

专家访谈

增强免疫力 做自己健康的第一责任人



受访专家

刘梦华,市第二人民医院呼吸与危重症医学科负责人、副主任医师。兼任市医师协会呼吸分会副会长、市医学会呼吸专委会常委、省医师协会呼吸医师分会委员、省专家学者协会医学分会呼吸与危重症医学专业委员会青年委员会委员。擅长肺炎、慢阻肺、支气管哮喘、睡眠呼吸暂停低通气综合征等常见疾病的诊疗,支气管镜下检查及无创、有创呼吸机的使用。

免疫系统是人体防线

“其实,免疫力是一个统称,指的是自身的免疫系统,主要是由人体的免疫器官、免疫细胞以及体液中的各个抗体、淋巴因子和溶酶体所组成。它可以清楚地识别‘自己人’和‘敌人’。当受到‘敌人’入侵时,身体内的免疫系统就会开始工作,防止有害物质损伤身体。”刘梦华说,“它是人体的防御机制,具有维持内环境稳定的能力。”

身体的免疫系统共有三道防线,第一道防线是皮肤以及黏膜,由于皮肤只允许

水分、气体等小分子的物质进出,因此一些病毒、细菌等病原体通常不能完整地进入皮肤,黏膜同样作为人体的第一道防线,能够有效地防止一些病原体入侵,如口腔黏膜等;第二道防线是人体先天性的免疫系统,当病毒进入体内后,中性粒细胞、巨噬细胞等就会在病变的位置发挥其作用,会导致局部出现红、肿、热、痛等炎症反应;第三道防线则是后天性的免疫系统,它的功能主要是通过产生多种抗体以及细胞因子来进一步发挥免疫作用。

身体发出“信号”要注意

“尽管免疫系统如此强大,但由于各种原因,免疫细胞数量和增殖能力会逐渐降低。”刘梦华说,“很多传染病的主要原因就是人体自身的免疫力低下,导致病毒等病原体侵入身体。”

“免疫力低下最直接的表现就是容易生病。”刘梦华提醒,如果身体出现如下情况,说明免疫

力下降,就要引起足够重视。如,经常疲劳,做事提不起劲,稍微做一点事就感到累,且疲劳感总反复;感冒不断,天气稍有变化,就会感冒,且需要相当长一段时间才能康复;伤口容易感染,伤口处红肿、甚至流脓,愈合慢;肠胃娇气,上吐下泻。

当人体免疫功能失调,或者

免疫系统不健全时,下列问题就会反复发作,如感冒反复发作、扁桃体炎反复发作、哮喘反复发作、支气管炎反复发作、肺炎反复发作、腹泻反复发作等。“日常生活中要多关注身体状况的变化,若有体质虚弱、营养不良、精神萎靡、疲乏无力、食欲降低、睡眠障碍等表现,千万不可忽视。”

健康的生活方式是关键

“面对疫情,人们的健康意识明显提升,对免疫力有了新的认识。”刘梦华说。有关最新研究表明,自身免疫力低的人更容易感染,自身免疫力强的人重症患者少,即便被感染,自愈几率更大。

如何提升免疫力?“我们每个人都是自己健康的第一责任人。面对疫情,除了做好自我防护外,还要有健康的生活方式,平衡饮食、适度运动、充足睡眠、平和心态,是提高自身免疫力的有

效‘良方’。”刘梦华强调,“关键在落实。”

营养均衡。膳食以谷类为主,多吃富含维生素的蔬菜水果,荤素搭配,清淡饮食。每天要保证有足量的优质蛋白质摄入,如鸡蛋、禽肉、海产品、牛奶、酸奶、豆腐、豆浆。避免挑食或者长期摄取高油、高糖等营养含量很少的食物。

适度运动。加强锻炼,可加速新陈代谢,改善身体机能,有利于提高免疫力。可选择适合个

人身体状况的运动项目、运动量。动则有益,贵在坚持。

充足睡眠。好的睡眠能帮助身体得到修复,增强免疫功能。要规律生活,作息有时,不熬夜,不赖床,每天最晚23时前入睡,一般成年人每天要保证7小时至8小时睡眠。

平和心态。要保持乐观、开朗、豁达的生活态度,积极面对日常生活中的压力,学会自我调适,保证身心的放松。

记者 刘涛 文/摄

老年人如何防疫

刘小娟

第二,从多方面做起,提升自身免疫力。

首先,食物品种要丰富,合理搭配是关键。注重品种多样化的同时,要合理摄入蛋白质。老年人每日摄入300-400ml牛奶,如果不爱喝牛奶,可以替换为羊奶、豆浆;同时,每日1-2个鸡蛋;在动物性食物如鱼、虾、牛肉、猪肉、羊肉等食物的选择中,每日摄入量达到120-150g。

其次,老年人要格外关注睡眠,每晚最少睡6-8小时,且一定要在晚10点前入睡。

再次,要尽可能多享受日光浴,并进行适量运动,如打太极、慢走等运动,但要注意安全,防止和避免跌倒。

特别提醒的是,孤独是免疫力的杀手,作为子女,要关注老年父母心理健康。再忙也要常回

家看看,哪怕多打打电话,让老人有处倾诉,有家人关爱,感受到存在的价值感。

第三,接种疫苗是对老年人最好的保护。

国务院联防联控机制发布的优化疫情防控“新十条”指出,要加快推进老年人新冠病毒疫苗接种。由于老年人基础疾病比较多,如果感染新冠病毒,发展为重症、危重症甚至死亡的风险较大。在新冠重症病房中我们发现,接种了疫苗的老年人,即使感染了新冠,在治疗效果上也较没有接种疫苗的老年人更好。可见,老年人接种新冠病毒疫苗的获益是最大的。因此,如果没有禁忌症,老年人务必要接种疫苗。

(作者单位:中国医学科学院肿瘤医院山西医院)

温馨提示

全天候多场景 防疫攻略

出门前

- 先测量自己的体温
- 评估自己的身体状态,如有发烧、咳嗽等不适暂缓上学上班

- 准备好一天要用的口罩、消毒纸巾等
- 开窗通风30分钟

乘电梯/走楼梯

- 全程佩戴口罩
- 按电梯按钮可用纸巾隔开,按完丢弃纸巾
- 尽量不扎堆乘坐电梯
- 尽量保持距离,并避免交谈
- 低楼层的人建议走楼梯,尽量不要触摸扶手

通勤路上

- 全程佩戴口罩
- 尽量选择步行、骑行、开私家车等

- 乘坐公共交通要全程佩戴口罩
- 乘坐出租车或网约车前开门通风,戴好口罩并提醒司机佩戴
- 使用共享单车前,擦拭消毒把手、椅座等部位

上班时

- 到达办公地点配合体温检测,室内也要佩戴口罩
- 每日通风3次,每次20-30分钟,通风时注意保暖

- 咳嗽、打喷嚏时,最好用纸巾遮挡

- 勤洗手、勤消毒、多喝水,及时清理垃圾
- 减少面对面交流,尽量线上沟通
- 减少集中开会,控制会议时长

就餐

- 尽量从家里带饭
- 外卖尽量无接触拿取
- 错峰就餐,如果去食堂或餐厅,避免扎堆
- 饭前洗手,坐下吃饭的最后一刻才摘口罩

购物

- 全程佩戴口罩
- 提前准备购物清单,尽量一次买齐
- 避免直接用手拿,可使用手套或购物小袋抓取
- 排队付款结账时保持安全距离
- 尽量采用自助购物、非接触扫码付费,减少排队时间

回家后

- 摘掉口罩,不要触碰口罩外侧
- 先洗手,并开窗通风
- 把外套、鞋子、包等放置在固定房间的角落,及时清洗
- 尤其注意要给手机、钥匙等进行消毒
- 多喝水,适当锻炼,注意休息

收发快递

- 佩戴口罩
- 尽量使用无接触配送或快递柜扫码取件
- 快递外包装尽量不要带到室内
- 处理完快递后,认真清洗双手

烹饪时

- 使用清洁的水和食材
- 处理生的肉、禽、水产品等之后,要清洗双手
- 生熟分开,处理生食和熟食的刀具和案板也要分开
- 煮熟烧透食物,不要生食
- 多吃蔬菜水果,增加营养

睡觉前

- 日常保持房间整洁
- 关注自己和家人健康,有发热、干咳等症状时,及时就医
- 加强身体锻炼,坚持作息规律
- 保证睡眠充足,保持心态健康

社交场合

- 见面握手改招手、挥手
- 保持距离不扎堆
- 尽量避免前往人多的场所,在排队等候时应该保持1米距离
- 咳嗽、打喷嚏时用纸巾或肘部遮掩口鼻
- 尽量减少不必要的大多人聚餐
- 如在外就餐,尽量错峰,并通过扫码等非接触方式点餐和付费

外出就医

- 全程佩戴口罩,保持社交距离
- 尽量避免乘坐公共交通、避免前往人群密集场所
- 选择定点医院
- 主动告知旅居史,配合开展相关流行病学调查