持人体健康。但如果免疫力低下,免疫系统抵御疾病的能力会下降,人就容易生病。免疫力低的人往往有以下表现:感冒频频发作,病程超过7天,不易康复;感冒时易诱发扁桃体炎、肺炎等;伤口愈合较慢,且容易化脓;经常感觉胃肠道不适或易出现腹泻等消化道症状;容易疲劳,检查后无器质性疾病,休息后可缓解,过段时间又会出现疲劳感。

如何科学提高自身免疫力?在此,我们总结了一些建议,可供参考。

做好自身防护。做好防护有助于保护免疫系统的第一道防线。呼吸道流行病高发季节,直径1毫米的飞沫中可以容纳700万个病毒。建议免疫力低下者,尽量少去人群较为密集的场所。平时勤洗手,食用健康、新鲜的食物。

科学合理膳食。均衡饮食,适时补充营养素,不偏食,对维护免疫系统的功能至关重要。建议每天摄入4大类物质,包括主食(谷薯类)、蛋白质、油脂类(含烹调油和坚果)和蔬菜水果类。免疫力低下者,除了从食物中补充营养素外,还可根据医生建议,适量服用复合维生素等保健品。此外,要养成良好的饮食习惯。注意盐的摄入。在出汗不多的情况下,建议每日盐的摄入量不超过6克。研究表明,高盐膳食会降低中性粒细胞(免疫系统第二道防线中的重要细胞)的抗菌能力,扰乱正常的肠道益生菌,从而削弱免疫系统的抗感染能力。正常吃碳水化合物。有的人在减重时会采取“去碳水”的饮食方式。长期高蛋白、低碳水饮食,会造成体内蛋白质代谢紊乱,进而导致免疫力下降。尽量按时进餐。人体肠道的免疫功能具有昼夜节律。如果不规律进食,肠道的免疫系统会失去节律,不能有效清除感染的微生物,还可能导致肠道慢性炎症。如果发生肠道疾病,会影响人体对营养的吸收,进而降低全身免疫力。

保证充足睡眠。良好的睡眠会增加免疫系统中T淋巴细胞、B淋巴细胞、吞噬细胞的数量,从而快速清除入侵人体的细菌、病毒。如果长期睡眠不足,免疫系统会释放一些导致炎症的细胞因子,干扰淋巴细胞的功能,进而降低免疫力。睡眠需求有个体差异,一般建议夜间睡眠时间以第二天无疲惫感为宜。

坚持适度锻炼。研究表明,坚持12周以上的中等强度有氧运动,能显著提升人体免疫力。如果在疾病康复期,要逐渐增加运动量,否则可能加重病情。女性注意控制生理期的运动量,避免长时间高强度训练。运动结束后注意保暖,及时更换汗湿的衣物,保持身体干燥、清洁。

保持积极心态。愉悦的心情可以降低体内应激激素的水平,激活某些免疫细胞,从而提高免疫力。研究表明,笑能增加血液和唾液中抗体的水平及免疫细胞的数量,还能使副交感神经兴奋,降低肾上腺素水平,缓解疲劳,是提高免疫力的良药。因此,如果出现负面情绪或心理压力较大时,应及时疏解,必要时可向专业的心理医生寻求帮助。

及时接种疫苗。接种疫苗是最经济有效预防感染性疾病的方式,可以使人体主动获得针对某种病原体的免疫能力。新兵入营后,一般要接种5种疫苗:新冠病毒疫苗、流感疫苗、乙肝疫苗、流感疫苗和麻腮风疫苗,以提高官兵的免疫力,防止传染病在部队传播。此外,官兵还可根据实际情况,适当增加疫苗的接种种类,如对甲型肝炎无免疫力的人群,可以接种甲肝疫苗;前往传染病流行的地区执行任务前,可根据病种进行预防接种。

肿瘤标志物超标怎么办

■邱雅洁

健康小贴士

体检时常见的肿瘤标志物包括甲胎蛋白(AFP)、癌胚抗原(CEA)、CA72-4、CA15-3、CA12-5、CA19-9、神经元特异性烯醇化酶(NSE)、前列腺特异性抗原(PSA)、人绒毛膜促性腺激素(HCG)、血清铁蛋白等。

肿瘤标志物升高不代表一定有恶性肿瘤,也可能是其他原因引起的。比如,甲胎蛋白(AFP)升高多见于肝癌、胆管癌,但妊娠期、慢性肝炎、肝硬化等,也可能引起甲胎蛋白升高。癌胚抗原(CEA)升高多见于肠癌、胃癌、肺癌、胰腺癌、甲状腺癌、乳腺癌等,但吸烟、心血管疾病、糖尿病、结肠炎、胰腺炎、

肝炎、肺部疾病等,也可能引起癌胚抗原升高。此外,肾功能异常、进食某些保健品或实验室检测方法的不同等,都可能影响肿瘤标志物的检测结果。

若首次发现肿瘤标志物异常,且升高明显,或者有以下危险因素之一,建议尽早去医院排查:恶性肿瘤家族史;长期接触致癌物质(如烟酒、高亚硝酸盐食物、化学气体等);有明显的身体不适;高龄、抵抗力低下等。若肿瘤标志物升高不明显,不存在上述高危因素,建议1个月后再去医院复查。如果复查结果仍存在异常,应遵医嘱进行相关检查(如超声、CT、核磁、胃肠镜、宫颈刮片等)。如全面检查后无异常发现,建议定期(3~6个月)复查肿瘤标志物。如多次复查肿瘤标志物无明显变化,建议每年随访。

健康话题

和您聊聊口腔黏膜疾病

口腔健康是全身健康的重要组成部分。生活中,有的人更加注重牙齿健康,却忽视了口腔黏膜疾病。口腔黏膜疾病的发生发展,与自身免疫功能紊乱、内分泌失调、应激反应等因素关系紧密,如果不及时防范治疗,可能导致严重的全身性疾病。本期我们邀请口腔专家,针对官兵容易出现的口腔黏膜疾病进行科普,希望对战友们有所帮助。

—编者



姜晨绘

口腔溃疡不可忽视

■张林祺

溃疡指皮肤或黏膜上发生缺损和溃烂,引起局部表层坏死脱落而形成的凹陷;发生在口腔内(如唇、舌、颊部)的溃疡即为口腔溃疡。口腔溃疡主要表现为口腔黏膜出现圆形或椭圆形的溃疡创面,并伴有“黄、红、凹、痛”的典型症状。“黄”指溃疡表面有一层淡黄色渗出液;“红”指溃疡周围充血发红;“凹”指溃疡中间凹陷;“痛”即疼痛明显。

如果口角有明显发红、糜烂等症状,应在医生指导下进行局部治疗。可先用醋酸氯己定溶液或碳酸氢钠溶液湿敷口角区,以消炎杀菌;然后涂抹牛磺酸或纤维细胞生长因子凝胶,促进口角黏膜愈合。若口角区发生感染,可涂抹金霉素软膏、3%阿昔洛韦软膏等外用药物,或在医生指导下口服抗感染药物。

如何预防口角炎?平时保持口角清洁、干燥,不要舔口角,进食后擦干净口角,防止病菌滋生。饮食均衡,多吃富含维生素B₂的食物,如木耳、芹菜、胡萝卜、动物肝脏、肉类、蛋类、奶制品等。中医认为,口角炎多与脾胃虚弱、饮食不节及“上火”有关。因此,平时可适当多吃梨、甘蔗、柚子、藕等有生津、止渴、滋阴作用的食物,减少刺激性食物(如生葱、生蒜、韭菜、花椒、辣椒)、高热量油炸食品和“热性”食物(如荔枝、桂圆、金橘、羊肉)的摄入。当感觉口角干燥时,可在嘴角处涂抹医用白凡士林、鱼肝油或油脂性护肤霜等。

(作者单位:空军军医大学口腔医院)

激性唇膏或进食刺激性食物。其次,重视唇部的防晒保湿。高原官兵外出时,可佩戴口罩或遮阳帽,在唇部涂抹高原护唇膏,以减轻紫外线照射对皮肤及口腔黏膜的损害。此外,尽量减少或避免摄入可能增强光敏感度的食物,如蒲公英、茴香、芥菜等。光敏性食物经消化吸收后,光敏物质会进入皮肤及黏膜,在强光照下,可能与日光发生反应,引起日光性唇炎。

局部药物治疗,是治疗唇炎的主要方式。临床常用的局部治疗药物主要有消炎防腐、促进愈合和保湿3类。如果唇部出现干裂、出血等症状,建议患者先用无菌纱布蘸取足量的漱口水湿敷唇部,再用促进愈合的药物修复上皮屏障(如人表皮生长因子),最后涂上防晒保湿的药物(如高原护唇膏、医用白凡士林等)。如果病情较重,伴有瘙痒、溃疡等症状,或者久治不愈,可遵医嘱应用免疫制剂。

(作者单位:北部战区空军医院)

初春时节须防口角炎

■刘青

初春时节,天气寒冷干燥,口角也容易变得干燥。有的战友口唇干燥时,习惯用舌头舔嘴唇,以保持口唇湿润。这样反而会损伤唇周皮肤,导致口角开裂,甚至患上口角炎。

口角炎是一种常见的口腔黏膜疾病,主要表现为口角潮红、皲裂、糜烂、结痂等,严重的还会出现张口出血的情况,吃饭说话均受影响。在高原环境中,因低氧、低温、紫外线强等因素的影响,口角炎的发病率更高。

根据发病原因,口角炎可分为四种类型。第一类口角炎为感染性口角炎。感染性口角炎一般由真菌、细菌、病毒等病原微生物引起。口角干裂时,有的战友习惯用舌头舔口角。唾液长

期浸渍口角,会给白念珠菌、链球菌等病菌滋生创造有利条件,进而引起口角区感染。第二类口角炎为创伤性口角炎。若口角区发生创伤后处理不当,容易导致创伤区继发感染,造成创伤性口角炎。第三类口角炎为接触性口角炎。过敏体质人群一旦接触含有致敏成分的唇膏、面霜、食物或药品等,可能引发接触性口角炎。第四类口角炎为营养不良性口角炎。营养不良性口角炎多由营养不良、维生素缺乏引起,常见于维生素B₂(核黄素)长期缺乏者。

治疗口角炎时,应根据病因针对性进行治疗。首先去除局部刺激因素,纠正舔口角的不良习惯。同时,注意补充维生素和微量元素,尤其是维生素B₂。

久驻高原要警惕慢性唇炎

■魏振辉

慢性唇炎是唇部黏膜炎性疾病的总称,主要症状表现为干燥、脱屑、糜烂等。慢性唇炎患者一般有干、痒、疼、胀等感觉,严重的会出现唇部反复糜烂、开裂、出血等症状,如不及时治疗,还可能感染风险。

唇炎与环境有密切关系。高原地区干燥寒冷、氧气稀薄、紫外线强。在这种环境下,唇部屏障功能易受到破坏。此外,低压、低氧的环境会使机体免疫系统机能减退,抵抗疾病的能力下降,进一步加重炎症状态。长时间驻守高原地区的官兵,较容易发生慢性唇炎。随着海拔高度的增加,慢性唇炎的

发病率也会增高。

除环境因素外,一些不良习惯也容易诱发慢性唇炎。烟草中的有害成分会促进血管收缩,影响唇部上皮代谢。如果长期吸烟,会使唇部角化异常,甚至引发口唇癌。经常舔嘴唇和咬唇撕皮,唾液中的碳酸盐、淀粉酶长期刺激唇部,会加重唇部干燥症状。此外,局部真菌感染、精神压力过大等,也可能诱发唇炎。

慢性唇炎容易反复发作,不易治愈。如果明确诊断为唇炎,应先去除局部刺激性因素,如尽量避免舔嘴唇、咬唇撕皮、吸烟等不良习惯,避免涂抹刺



近日,海军陆战队某旅模拟战场环境,组织卫勤分队进行一线救治能力考核。图为卫勤分队队员进行批量伤员检伤分类。高坤摄