

抵御致病源侵袭 免疫力“说了算”



立春后,过了元宵节,春天的脚步渐行渐近。在万物复苏的时节,各种细菌和病毒开始“蠢蠢欲动”,伺机向孩子们发起又一轮“攻击”。孩子是否被击倒,免疫力水平“说了算”。那么,自家孩子的免疫力够不够抵御致病源侵袭?如何增强孩子的免疫力呢?上海交通大学附属儿童医院临床免疫科主任陈同辛教授为家长逐一解答,并给予对策。

时间,预后差、死亡率高。

后天继发性免疫低下,顾名思义是出生后由外界因素诱发的免疫低下。对于儿童,外界因素中最重要的是病毒感染,如人类免疫缺陷病毒引起的艾滋病,巨细胞病毒(CMV)感染,EB 病毒感染,都可以影响免疫功能。某些外科疾病和手术等均可导致继发性免疫功能缺陷,尤其烧伤是造成免疫缺陷的一个重要原因。又如因某种疾病引起严重的蛋白质丢失、营养不良、各种微量元素和维生素缺乏也可导致免疫系统功能缺陷。总之,继发性免疫缺陷的原因多种多样,是导致原发性疾病病情加重和复杂化的主要原因。

问:怎样提高孩子的免疫力?是否一定要服用药物呢?

答:孩子的免疫力分为先天性免疫和后天性免疫。

先天性免疫是孩子一出生就具有的,如皮肤、呼吸道和消化道的黏膜屏障作用,它可以机械地阻挡病原菌进入机体,还有机体里的分泌液也含有一些先天具有的抗菌化学物质,特别是婴儿刚出生还有来自于母体的抗体物质。另外母乳喂养也可获得抗体(分泌性 IgA)。

后天性免疫是指出生后机体与环境相互作用逐渐建立起来的。主要通过生病、预防接种和机体里的益生菌帮助建立的。

要想提高免疫力,主要依靠规律的生活行为,让生物钟有节奏地运转;养成运动的习惯,让身体协调灵巧;做到均衡饮食,多喝水,保持黏膜湿润;培养良好的卫生习惯,防止病从口入;不随意服用抗生素,让免疫系统得到锻炼。

好多家长认为,只要孩子服用了增强免疫力的药物,就可以避免反复生病。其实,大部分经常感冒的孩子都属于生理性免疫低下,也就是说,在6个月到3岁这个年龄段只要不是反复的肺炎、腹泻、中耳炎等,经常感冒也可能是正常的。对于由生理原因引起的反复呼吸道感染,家长不必过分担心。只要为自己的孩子安排适当的护理、锻炼,随着年龄增长,孩子的呼吸道感染频率自然会逐渐降低,免疫系统功能将日臻完善。若家长实在不放心,可到医院就诊检查免疫功能,现在的医疗技术可区分生理性和病理性的免疫功能低下。对于生理性的免疫低下,不建议服用增强免疫力的药物。魏立 本版图片 IC

的实验室检测。轻的免疫力降低,一般实验室是检测不出来的,主要靠临床表现来判断。重的免疫力低下,也就是医学所说的免疫缺陷,主要有三大临床表现:反复感染、易发生自身免疫性疾病、易患恶性肿瘤。这与一般意义上的免疫力低下,也就是老百姓所讲的“容易生病”不同。免疫缺陷可以通过实验室检测出来,并且检测的实验室指标是客观的。通过细胞免疫、体液免疫、吞噬功能等三方面的检测,80%的免疫缺陷都可以被发现。

孩子的免疫力不能单纯以是否“容易生病”或者感染的次数多少来衡量。以感冒为例,不能说1年患10次感冒的孩子就比1年患1-2次感冒的孩子在免疫力方面有问题。一般情况下,正常人感冒通常3-5天就好了,而免疫力有问题的人往往不易恢复,可能还会发展成肺炎;正常人感冒,用几天药后就好了,而免疫力有问题的人治疗效果差。另外,反复发生中耳炎、反复皮肤感染、其他反复感染,影响到生长发育,要注意有免疫力问题。

问:免疫力低下是先天的吗?

答:众所周知,婴幼儿的免疫系统尚未发育成熟,常出现免疫功

问:什么是免疫力?

答:免疫一词,顾名思义,说的

是免于病患、免除瘟疫。简而言之,免疫力是指机体抵抗疾病的能力。人体的免疫力有三大功能:①针对外来的病原菌或异物的抵抗能力,如针对细菌、病毒等微生物感染的抗感染能力,对异物的清除能力。②保持机体自身稳定,不对自身组织细胞产生破坏。③免疫监视功能,即对机体自发产生突变细胞的清除能力。

因此,机体的免疫力发生问题,就会相应地也产生三方面的问题:①抗感染能力的降低,就会发生免疫问题,轻的免疫功能低下,反复感染,重的免疫缺陷,发生不易治愈的感染。另外,若是遗传了过敏体质的人,对正常的物质,如牛奶、鸡蛋还会发生过度的免疫反应,发生过敏。②免疫稳定障碍,就会发生免疫识别有问题,就会针对自身组织细胞发生攻击破坏,产生自身免疫性疾病,如风湿性疾病,部分血小板减少等。③免疫监视功能障碍,就会发生肿瘤。

问:如何发现孩子的免疫力有问题呢?

答:免疫力的评估主要靠两方面,一是临床表现,二是免疫功能

春节长假刚刚结束,来医院就诊的病人已经开始增多,尤其是胃肠疾病患者人数比平时明显增长,其中有一部分病人自觉“很是冤枉”,明明没有“吃到撑”,没有达到暴饮暴食,怎么肠胃照样“翻江倒海”,片刻不得消停?诚然,暴饮暴食是引起胃肠道病症的主要原因之一,但请大家不要忽视与食品安全相关的日常生活细节,只有每个环节都把好关,才能完善食用安全。

■ 清理冰箱 这几天打开冰箱,是否异味扑鼻?那是春节长假期间太多剩菜“混居”的结果。此时若想再采购些新鲜食品塞进去,那么必须先清理冰箱。将冰箱内即将至保质期或看上去、闻起来可疑的食品统统扔掉。不要不舍得,一般情况下,吃下肚后可能引起的健康危害以及医疗开支远远超出食品本身的

日常细节不慎,也会招致胃肠病

价格。然后,把冰箱擦拭干净,调节好冰箱内的温度,冷藏室的温度约4℃,冷冻室的温度约在零下18℃。

■ “2小时原则” 任何烹饪好的食品不宜放置于室温下超过2小时,一旦食物长时间、完全暴露在室温环境下,细菌会快速增长,食用者患病的几率就会增加。近来,人们在外用餐机会较多,饭毕打包未能及时回家,往往将食品存放在空调房间或汽车后盖箱内,这些环境温度较高,食品很容易变质,建议将打包的食品尽快存放于冰箱,对于容易变质的食品尽量不要打包,以免造成对身体的伤害,引起不必要的胃肠疾病。另外,打包食品在食用前

必须烧熟煮透,一旦变质及时丢弃,不可食用,否则得不偿失。

■ 食物的存储 将家里的食品按禽类、肉类、鱼类等进行分类,并根据家庭成员的多少进行合理分装,在食品袋外贴上标签,标明食品名称,储存时间及该食品是熟食制品还是半成品。

■ 新鲜每一天 冰箱不是保险箱,冰箱内储存食品也应注意方法,才能保证食品的新鲜、安全。冰箱内不能塞得太满,冷藏除了合适的温度外还需要空气的流通,这是防止食品新鲜度降低的最佳方法。

■ 加热隔夜菜 冰箱内的隔夜菜在食用前必须重新加热,特别

是那些勾芡过的菜肴,加热时特别注意要将中心温度烹饪至75℃以上,防止外热内冷。

■ 餐具的消毒 餐具在食源性疾病传播方面的作用不可小觑。为了防止病从口入,家用餐具的清洗、消毒也是相当重要的,特别是这段时间人来客往,要注意防止交叉感染。家用餐具消毒方法有很多种,1. 煮沸消毒:利用水煮达到沸点后进行消毒,不仅简单易行,经济有效,而且消毒后无任何气味和副作用;2. 蒸汽:用锅加水煮沸后产生大量蒸汽效果也很好,不会使餐具挂上水碱,也是很好的消毒方法之一;3. 浸泡消毒:不耐高温的餐具,

诱人的美食使生活多姿多彩,然而,一旦方法不当或选择错误就很可能把癌症招上门来。有调查指出:约四成的癌症是可以预防的。尤其是与生活方式息息相关的消化道肿瘤,目前中国每年新发40万胃癌患者,占世界发病人数的42%;肝癌每年新发病例超过35万,占到全球的一半。要有效预防恶性肿瘤的发生,一要靠医患共同实现的规范化治疗,二要从餐桌上的点滴习惯做起,筑起第一道防癌战线。

如何防止“癌从口入”呢?首先,选购食品的场所最好是商场或超市。选择那些知名厂家、知名品牌或是有口碑的产品。选择受到国家权威部门认证的食品,如有QS(质量安全)标志的、无公害的食品、绿色食品。

其次,要合理选择膳食并养成良好的饮食习惯,食物多样化,吃一些本色的、天然的、加工步骤简单的食物。多吃膳食纤维含量高的蔬菜水果,蛋白质、脂肪的分解产物中所含的致癌物要比纤维素高得多,作用于肠黏膜的时间又长,更易诱发癌变。肠癌、乳腺癌、子宫内膜癌、卵巢癌、前列腺癌、胆囊癌和胰腺癌等的发生都与此有关。暴饮暴食,毫无节制的饮食使人的胃肠道时时处于紧张的工作状态,各内脏器官也被超负荷利用而无法保养。暴饮暴食的同时如果还酗酒、吸烟,那更是雪上加霜,食管癌、胃癌、胰腺癌等多种消化系统肿瘤都与此相关。吃得大烫也会给癌症“创造”机会,高温饮食接触消化道、口腔黏膜会使其上皮发生破损、溃烂、出血等,如果反复受到不良刺激,就可能诱发癌症。因此,习惯于吃烫饭,喝热饮的口腔、食管患癌的风险高。

另外,尽量少吃以下食品:1. 腌制食品:动植物在腌制过程中都可产生亚硝胺类物质,如咸鱼产生的二甲基亚硝酸盐,腌制不久的蔬菜、酸菜和隔夜剩菜、反复烧开的水等都会产生亚硝酸盐,在体内会转化为有致癌性的亚硝基化合物。2. 烧烤食物:特别是明火烤制并且烤过了头、烤焦了的食品中苯并芘类致癌物含量较多。苯并芘是肺癌、胃癌、食管癌的“罪魁祸首”。3. 熏制食品:常食易患食道癌和胃癌。4. 油炸食品:因多数使用重复多次的油烹制,高温下会产生致癌物。过度煎炸的食品,也会产生多环芳烃类致癌物质。5. 霉变物质:米、麦、豆、玉米、花生等食品受潮霉变后会产生致癌的黄曲霉毒素。对购入后发现长霉、腐败变质的食品要坚决丢弃。张岩 易升明(肿瘤科主任)(同济大学附属同济医院)

注意药液必须没过餐具,浸泡时间要充足,一般为15-30分钟,浸泡后最好用流动水冲洗干净;另外,使用消毒柜进行餐具消毒也值得推荐。

戴璐(闸北区食品药品监督管理局)

