

# 扁桃体反复发炎 伤口久治不愈 或许都是因为它

明天是世界强化免疫日,听专家聊聊免疫力的事儿

□记者 崔宏远 通讯员 刘群 牛然

## ■受访专家:

邓昊 河科大二附院风湿免疫科主任

史晓飞 河科大一附院老区风湿免疫科主任

## ■提要:

“我又感冒了,上次的扁桃体炎症还没好……”洛龙区的周瑾(化名)刚刚更新了自己的微信签名。

“你这身体,免疫力不行啊!”“没啥说的,锻炼吧。”“别减肥了,多补补,抵抗力就增强了。”……看着朋友们在微信上的留言,周瑾有点儿发蒙:“经常听到‘免疫力’‘抵抗力’的说法,它们是一回事吗?它们会是患病的原因吗?”

无独有偶,入冬以来,涧西区的邢先生也是感冒不断。为此,他买了不少保健品。他说:“你瞧,这包装上都写着呢,具有增强免疫力的功效,吃了说不定可以少生病呢!”

真相到底是什么?12月15日是世界强化免疫日,针对大家的疑问,记者采访了相关专家,请他们和您聊聊这让人又爱又恨的免疫力。

## 1 免疫力是最好的“医生”

免疫力是什么?它可以说是最好的“医生”。

在我们生活的环境中——

外在的致病危险无处不在。各种各样的致病因子,如病毒、细菌等,一旦侵入人体,就可能引起各种疾病。

在我们的身体里,免疫系统为防御致病危险筑起层层防线——

免疫力就是人体识别和排除“异己”的生理反应,人体免疫系统会进行自我保护、防御,让我们免受疾病的侵扰。

“人体的免疫力,对我们的身体健康起着决定性的作用。”邓昊说,人的免疫力有一部分是母体提供的,另外一部分则需要经过后天不断完善。人出生后的前半生里,主要靠母体提供的免疫力保护,半年后,就要靠自身一步步形成免疫力了。到了

青少年阶段,经过接种疫苗,以及和各种致病因子的接触、识别,基本形成并完善了人体的免疫系统。

## 2 免疫力这样去“战斗”

人体内执行免疫力功能的是免疫系统,免疫系统由许多环节共同发挥作用。

### 免疫系统的作用

名称	组成内容	作用
免疫细胞	淋巴细胞、中性粒细胞、嗜碱粒细胞、嗜酸粒细胞等	相当于冲锋陷阵的“士兵”
免疫器官	脾脏、淋巴结、扁桃体等	相当于“士兵的军营”
免疫分子	免疫球蛋白、干扰素等	相当于士兵的“武器和弹药”

### 免疫系统的主要功能

- 1 对外来的致病物质加以识别和消灭,如病毒、细菌等;
- 2 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;
- 3 识别和处理人体内的突变细胞。

### 知多点

在免疫系统不断完善的过程中,其会对所遇到的每种病原体都产生“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”,保护人体的健康。这就是我们接种疫苗预防疾病的原理。

## 3 免疫力太强或太弱都易得病

“当身体内的免疫系统出现问题,人就会生病。”邓昊说,像洛龙区的周瑾经常感冒,就是因为自身免疫系统出现了问题,疾病乘虚而入。

扁桃体反复发炎、伤口容易感染且久治不愈等,这都是免疫力弱的表现。邓昊介绍,压力过大、饮食失衡、过于劳累、缺乏锻炼等,都会影响免疫力水平,一旦体内的防御力量处于劣势,即免疫力弱或是不健全,得病就在所难免了。

免疫力弱易得病,那么免疫力是

不是越强就越好呢?

史晓飞说,免疫力和致病因子间的平衡,是保证身体健康的关键,免疫力太强和太弱都容易致病。

他解释,身体免疫力太强,体内的“士兵”们就会过分敏感,他们会把体内正常的细胞当成异常的,一概“格杀勿论”。这样处理的结果,就是让身体出现异常情况,像皮肤过敏、食物过敏等一些自身免疫性疾病,如类风湿关节炎、红斑狼疮等。

### 知多点

出现这些症状,说明你的免疫力有点儿弱。经常感到疲劳;感冒成了家常便饭,稍一变天就中招;小伤口容易红肿、流脓,3天以上还不见好;肠胃差,容易上吐下泻,几天才恢复。

## 4 这样做,能让免疫系统处于平衡状态

一般情况下,我们的免疫系统处于一种平衡状态,平时多加注意保持即可。

### 如何保持免疫系统的平衡状态?



### 年轻人

注意基本的饮食、睡眠和日常锻炼。合理膳食,少吃快餐,不喝甜饮料,不要盲目刻意节食。保持体育锻炼,拒绝熬夜,保证每天7个小时左右的睡眠。此外,保持乐观的情绪、戒烟戒酒、不乱吃抗生素等。



### 老年人

多吃鸡蛋、牛奶、豆制品等食物,保证身体对蛋白质的需要;多吃香菇、猕猴桃等新鲜的果蔬,补充微量元素、维生素和膳食纤维。适当进行游泳、散步等运动,以延缓免疫系统功能的衰退。



### 儿童

除了注意饮食、运动和按时接种疫苗,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,导致孩子的免疫力变弱,容易感染疾病。

### 小贴士

除肿瘤患者或特殊疾病患者外,不建议服药或保健品,药物对免疫系统的干扰最大,特别是别随意服用激素类药物和滥用免疫球蛋白,而一些声称有增强免疫力的保健品,大多没有衡量标准,没有必要服用。

### 知多点

保持免疫系统的平衡状态,可以这样做:用鼻呼吸,不吃冷食保证肠部温度高于体温,打哈欠时捂住嘴……

免疫力和抵抗力有何区别?一般来说,抵抗力涵盖的范围更大,其包括免疫力、身体自动修复能力(如皮肤创口愈合)等能力。

绘制 寇樱子