

自测你是免疫力低下人群吗？



我们日常总说一定要增强免疫力，才能不易生病。如何知道自己免疫力低下需要调节，又应如何正确调节免疫力呢？

免疫力低下人群身体有四个“信号”

免疫力是指机体抵抗外来侵袭，维护体内环境稳定性的一种能力，也是人体识别和排除“异己”的生理反应。人体识别和消灭病毒、细菌等外来侵入的异物，处理衰老、损伤、死亡、变性的自身细胞，识别和处理体内突变细胞和病毒感染细胞，都是免疫力在发挥“男友力”保护身体健康。

免疫力如此重要，那平时生活中，如

何识别自己是否免疫力低下，需要调节呢？中国疾病预防控制中心营养与健康所研究院何丽表示，免疫力低下有这样四个症状——

■易生病。

感冒、扁桃体炎、哮喘、支气管炎、肺炎、腹泻等疾病反复发作。

■易有疲劳感。

经常在工作时感觉累，觉得身体不

好，又没有实质性的疾病。休息几天，感觉好了，但过几天，又开始感觉疲劳。

■伤口易感染。

身上被划伤后，正常人很快就会好，但有的人却伤口红肿，甚至流脓，拖很久才好，或者身上不同部位长小疖子。

■肠胃易不适。

在餐馆吃一个普通的菜，其他人安然无恙，但有的人却上吐下泻。

增强免疫功能VC是“头号帮手”

免疫力低下的原因有很多，先天的多与胎儿在母体内的孕育过程有关，后天免疫力低下则与营养不良、长期过度劳累、运动少、年龄增长或隐患疾病导致体质下降等原因有关。现代生活压力较大，许多人生活起居不规律、吃动不平衡，所以免疫力低下的情况也较为常见，如何提高免疫力成了大家日常中非常关注的话题。

“增强免疫力，人体必须的营养素一样都不能少。”何丽表示，维护身体免疫力需要依靠多种营养素的联合作用，蛋

白质是免疫力的物质基础，维生素A是免疫的第一道防线，B族维生素可以辅助免疫系统正常运作，维生素D是免疫力调节剂……每种营养素都有自己的作用。但是，单说增强免疫功能还要数维生素C。维生素C简称VC，又名抗坏血酸，可以通过支持非特异性免疫和特异性免疫反应中的各种细胞功能，有助于免疫防御，是增强免疫功能的“头号帮手”，还有促进胶原蛋白的合成、促进伤口愈合、美白肌肤等多重功效。

VC的主要食物来源是新鲜蔬果和

水果，每天一斤蔬菜半斤水果可以提供每日所需VC。但是，蔬菜水果一定要新鲜，放久了VC含量就会大大减少。而且，VC受高温易分解，所以蔬果尽量生吃，不要过度烹饪。

人体缺乏VC会易疲劳、倦怠、皮肤出现瘀点或瘀斑，还容易有出血、牙龈炎、骨骼病变与骨质疏松等症，如有额外补充VC的需求，可以选择一些有效的补充剂，如力度伸泡腾片等。但一定要注意不要补充过量，以免出现副作用，在日常饮食摄入的基础上适量补充即可。

每10个成人就有1人慢性肾病

专家

都是因为这些坏习惯

据报道，我国成人慢性肾脏病患病率高达10.8%，也就意味着每10个成人中就有1人患不同程度的慢性肾脏病，是继肿瘤、心血管、糖尿病之后患病率排第四位的疾病，而慢性肾脏病的知晓率仅为12.5%，如诊治不当或不及时，常常导致尿毒症，被人们称为“沉默的杀手”。

广州医科大学附属第五医院泌尿外科主任医师李天表示，日常中八大生活习惯最伤肾——

●暴饮暴食

高蛋白饮食、爱喝老火汤、吃得太过油腻……这些饮食习惯是不少人的喜好，然而，这些喜好让我们过足了“口福”的同时，也产生了不少的尿酸等代谢产物，加重肾脏排泄负担，不知不觉间伤害了肾脏。因此要健康饮食，调整饮食结构，避免暴饮暴食、胡吃海喝。控制好体重，有利于帮助预防糖尿病、心脏病和其他与慢性肾脏病相关的疾病。

●经常憋尿

长期的憋尿习惯会导致尿在膀胱里存留太久而繁殖大量细菌，甚至可能经输尿管上行感染肾脏，如果反复感染加上治疗不当，可能形成慢性炎症，造成往后续发、难以治愈。因此建议要注意勤排尿，携带走尿液中的废物和毒素，多喝水，稀释尿液，不给尿液滋生细菌提供机会。临床上常见的肾结石、肾积水等都与长时间不喝水密切相关。

●吃得太咸

我们身体中每天95%的盐分是通过肾脏代谢，口味重、吃得咸，会使血压升高、肾脏负担加重，肾脏血液不能维持正常流量，从而诱发肾病。因此每天摄入的盐量不超过6克。

●吸烟酗酒

烟草中的有毒物质会直接伤害肾脏细胞，减慢肾脏血流灌注速度，影响肾脏的正常运转。如尼古丁可引起肾小球滤过率增高，伤害到肾小管的功能，加速慢

性肾脏疾病恶化；而随时间的积聚可导致急性肾小管坏死，甚至急性肾功能衰竭。此外，吸烟还会使患上肾癌的风险增加50%。而大量饮酒容易引起高尿酸血症，尿酸的排泄主要通过肾脏，不仅加重了肾脏排泄负担，还会引发肾结石、痛风肾病等。

●浓茶饮料

浓茶中不仅草酸含量较高，而且还含有较多的氟，除了容易引起草酸钙结石，还因摄入过多的氟时，会增加肾脏排泄的负担。很多年轻人喜爱喝饮料而不爱喝水，甚至把饮料当成水来喝，殊不知，软饮料和运动饮料基本为酸性，过量饮用会改变人体的酸碱度，肾脏是调节人体酸碱度的重要器官，长期过度摄取酸性饮料会增加肾脏损伤的概率。而且碳酸饮料当中的糖、磷酸盐、咖啡因等成分都会促进钙排出，一旦尿液中的钙含量过多，就会形成结石，伤害肾脏。此外，运动饮料中含有额外的电解质与盐分，有慢性肾病的人，则需小心这类饮料。

●劳累熬夜

经常熬夜的人最缺乏的就是睡眠，最新研究结果表明，如果长时间缺乏连续性睡眠，会影响肾脏的休息，会影响肾脏的正常运转，导致毒素排出不畅继而损伤肾脏，特别是女性。劳动强度较大的人群容易身体疲劳，脑力劳动者长期精神紧张、久坐不动等，时间久了，肾脏的功能就会减退。

●滥用药物

俗话说“是药三分毒”，很多药物的



代谢产物都要通过肾脏排泄到体外。长期使用肾毒性药物容易导致药物的慢性蓄积，使肾脏发生不可逆的损害。例如含有马兜铃酸成分的中草药（关木通、广防己、青木香等）、解热镇痛药（阿司匹林、去痛片、扑热息痛），抗生素（庆大霉素、丁胺卡那、利福平）等都具有不同程度的肾脏毒性，可能会引起急性肾损伤。因此药物应尽量在医生指导下使用，严禁乱吃药，更要减少所谓“保健品”的使用。

●缺乏运动

保持健壮的身体，既可以增强免疫力，减少各种（呼吸道、皮肤等）感染，又可以把身体各个器官功能活跃起来。适当的运动，可以加速肾脏排泄产物和毒物。

中国肢协脊柱侧弯公益救助项目在我区启动

首期帮助20名家境贫困脊柱侧弯残疾人

本报讯（记者 王 茜）3月30日，“中国肢残人协会脊柱侧弯公益救助”项目在我区启动，首期将帮助我区20名家境贫困脊柱侧弯残疾人患者恢复健康，重获自信。

脊柱侧弯是一种脊柱畸形病，如不及时发现、及时治疗，可发展成非常严重的畸形，并影响心肺功能，严重者甚至导致瘫痪。但由于治疗费用较高，一般性脊柱侧弯手术费用大约六七万元，复杂性脊柱侧弯手术费用可能高达20万元，有些家庭贫困的脊柱侧弯患者没有得到及时治疗。

经自治区残联的积极争取，中国肢残人协会决定在我区成立“中国肢残人协会脊柱侧弯公益救助”项目，对我区脊柱侧弯的贫困残疾人进行救助。此次项目首期预计资助20名贫困残疾人患者，手术由自治区人民医院脊柱外科团队实施，手术费用则在医保报销的基础上，由项目基金会对贫困患者的自费部分进行资助。根据手术的难易程度，项目基金会将根据病情给予相应的资助，每位患者最高可获得5万元资助。

中国肢残人协会脊柱侧弯公益项目落地宁夏后，重点将帮助这些贫困残疾人患者能够重新“挺直腰板”，避免因病返贫。

保护骨关节 认识三种“料”

随着医学科普和各种广告宣传，“氨基葡萄糖（简称氨糖）”开始被越来越多的骨关节炎患者所熟知。

厦门光亮骨科医院院长郑光亮说，权威研究发现，氨糖对骨性关节炎的改善和治疗作用有限，但对于一些比较轻的骨性关节炎患者，其治疗效果好于安慰剂，而且长期安全性也很确切。

常见的用于关节治疗的不仅有氨糖，还有硫酸软骨素、玻璃酸钠等。

氨糖是合成软骨的原材料

郑光亮说，氨糖只是合成关节软骨结构的一个原材料。虽然骨性关节炎患者的软骨的确会被磨损，但并不是说我们吃进去的原材料，就一定会被用来合成关节软骨。而且全身那么多关节需要软骨，吃进去的那点原材料其实没法精准地被用到刚好损伤的部位，以修复损伤软骨。因此，氨糖的服用量一天要吃足1500毫克。

硫酸软骨素合成关节软骨

郑光亮说，关节软骨是由非常复杂的结构和物质组成的，其中的一种成分，就叫硫酸软骨素。它可增加骨密度，润滑关节，改善和修复关节软骨等。而氨糖就是合成硫酸软骨素以及软骨其他部分的重要原材料。

玻璃酸钠是关节的“机油”

玻璃酸钠呢？郑光亮说，简单讲，它相当于关节的“机油”。如果把关节软骨比做一桌“豆腐宴”，那么硫酸软骨素就是其中的一盘“红烧豆腐”，而氨糖就是豆腐本身。他说，虽然尚存争议，但临床已将玻璃酸钠用于治疗一部分骨关节炎、运动损伤，甚至关节镜术后缓解症状。

郑光亮提醒，保护骨关节，还是要强调减肥、股四头肌锻炼，避免下楼、下山，注意膝关节保暖等，提倡综合性“六位一体”的规范治疗方法。（据《厦门晚报》）

—— 吃出健康 ——

童年时期多吃鱼 患哮喘风险更小



英国伦敦玛丽女王大学、布里斯托大学和南安普顿大学等机构的研究人员近日发现，童年时期摄入较多的长链欧米伽3脂肪酸可降低日后患上哮喘的风险。

研究人员招募了在20世纪90年代初怀孕的母亲，并一直跟踪她们的后代。研究人员分析了孩子在7岁时从鱼肉中摄取二十碳五烯酸（EPA）、二十二碳六烯酸（DHA）与11岁至14岁时哮喘发生率之间的相关性。结果显示，与长链欧米伽3脂肪酸摄入量处于最低四分位数的儿童相比，摄入量处于最高四分位数的儿童患哮喘的风险降低了51%。（据《生命时报》）

吃苹果补膳食纤维 煮熟了吃效果更好

苹果是最受大家欢迎的水果之一。在很多人看来，加热肯定会破坏营养，苹果一定要生吃。其实，这是一个很大的误解。

苹果中维生素C、维生素B1、叶酸等怕热的营养素含量很少，矿物质和膳食纤维不会因为加热而损失。其中的多酚类抗氧化物质，主要是溶在水里，在煮沸的条件下，大部分能够保留下来。所以，如果吃苹果的目标是为了增加钾元素或者膳食纤维，完全可以熟吃。苹果煮熟后，其中的膳食纤维，果胶得以软化，更易消化吸收，特别适合老年人、消化不良或容易腹泻的人食用。（据《厦门晚报》）

（据《羊城晚报》）