



科普进行时

12月15日,是世界强化免疫日。冬季天气寒冷,有些人一不小心就感冒、咳嗽,很大一部分原因是免疫力太差。都说免疫力差,容易生病。那么,免疫力低下有什么表现?免疫力是不是越强越好?喝蛋白粉可以强化免疫力吗?怎么增强免疫力?我们来了解一下。

免疫力是越强越好吗?

●免疫力低下一般都有什么表现?可以做哪些检查?

人体的免疫力由免疫系统来提供,其主要功能是发现并排除“异己”,维持健康的体魄。当人体免疫力低下时,常常会出现以下表现:

- 1.容易感觉疲劳、乏力。
- 2.容易“生病”,比起周围人群更容易出现呼吸道、消化道等系统的感染。
- 3.“生病”后恢复得慢。

如果想要评估自己是否存在免疫力低下,初步筛查可进行血常规检测,血常规中可初步评估不同白细胞的数目,以淋巴细胞、中性粒细胞为例,其减少常常提示免疫功能有下降。

如果需要更准确地评估免疫功能,还需进行T/B/NK细胞及其亚群计数、体液免疫等检查,如有明显的下降,即提示免疫力低下。

●有哪些常见的生活习惯,可能对免疫力造成损害?

良好的生活习惯铸就良好的免疫功能,生活中许多不良习惯都可对免疫力造成损害,如:吸烟、饮酒、熬夜、不规律饮食、重油盐饮食、不运动、压力过大等,这些都可能对免疫力造成影响。

●免疫力是不是越强越好?

俗话说过犹不及,免疫力并不是越强越好。当人体免疫力过强时,身体的免疫器官、细胞会“过度”反应,把人体的正常细胞当成异常细胞来“杀伤”,造成“误伤自己人”,出现过敏、自身免疫性疾病等表现。

●喝蛋白粉可以强化免疫力吗?

喝蛋白粉对提高免疫力的作用有限。

优质的蛋白粉可以为机体补充所需要的氨基酸,对维持包括免疫系统在内的多个系统的正常功能有一定帮助,但是一般通过正常饮食就能够摄入人体所需的氨基酸,不需要额外补充。

●有慢性病的人需要注射免疫球蛋白等强化免疫力吗?

并不是所有慢性病都存在免疫力低下。免疫球蛋白、胸腺肽等属于药品,都需要严格按照医生的处方进行使用。

这类药品对免疫系统均是起到辅助作用,不能把作用“神化”,有些免疫性疾病还禁止使用胸腺肽类药物。所以对于存在免疫力低下的慢性病患者建议在正规医院的医生指导下使用,切忌“滥用”。

●日常有哪些可以增强免疫力的方法?

保持良好的生活习惯,对于提高免疫力至关重要。

1.饮食均衡。可对照中国居民平衡膳食宝塔每天摄入适当的谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。

2.适当运动。可以提高机体免疫应答的能力和适度提升免疫系统的功能,世界卫生组织(WHO)推荐每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,或每周至少75分钟的高强度有氧运动,或者两者相结合。

3.充足睡眠。睡眠不足会让身体产生的免疫细胞数量锐减,免疫系统功能降低。

4.远离烟酒等不良嗜好。香烟中的尼古丁等有害物质容易引起血管痉挛,导致局部器官尤其是呼吸道短暂时缺氧,减弱人体免疫力。而饮酒会诱发人体慢性炎症状态,损伤免疫细胞,同时损伤肝脏等器官,影响有毒有害物质的排出,长此以往就会导致免疫力下降。

5.保持心情愉悦。斯坦福大学研究人员发现,笑能增加血液和唾液中的抗体及免疫细胞数量,是提高免疫力的“良药”。(张晶)

科技前沿

KE JI QIAN YAN

2023年度十大科学突破公布

近日,《科学》杂志公布了2023年度十大科学突破,将胰高糖素样肽-1(GLP-1)受体激动剂的开发以及今年发现的可缓解肥胖相关健康问题的药物列为年度突破之首。

减脂和超重一直是科学和公共卫生领域具有挑战性的话题。导致肥胖的原因有很多,且存在危及生命的风险。然而,在减脂药物治疗历程中,对超重的污名化始终是一个不容忽视的问题,其导致人们总是将超重与一个人的意志薄弱,而不是与生物化学相关因素联系在一起。

现在,一种针对减肥的新药物疗法已经出现,并显示出更多令人振奋的结果。今年,两项里程碑式的临床试验进一步表明,最初是为了治疗糖尿病而开发的GLP-1受体激动剂,产生了比后来发现的减肥功效更有意义的健康益处。目前研究人员正在进行几项试验,调查它们在治疗药物成瘾、阿尔茨海默病和帕金森病中的效果。

《科学》杂志主编霍尔登·索普在一篇相关社论中写道:“尽管GLP-1受体激动剂前景看好,但它们提出的问题比回答的问题要多得多,而这是真正突破的标志。”

相关评论文章认为,GLP-1药物的开发将推动人们就肥胖问题展开讨论,这有助于减少对体重超重的污名化。不过,评论文章也指出人们对这些药物的成本、可获得性、相关副作用以及可能需要无限期服用的担忧。医生还担心不肥胖或不超重的人会寻求GLP-1药物来达到迅速减肥的目的。

年度科学突破榜单还包括:一种可能会减缓阿尔茨海默病患者大脑神经退行性病变的抗体疗法;发现地表以下的天然氢源;推动全球机构对早期职业科学家的待遇进行系统性改变;证实了在美国新墨西哥州一个古老湖泊中发现的人类足迹的古老性;地球重要的碳泵正在放缓;大规模黑洞合并产生的星际信号;人工智能辅助天气预报的发展;新的疟疾疫苗;E级超算的部署。(张佳欣)

崇尚科学 反对邪教

CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO

栏目协办:四川省反邪教协会办公室

青春年华已错付 幡然醒悟仍是岸

我叫周静(化名),今年33岁。我受“全能神”邪教蛊惑长达8年,原本美满幸福的家庭差点因此支离破碎。怀着对往事的悔恨,对家人的愧疚,今天我将自己的故事讲出来,为的是让更多受骗的人能够警醒,破碎的家庭能够重聚。

8年前,我从一名懵懂少女到初为人妇,身份角色发生了巨大转变。一大家子人在一起生活,各种关系交织在一起让我难以理清和释然。期间,早已认识的胡姨经常来家里找我聊天、关心我,但没想到,她却借着自己的故事,给我灌输邪教思想,就这样,我一步步地跟着她陷入了邪教“泥潭”。

我本来是个家庭观念很重的人,信“全能神”后,我将对丈夫、孩子的关心都用到信“神”上了,跟着胡姨参加聚会、“传福音”拉人、散发书籍等。没过多久,我在县里一个“接待家”参加聚会时被公安机关查获,虽然受到了法律的惩罚,但我仍坚持信“神”的路没有错。回到家后,家人没有责怪我,面对家人的宽容,我没有一丝愧疚。在家里待了一个月后,我又在组织的偷偷安排下,独自到了一个陌生的地方,每天做着他们安排的事情,而且还让我和家人断绝一切往来,也不能与其他人接触。

直到今年5月份,我在一次“教会”时,再次被公安机关抓获,那天成了我人生一道重要的“分水岭”。反邪教志愿者苦口婆心的给我耐心讲解“全能神”对个人、家庭、社会、国家带来的危害,逐渐让我看清了它的邪恶本质。后来我的家人来看望我,在交谈中,我得知了离家的这段时间,父母找不到我有多么的焦急,丈夫有多么的痛苦,孩子少了妈妈的陪伴是多么的无助。可我为自己自私,将家庭变成现在这样,害了自己、害了家人。我终于醒悟了过来,决心摆脱“全能神”。

现在我希望通过自己的亲身经历,让更多的人认识到“全能神”邪教的危害。我想对那些仍然受着“全能神”邪教思想控制的人说,赶快醒来吧,家人还在期盼着你的归来,有家人的地方才是人生真正的港湾。(中国反邪教网)

遗失声明

四川绵阳乾瑞熙生物科技集团有限公司员工于2023年4月3日外出办事时,不慎将公司上网公章(编号:5107035123973)遗失,经多方寻找未果。特声明遗失。
四川绵阳乾瑞熙生物科技集团有限公司
2023年12月20日

生活提示

SHENG HUO TI SHI

最近寒流来袭,不少人选择“猫”在家里。为了不给冷空气可乘之机,甚至连日来紧闭门窗,这实际是错误做法。

天再冷也得开窗透透气

长期密闭不通风会造成室内空气不流通,对身体健康带来一定危害。但开窗过大,屋内会快速降温,如何拿捏住冬季开窗换气这事呢?北京市疾控中心环卫所的专家来支招。

室内环境密闭,容易造成病菌滋生繁殖,增加人体感染疾病的风险,冬季是呼吸道传染病的高发季节,开窗通风可以有效降低室内致病微生物浓度,改善室内空气质量,减少化学污染物的含量,降低室内二氧化碳的浓度。

此外,阳光中的紫外线还有辅助杀菌的作用。

把握好时机 通风有讲究

开窗也是分时机的,该开的时候不开,容易留下健康隐患,不该开的时候开了,容易着凉感冒。那怎样开窗可以避免着凉呢?

早晨。早晨室内空气含氧量降低,而且整理床铺时,尘螨皮屑等乱

飞,居室急需通风换气。

上班后。上班后开窗是最佳通风时间,下班回家后再关上窗户,既不会耽误取暖,还能够保持室内空气流通,是开窗的最佳时间。

做饭时。做饭时最好把厨房的窗户打开,方便炒菜时产生的大量油烟及时排到户外,避免污染室内空气。

中午。中午气温已经升高,在大气底层的有害气体逐渐散去,开窗换气效果较好。

大扫除时。房间大扫除时大量细菌、粉尘、尘螨、皮屑等会飘浮在空中,此时室内空气中的污染物密度最高。在打扫时应该佩戴口罩,避免吸入空气污染物。打扫时及打扫前后十几分钟应该开窗通风,让污染物尽快排出室外。

气温低时。当室内人员密集或在感冒流行季时,应开窗通风。这时如果气温非常低,可以留一点小缝,通风的同时又不会很冷。

这样通风 事半功倍

如何开窗通风更有效?每次开窗通风的时间不短于15分钟,20至30分钟为宜。如果只将窗户开个小缝,通风时间需增至30至60分钟,每天开窗通风3至4次。通风方式以形成对流为佳,例如打开家中距离最远的窗户和门,让流动的空气穿过整个房间。

这几种情况别急着开窗

雾霾天。在雾霾和沙尘天气,室外大气污染较重,应关闭门窗。

大风天。大风可造成扬尘,且易使空气中污染物扩散,风力5级以上时应关上窗户,等风力较小时,将窗户开一条缝即可。

早晚交通高峰期时段。汽车排放的尾气会使空气质量变差,如果居住在交通主干道附近,且楼层较低,开窗通风最好避开这一时段。

室温过低。室内温度不要因开窗而降落到16℃以下,最好控制在18~23℃。(李洁)



在肿瘤治疗过程中,无论是药物治疗还是放射治疗,都容易出现皮肤不良反应,这样的不良反应可能很轻微,也可能严重影响肿瘤治疗进程,如果遇到这样的情况该如何处理呢?

肿瘤放化疗常见的皮肤不良反应

吴师容

况,由专业医生来进行评估和处理。

在化疗、靶向治疗、免疫治疗的过程中,出现皮肤不良反应是最为常见的,那么哪些皮疹需要及时停药?哪些皮疹是可以继续用药观察情况的呢?这需要区别对待。如果发生的是急性过敏反应,表现为全身大面积迅速地发疹,瘙痒剧烈,甚至皮肤起泡、剥脱,那么可能是对药物发生了过敏反应,就需要及时停药观察。除此之外是一些肿瘤治疗药物使用中常见的伴随皮疹,如最为常见的皮肤干燥瘙痒、伴脱屑;躯干部、四肢末端少量的红斑、丘疹;色素的变化(表

现为某些部位的色素沉着或色素减退);手足部的发红、肿胀、起泡(手足综合征),指甲周围肿胀疼痛甚至化脓(甲沟炎);有些靶向治疗药物还容易出现面部、颈部像痤疮(青春痘)一样的皮疹。上述这些情况,如果症状轻微,皮疹不严重,是不需要停止肿瘤治疗的,结合皮肤科专科治疗,密切观察皮疹变化就可以了。

放疗期间的皮肤护理也很重要,保湿和防晒缺一不可。保湿乳要厚涂,涂完后要感觉局部皮肤是明显滋润的。每天至少涂两次,中途可以根据干燥情况

进行一次或多次补涂。保湿剂可以选择舒缓类功效的护肤品,其中含有的舒缓和抗炎成分能减轻放疗后的皮肤症状。

在肿瘤的治疗过程中,可能会出现各种各样的皮疹,其中大多数是轻微的、可控的。因此无需担心,及时向主管医生反馈,对症治疗,再加上日常护理的预防调护,通常是不会影响肿瘤治疗的。

此外,选择合适的衣物也很重要。放疗后的皮肤非常脆弱,粗糙的衣料可能导致表皮的剥离。因此,最好选用纯棉、柔软的面料,以减少对皮肤的刺激。

(作者单位:四川省肿瘤医院)

肿瘤大讲堂

ZHONG LIU DA JIANG TANG

栏目协办:四川省抗癌协会 四川省肿瘤医院

皮疹,是肿瘤化疗中常见的症状。导致皮疹的原因比较复杂,既有可能是药物本身的不良反应,也可能是肿瘤本身的病情变化而导致。如,皮肤发生继发感染而产生皮疹;自身免疫力下降,诱发一些潜在的如带状疱疹等皮肤感染;肿瘤发生皮肤转移,形成特殊的皮疹。当化疗过程中出现皮疹时,要及时向主管医生反馈情