



# 谁动了你的免疫力

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚

“你咋老感冒?肯定是身体的免疫力不行。”本周,气温骤降,一直被感冒困扰的陈先生总是听到朋友这样唠叨。陈先生说,他觉得朋友的话有道理,但又感觉很疑惑:“经常听到‘免疫力’这个词,到底什么是免疫力?”

无独有偶,常先生今年60多岁了,国庆节期间,孩子们送来了十几盒保健品,包装盒上都写着具有增强免疫力的功效。“免疫力到底是什么?是不是保健品吃得越多,免疫力就越强?身体越好?”

免疫力对健康至关重要,但多数人对“免疫力”一知半解,为此,记者采访了相关专家,请专家和您聊聊让人又爱又恨的“免疫力”。

## 1 什么是免疫力

“在我们生活的环境中,存在着各种各样的致病因子,如病毒、细菌等。人要抵御这些外在危险,靠的就是身体的免疫力。”河科大二附院风湿免疫科主任、主任医师邓昊介绍,所谓免疫力,就是人体识别和排除“异己”的生理反应,是人体免疫系统进行自我保护、防御疾病的一种能力,人体的免疫系统对人的身体健康起着决定性的作用。

免疫系统是一个由许多环节共同发挥作用的系统,主要由免疫细胞、免疫器官和免疫分子组成。免疫细胞包括淋巴细胞、中性粒细胞、嗜碱粒细胞、嗜酸粒细胞等,它们相当于冲锋陷阵的“士兵”;免疫器官包括我们熟知的脾脏、淋巴结、扁桃体、阑尾等,相当于“士兵的军营”;免疫分子则由免疫球蛋白、干扰素等组成,相当于士兵的“武器和弹药”。

人的免疫力有一部分是由母体提供的,另外一部分则需要人在成长过程中不断完善。邓昊表示,婴儿半岁前,主要靠母体提供免疫力保护;半岁后,要靠自身一步步形成免疫力;到了青少年阶段,经过接种疫苗以及与各种致病因子的接触、识别,人体的免疫系统基本形成。

## 2 免疫力这样去“战斗”

人体的免疫系统主要有三大功能:对外来的致病物质加以识别和消灭,如病毒、细菌等;及时识别和处理人体内出现的少量衰老、死亡、变性的代谢细胞;识别和处理体内的突变细胞。

邓昊介绍,免疫系统在不断完善的过程中,会对所遇到过的每种病原体产生“记忆”,当免疫细胞再发现相识的“敌人”侵犯人体时,它们就会“拉响警报”,消灭入侵的“敌人”,保护身体的健康。“这也是我们接种疫苗可以预防疾病的

原理。”

“当人体的免疫系统出现问题时,人就会生病。”邓昊介绍,像陈先生出现的发烧、浑身乏力、流鼻涕等感冒症状,就是因为自身的免疫系统出现了问题,疾病便趁虚而入。

## 3 免疫力低下或过强都易得病

免疫力与致病因子之间的平衡是保证身体健康的关键,免疫力低下或过强都容易致病,影响身体健康。

“扁桃体反复发炎、伤口容易感染且久治不愈等,都是免疫力低下的表现。”邓昊表示,由于人体处在各种致病因子的包围之中,如果体内的防御力量处于劣势,即免疫力低下或是不健全,得病就在所难免。

免疫力低的人易得病,免疫力是不是越强越好呢?

邓昊介绍,你如果认为免疫力越强越好,那就大错特错了。身体免疫力过强,体内的“士兵”们过敏感,就会把体内正常的细胞当成异常细胞,一概“格杀勿论”,这样处理的结果会让身体出现异

常情况:皮肤对外部的物质反应过度,即我们常说的皮肤过敏,冷风、日光、花粉等都能成为过敏原;容易患上过敏性哮喘、荨麻疹等变应性疾病;还会使身体内部的组织细胞产生反应,患上自身免疫病,如类风湿关节炎、红斑狼疮、自身免疫性溶血性贫血、特发性血小板减少性紫癜等。

“免疫力过强,对生活质量造成的影响也不可小视。”邓昊介绍,眼下,秋高气爽,本是人们到户外活动的大好时节,但空气中的花粉和致敏物会让免疫力过强的人一个接一个地打喷嚏,皮肤还会长出小疙瘩,奇痒难忍,这些人只能“望景兴叹”了。另外,金秋正是螃蟹肥美时,免疫力过强的人却没有这口

福,因为他们吃了螃蟹,胳膊会出现红斑,呼吸会变得急促,过敏反应严重时还会危及生命,看着别人享受美味,用当下流行的一句话来形容,就只能“羡慕嫉妒恨”了。

针对因免疫力过强引起的过敏反应,邓昊提醒,有过敏史的患者要注意饮食,尽量少吃高蛋白、高热量的食物,如果已经引发了过敏,一定要去医院做过敏原检查,对症治疗。易过敏的患者外出时还可以携带抗过敏药物,如扑尔敏、息斯敏等。需要注意的是,药物治疗要在医生的指导下进行,千万不可随意用药。另外,患者也可采取替代疗法(即脱敏治疗),让免疫系统逐渐适应外界过敏原,从而避免过敏的发生。

## 4 如何维护免疫系统平衡

我们该如何对待这让人又爱又恨的“免疫力”呢?

邓昊介绍,通常情况下,我们只需要在日常生活中养成健康的生活习惯,以维护免疫系统的平衡。

年轻人如果出现身体不适,如发热、咳嗽等症状,要注意饮食清淡、保证充足的睡眠并加强日常锻炼。合理的膳食是增强免疫力的基础,体育锻炼和良好的睡眠能使人体内的免疫球蛋白明显增加。此外,保持乐观的情绪、戒烟戒酒、不

乱吃抗生素等也有助于增强免疫力。

老年人身体机能退化,自身新陈代谢功能降低,可以通过补充各种营养来保持免疫力,如适量多食用鸡蛋、牛奶、豆制品等,以保证身体对蛋白质的需要,还要多吃新鲜的绿叶蔬菜和水果,如萝卜、香菇、海带、猕猴桃等,补充微量元素、维生素和膳食纤维等。此外,老人还要进行适量运动,以延缓免疫系统功能衰退。

儿童要保持免疫力水平,除了饮食、

运动和接种疫苗外,家长还要注意孩子的成长环境不要过于干净,过于干净的环境会减少免疫力“士兵”实战的机会,降低其战斗力,导致孩子的免疫力低下,容易感染疾病。

另外,邓昊指出,正常人保证平时的身体免疫力水平,可以从几个简单的改变做起,如尽量用鼻子呼吸,不要用嘴呼吸,不吃冷食,保证肠道温度高于体温,打哈欠时要捂住嘴等。只要做到这些,你就可以逐渐远离疾病的困扰。

健康忠告  
国家三级甲等医院  
150医院妇产科  
妇科诊疗中心  
电话:64119150  
网址:www.150fck.com