

免疫力是越强越好吗

□徐梦莲

近日,新冠变异毒株XBB.1.16引发关注。世界卫生组织提醒各国对新变种病毒保持高度警惕,不少人在担忧之余,纷纷开始检查自家药箱、查漏补缺。事实上,人体对抗病毒真正的“本钱”是良好的免疫力。

免疫系统具体分为两类

我们常说的“免疫力”,是指人体免疫系统对病原体的防御能力。免疫系统具体分为两类:固有免疫(又称非特异性免疫)即机体在发育和进化过程中形成的天然免疫防御功能,例如皮肤、黏膜等。适应免疫(又称特异性免疫)指出生后通过与抗原物质接触所产生的一系列防御功能,例如通过接种疫苗获得抗体。

如果固有免疫未能阻挡住病毒,人体感染以后,免疫系统便会自动进行免疫应答,识别和清除外来入侵的病毒。产生针对病毒的中和性抗体,使病毒失活而无法继续感染人体细

胞。产生杀伤性T细胞,杀伤被病毒感染的细胞,使病毒失去繁殖场所。

免疫力太强或太弱会怎样

当免疫系统处于平衡状态时,各部分会依据机制互相合作、制约,按部就班地把大部分“坏分子”清理掉。一旦平衡被打破,免疫系统发生紊乱,这个防火墙就失灵了。此时,一般会出现两个现象。

免疫力太弱时,本该干活的安保系统休息了,该清除的入侵者没人管理,就会不断聚集,变本加厉地破坏。此时,身体就会出现病毒或细菌导致的各种疾病,比如频繁感冒生病、受点小伤就容易感染等。肿瘤也是在类似的机理下形成的:肿瘤细胞非常聪明,它会生成一些物质,让监视它的“警察”睡着。没人看管后,就毫无顾忌地生长。

免疫力太强时,免疫系统可能会出现“敌我不分”的情况,误伤人体正常细胞,容易出现过敏、系统性红斑狼疮等自身免疫系统疾病。在遭遇新冠病毒感染时,身体也可能因过强的免

疫反应,形成“细胞因子风暴”,导致组织器官严重损伤。影响免疫平衡的因素有很多,目前认为遗传是一大主因,年龄、情绪、压力、睡眠、饮食、环境等也是影响因素。

免疫系统并非坚不可摧,且免疫力下降初期往往不易察觉,因此更要注意做好自身防护。

如何让免疫力保持动态平衡

长期的适度运动。诸多研究发现,坚持长期的适度运动可以调整免疫功能,每天20~40分钟的规律运动可以全面调动人体免疫力,并在较长时间内维持良好状态。

建议每周至少要保证运动3次,每次30~60分钟;快步走、骑车、打羽毛球、游泳、瑜伽等都是不错的选择。不要临时抱佛脚进行高强度运动,以免使免疫系统紊乱。

保持规律充足睡眠。人体免疫因子多在睡觉时形成,睡眠不足严重影响免疫系統T细胞功能,妨碍B细胞产生抗体;长时间熬夜还会导致免疫力

降低。研究显示,每晚睡眠时间少于5小时的人,比每晚睡7~8小时的人,受到流感病毒感染的可能性要高出82%。

均衡饮食、控制油盐。《中国居民膳食指南(2022)》推荐,应保证食物多样性,多吃新鲜蔬果,以及奶类、大豆等优质蛋白,每天最少饮水1500~1700毫升。需注意,饮食中摄入过多的盐分,会使唾液分泌到口腔内的溶菌酶减少,给病毒、细菌提供了侵入上呼吸道黏膜的机会。高油、高脂、高糖饮食,会导致超重、肥胖发生,刺激体内炎症反应,干扰免疫反应调节。

调整心理免疫力。人体免疫系统受到大脑的支配,良好的心理因素可以增强免疫力,不良的心理因素会降低免疫力。如果有难以排解的烦恼,可以与家人朋友沟通倾诉,也可以专注于自己的工作或喜欢的事情,转移注意力。最后提醒大家,增强免疫力并不是保证绝对不得病、不被感染,更大的意义在于,能最大程度地预防感染,让身体在感染之后能扛得住,并尽快康复。

新冠感染再上热搜 透析患者要警惕

□周静 周巍

新冠病毒感染可累及全身多个组织和器官,对于脆弱人群的健康打击较大。这些脆弱人群不仅包括老年人、基础病患者,也包括透析患者,特别是透析患者的重症及危重症发病率较高。那么透析患者感染新冠病毒后有哪些特点呢?

免疫效应的延迟和减弱

有研究表明,由于肾功能不全患者及透析患者自身免疫力低下,其新冠病毒的易感性明显增加。并且,由于新冠疫苗接种后患者的免疫反应延迟和减弱,导致抗体生成减少,从而使

疫苗在预防感染上的保护力度下降,但其在预防危重症上仍然是有帮助的。此外,研究表明,在新冠病毒感染后,透析患者体内抗体生成的水平,在及时性和有效性方面,均显著低于不依赖透析治疗的患者。

病毒的清除能力降低

慢性肾脏病患者尤其是透析患者,在感染新冠病毒后,对病毒的清除也存在延迟现象。肾功能受损程度是新冠病毒清除时间的独立影响因素。有研究表明,伴有慢性肾脏病的患者,病毒清除所需时间平均为18天,而不伴有慢性肾脏病的患者为11天。对于血液透析患者,新冠

病毒的清除时间显著延长。研究表明,68%的血液透析患者在新冠病毒感染20天后核酸检测仍呈阳性;32%的患者在新冠病毒感染40天后核酸检测呈阳性。并且,在新冠病毒感染后52天,约22%的患者出现复阳,但大部分患者复阳后无明显临床症状。

透析患者的“长新冠”

“长新冠”症状表现多样,可表现为疲乏、呼吸困难或心功能受损等。常规的“长新冠”评估标准在血透患者中的使用存在限制。一项对189例新冠病毒感染后康复的维持性血透患者随访半年的研究发现,16%的

患者主要表现为心血管事件、感染或胃肠道出血;13%的患者表现为恶液质状态,即患者表现为极度消瘦、贫血、虚弱、完全卧床休息、无力自理、极度疼痛、全身乏力等综合征。但即使在未感染新冠病毒的情况下,心血管事件、感染或消化道出血也是血液透析患者的常见并发症。另一项对2449例维持性血液透析患者在新冠感染后随访的研究发现,在新冠感染后3个月,大部分患者的机体器官功能及精神状态可恢复至感染前的状态,未恢复的患者多有ICU治疗史。此外,新冠病毒可损伤血管内皮细胞,使血栓形成风险增加,这意味着需要预防和关注血液透析患者的血管通路堵塞情况。

如果近期出现了腹胀、乏力、食欲不振、刷牙出血、皮肤淤青、月经增多等情况,有可能是脾出现了异常,可到普通内科就诊,尽快明确病因。

护脾,先做好3件事

生活中保护脾脏,做好以下三件事至关重要,一是减少左上腹外伤。左上腹受到撞击,即使是小打小闹中腰部不慎撞到桌角,若之后数日出现腹部疼痛、头晕、口渴、胸闷的症状,也一定要重视,及时就医。二是积极控制原发病。积极治疗导致脾变大的疾病,比如肝硬化、白血病、恶性淋巴瘤患者的脾脏体积可增大10倍以上,外伤后脾破裂的概率大增,更要高度警惕。三是保持自身免疫状态的平衡。脾脏是免疫器官,任何不良的习惯都可能影响脾脏功能。比如,不注意卫生,接触过多病原微生物,可导致感染发生。经常熬夜,长期精神紧张,可通过神经内分泌系统,影响脾脏的工作效率。

沙拉酱。拌蔬菜的沙拉酱或蛋黄酱热量并不低,脂肪含量分别高达63.4%和73.5%。

雪花牛肉。雪花牛肉看似瘦肉,其实内部布满了白色的脂肪花纹,脂肪含量几乎达到了一半。一口牛肉里面约有半口肥肉。

粗粮饼干。粮食、豆类中主要含的是不可溶性膳食纤维,比较粗糙。想要达到一个较好的口感,需要油脂在里面起到“润滑”作用。

非油炸薯片。非油炸薯片只是工艺上不经过油炸,取而代之的是烘烤制作,烘烤前要放很多油才能达到酥香脆的口感。

风味酸奶。一些打着“味浓”旗号的牛奶,加了稀奶油、奶油、无水奶油等。此外,酸奶一旦标上“风味”这两个字,就不是原味酸奶,热量也会更高。

果蔬脆片。油炸后的果蔬脆片,植物油大多排在配料表的第一位,这类产品脂肪含量一般为27%~40%,跟薯片不相上下。为了改善口感,糖和盐含量也不少。

更快,而冰箱的冷冻层温度基本不会高于0℃,在这种温度条件下,黄曲霉素很难有效生长。

虽然冷冻馒头不会产生黄曲霉毒素,但也并不代表它十分安全。如果储存不当,馒头容易被细菌污染。一旦馒头出现黄绿色的霉点,表面摸上去发黏,闻起来有酸味、异味,最好不要再吃了。

□韩宏伟

谣言:馒头冷冻3天不能吃,因为会滋生黄曲霉毒素?

真相:馒头冷冻3天不会滋生黄曲霉毒素,但口感和质地方面会发生变化,营养物质和水分会流失。

黄曲霉菌的适宜生长温度是10~33℃,在26~33℃霉菌滋生的速度会

□郑荣华

提到人体的脏器,心脏、肾脏、肝脏等总是排在前列,脾脏似乎被遗忘了。脾是人体内的最大的淋巴器官,却被调侃是“人体的豆腐渣工程”。这到底是怎么回事?

脾,到底有什么作用

首先要明确的是,中医中的“脾”和西医的脾脏不是一回事。中医从功能上认识人体,认为脾主运化,大致相当于消化吸收功能。西医的脾脏,仅仅指一个器官,位于人体左上腹、肋骨后方,与胃、胰腺、左肾紧紧相邻。一个紧握的拳头,差不多就是脾脏的大小。脾脏在内脏界有一席之地,靠的是“硬实力”,具有免疫、滤血及储血功能,血液供应非常丰富。

脾是“免疫工厂”。它是人体最大的淋巴器官,占据了1/4的淋巴组织,可以说是机体的“免疫工厂”。脾脏可以制造出淋巴细胞、免疫球蛋白、补体等免疫物质,筑起免疫“城墙”,增强抵

脾脏:

人体最大的淋巴器官

抗力。如果失去了脾,部分人可能会发生“免疫崩溃”。

脾是“人体的血库”。当机体休息、安静时,脾忙着贮存血液。当机体处于运动、失血、缺氧等状态时,脾便将血液送入血液循环,以增加血容量,保障机体所需。在胚胎时,脾脏的造血功能强大,出生后造血功能退化,基本消失。

脾是“强力过滤器”。脾脏的一部分功能是清除血液中衰老的红细胞。如果血液中出现病菌等其他抗原,脾手下的巨噬细胞、淋巴细胞会将它们统统“吃”掉。

脾,为何被调侃是“豆腐渣工程”

正常情况下,脾脏根本摸不到,也不会表现出任何症状,但它很怕外力,

这些食物其实是“热量大户”

□王晓晴



鸡爪。鸡爪又被称为“凤爪”,虽然肉不是很多,但是多皮、筋,用来卤制、红烧、煮汤都别有一番风味,既能当零食,也能当菜。就是这样一款备受喜爱的食材,热量却超乎你的想象:吃3个鸡爪的热量,堪比两碗米饭。

鸡爪骨头多,看着瘦,吃起来特别有嚼劲,很少有人将其和油腻的脂肪联系起来。然而,数据显示,鸡爪脂肪含量高达16.4%,跟蹄膀差不多。

一个鸡爪从30克到50克不等,可食部分60%左右。按照平均40克/个来算,每顿吃3个的话,就相当于吃进去11.8克脂肪。更何况,很多人一次吃好几个鸡爪,更会让热量超标。

此外,做鸡爪时如果放了白糖,也会让身体摄入过多的热量。柠檬鸡

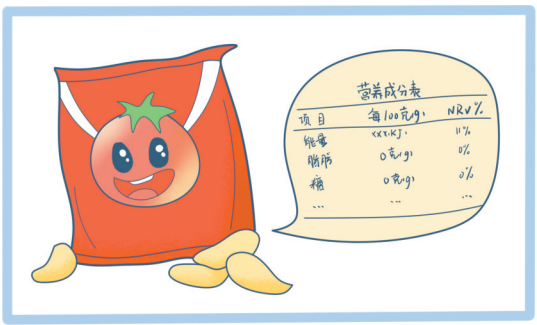
科学辟谣

馒头冷冻3天不能吃,因为会滋生黄曲霉毒素?

一周漫话

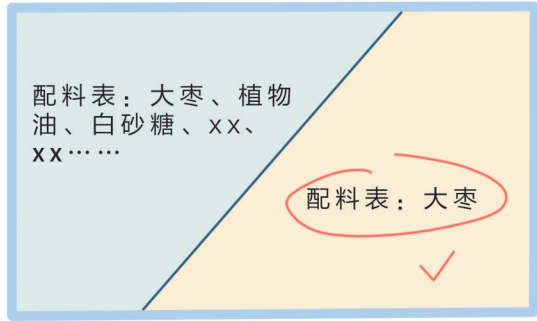
支持单位:市委宣传部
主办单位:市卫生健康委、市科协

如何避免买到高热量食物

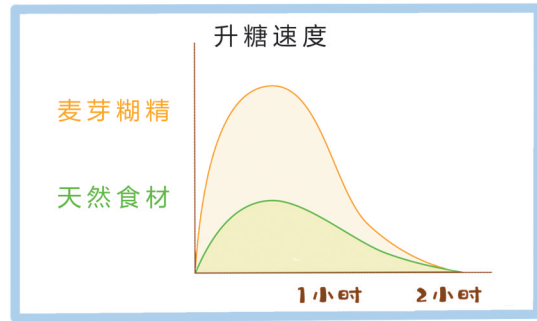


□图/溪红柿

选购食品时要重点看营养成分表和食品配料表。食品配料中,各种配料按制作或加工食品时加入量的递减顺序排列,如果白砂糖等高热量配料排序靠前,说明这类食品热量很高。



选购食品时,不要买配料表名单太长的。以超市里袋装的大枣为例。某种商品的配料表里就只有“大枣”这一项,而另一种“脆枣”的配料表里,除了“大枣”,还有“植物油”。可见,前一种袋装大枣的热量会更低。



要留意配料表上是否有麦芽糊精和氢化植物油。麦芽糊精热量高、升血糖速度快,其作为填充剂添加到莲子粉、山药粉等糊粉食品中,会降低天然食材的比例。



氢化植物油常用于面包、饼干、糕点等食品。其部分氢化过程中会产生反式脂肪酸。日常应注意鉴别含氢化植物油配料的食物,包括“植物奶油”“人造黄油”“起酥油”等。

注意! 这些食物是疾病的“加速器”

□王楠

不同种类和不同颜色的食物,含有的营养成分不一样,饮食多样化才能让营养均衡。

但是,俗话说“病从口入”,多数疾病发生跟饮食息息相关,这些食物,患有相关疾病的患者一定要注意忌口。

芥末、加工肉食 高血压的“加速器”

高血压高危人群要少吃含盐较多的加工肉食,包括:咸肉、香肠、肉酱面等,最好选择低盐或无盐肉食,如新鲜鸡胸肉、瘦牛肉、鱼、虾等。要少吃芥末。因为芥末属于辛辣食物,能刺激血液循环加快,心跳加快,致使血压升高,因此,高血压患者要避免过多食用。高血压患者口服降压药物期间要少吃柚子。

冰镇食物、高脂食物 心梗的“加速器”

心梗患者要少食用高蛋白、高脂食物。过多的食物,特别是高蛋白、高脂肪食物难以消化,使腹部膨胀不适,膈肌位置升高,从而限制了心脏的正常收缩和舒张,加重心脏负担。而在消化食物时,全身血液较多地集中在胃肠道,使冠状动脉供血更显得不足,容易诱发心绞痛、心律失常,甚至急性心肌梗死而危及生命。心梗患者要警惕反式脂肪。1月23日,世界卫生组织(WHO)发布报告称,目前全球有50亿人的心脏健康受反式脂肪威胁,呼吁严禁在加工食品中出现反式脂肪。配料表当中,包括人工植物油、人造黄油、人造奶油、起酥油、植脂末这些比较常见的配料,都是人造反式脂肪。卫生主管部门规定,每人每天摄入的反式脂肪不应超过2.2克,过多摄入将有损健康。所以,零食还是少吃

酒精类饮品、甜饮品 痛风的“加速器”

痛风患者平时要少吃嘌呤高的食物,如海鲜、动物内脏、各种肉汤以及加工类食品如香肠、培根等。要少喝甜饮料,各种“甜饮料”比如奶茶、碳酸饮料、果汁和一些功能性饮料,因为其配料中果糖含量丰富,应该尽量避免饮用。果糖的代谢会加速尿酸的形成,还可以影响尿酸的排泄。要少喝酒精类饮品。啤酒的嘌呤含量在酒类中相对较高,直接影响尿酸生成,导致高尿酸血症;另一方面,包括啤酒、白酒、红酒、黄酒在内的各种酒类饮品,都离不开酒精(乙醇)成分,会刺激机体生成大量乳酸,影响尿酸排泄。无论饮酒消化和过油、辛辣的食物,都不利于病情控制,建议戒酒。

芹菜、醋 慢性胃病的“加速器”

胃病除了对症治疗,同时注意日常调养。若是胃炎、胃溃疡,要避免烟酒、咖啡、茶、碳酸饮料等食物。若是食管反流,要少吃糯米、芹菜、竹笋等食物,空腹时不宜吃酸性食物,如柑橘类水果、醋等。若是消化不良、胃胀,避免吃难消化和过油、辛辣的食物,少吃豆类、奶类、十字花科蔬菜等产气食物。