

免疫力有“年龄”，“作战”水平存差异

九成疾病与免疫系统失衡有关



同样是接触了病毒、细菌,有人发烧生病,有人却安然无恙。我们常说不爱生病是体格好。实际上,这个“体格”指的就是——免疫力。

为了应对病原体,每天有多少免疫细胞在默默守护你?如何调动免疫系统的防御能力?

1 超万亿个免疫细胞全天候守护你

人体免疫系统由免疫器官、免疫细胞和免疫分子三部分构成。

近日发表在《美国国家科学院院刊》杂志上的一项新研究,对人体内的免疫细胞进行了一次“普查”。研究发现:普通成年男性体内大约有1.8万亿

个免疫细胞,加起来约重1.2公斤。

普通成年女性体内大约有1.5万亿个免疫细胞,重约1公斤。另外,10岁儿童平均有大约1万亿个免疫细胞,重约0.6公斤。

无论性别或年龄,淋巴细胞和中

性粒细胞,分别占有免疫细胞数量的40%,占总质量的15%。

巨噬细胞是最重的免疫细胞,尽管数量只占免疫细胞的10%,但其质量几乎占免疫系统总质量的一半。

2 从出生到老年,免疫力这样变化

人生不同阶段,免疫力的“作战”水平也存在差异。

广东省人民医院、广东省老年医学研究所综合二区主任、主任医师张丽指出,刚出生的婴儿免疫力很强,从母体获得抗体,因此6个月之内基本不生病。但这些抗体很快被消耗殆尽,6个月至3岁的幼儿,免疫力较弱。

随着生长发育过程,儿童和青少年的免疫力逐渐提高,20岁时免疫细胞的数量和活性将达到一生的最高峰。

此后,免疫力开始缓慢下降。40岁后免疫细胞活性和数量衰减加速,可能只剩20岁的一半。

50岁以后,骨髓逐渐老化并被脂

肪组织所替代,变成了黄骨髓。60岁后,骨髓逐步钙化,形成空腔,制造免疫细胞的能力呈断崖式下降。70岁后,免疫细胞活性和数量只有20岁时的1/10。

正因为老年人两个重要免疫器官——胸腺和骨髓的功能衰退,所以免疫力才越来越低。

3 九成疾病与免疫系统失衡有关

研究显示,免疫力太强或太弱都不好,平衡才是最佳状态,机体90%以上疾病都与免疫系统失衡有关。

守护免疫功能平衡,无疑是健康长寿的积极因素。免疫力受一定先天因素影响,但后天努力也能起到提高作用,以下几种方法可以提高免疫力:

找到时间就运动 运动可以增加免疫细胞的活力,无论年轻人还是老年人,在天气、身体状况良好时,建议每天锻炼半小时,有效激活免疫系统,抵御疾病。

保持规律充足睡眠 人体免疫因子多在睡觉时形成,长时间熬夜会导致免疫力降低。研究显示,每晚睡眠

时间少于5小时的人,比每晚睡7小时—8小时的人,受到流感病毒感染的机会要高出82%。

重视补充营养 做到均衡饮食,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毫升—1700毫升。

免疫力较弱的人群应重视补充含锌的食物,比如生蚝、巧克力、牛羊肉、坚果、南瓜子等,或在医生指导下服用营养补充剂。

接种疫苗保护免疫力 接种疫苗是预防传染病的最有效手段,也是有效防控老年人群慢性病的重要手段。建议60岁及以上人群,在每年流感流

行季前接种疫苗。50岁以上人群、既往有水痘或带状疱疹病史的人群、有慢性基础性疾病的人群,接种重组带状疱疹疫苗,保护效力可达90%以上,保护时间长达20年。

需要注意的是,接种不同疫苗时要关注时间间隔,比如重组带状疱疹疫苗需与其他疫苗接种时间间隔14天以上。

保持心情愉悦 过度悲伤、忧郁、孤独都会对免疫功能造成不良影响。面对打击,尽量做到心态平和,学会自我开导,或多向亲朋好友倾诉。如果不能自我消化不良情绪,就应及时求助心理医生。
据生命时报

戴鲨鱼夹滑倒 女孩头皮缝3针

近年,鲨鱼夹很受女孩欢迎。然而,它却有意想不到的危险。近日,安徽淮北一名13岁女孩戴鲨鱼夹滑倒,夹子划破头皮缝了3针。

女孩妈妈刘女士称,女儿很喜欢戴鲨鱼夹,近日,女儿洗澡时不慎在卫生间滑倒,当时她也没感觉到,上完厕所后,才说头上流了很多血。刘女士拨开女儿的头发看到伤口,连夜带她到淮北市人民医院缝了3针。



铁的夹子有危险,那么塑料的就可以吗?塑料破碎后,形成的尖锐碎片也可能刺入头皮,风险仍然存在。不管是塑料的,还是铁的,尖锐的鲨鱼夹开车时或运动时都不适合戴,都有很大的安全隐患。

因此,大家尽量避免在运动或者洗澡时戴鲨鱼夹。在这些活动中,人很难一直保持平衡,一旦摔倒就有可能造成严重后果。尤其是开车时,千万不要在头上戴硬夹子,尤其是金属饰品。

据人民网



近日,沧州市中心医院副院长、沧州市眼科医院院长杨立东、医师李博、手术室护士周桂超组成“光明小分队”,到西藏拉萨开展白内障复明诊疗手术。

本次援藏医疗队共筛查病人600余例,完成了白内障复明手术108例。专家组单日为74名患者进行手术治疗,刷新了当地医院白内障手术日最高纪录。 本报通讯员 摄

如何应对雾霾污染

雾霾,顾名思义就是“雾”和“霾”的组合,主要就是人类活动与特定气候条件相互作用的结果。其中雾是空气中的水汽凝结成细微的水滴悬浮于空中,从而降低能见度。

霾也称阴霾、灰霾,是指原因不明的大量烟、尘等微粒悬浮而形成的浑浊现象,霾的核心物质是空气中悬浮的灰尘颗粒,气象学上称为气溶胶颗粒,PM2.5颗粒物是构成霾的主要成分,它对人体的伤害最大,是导致雾霾

天气的“罪魁祸首”,解决空气中PM2.5问题是治理空气雾霾污染的关键。

雾霾危害健康的原因

PM2.5是指空气动力学直径小于等于2.5微米的悬浮颗粒物,也称为可入肺颗粒物。粒径小,表面积大,可以负载很多重金属离子(如铅、镉、砷等)、化学物质(如硫酸盐、甲醛等)以及细菌病毒等有毒有害物质。

PM2.5可以通过呼吸道进入细支气管、肺泡,进入整个血液循环系统,损害呼吸系统,破坏免疫系统,引发呼吸系统、心脑血管等疾病,并对人们日常出行和生活造成严重的影响。

雾霾污染的危害

损害肺功能 进入呼吸道的大气颗粒物会破坏呼吸道的防御机能,使肺功能受到损害,

引起咳嗽、痰多、慢性支气管炎、肺气肿等疾病,诱发或加重炎症,还会引起儿童和成人哮喘的发生和症状的加重。

刺激肺内迷走神经 会造成自主神经系统紊乱而波及心脏,引发心脏毒害。如心率变异性改变、心肌缺血、心肌梗死、心律失常、动脉粥样硬化等。

能够引起血液系统毒性 可以造成凝血异常,使体内血黏稠度增高,从而导致动脉粥样硬化、心肌梗死等心血管事件的发

生,是发生血管意外的一个潜在隐患。

引起癌症和畸形的发生 易导致胎儿宫内发育迟缓,毒物还可以通过胎盘,直接毒害胎儿,特别是妊娠早期。

那么,如何应对空气污染呢?建议儿童、老年人和呼吸道、心脑血管疾病患者等易感人群减少户外运动,倡导尽量乘坐公共交通工具出行。建议中小学、幼儿园减少孩子们上体育课等户外运动。
刘艳雯