

免疫力太强也是病?

专家谈免疫力认知误区

7岁的小宝又感冒了,妈妈带他看医生的时候表示很不解:“我们经常给他吃各种营养品、维生素,饮食也非常注意荤素搭配,为什么孩子免疫力还是这么差,隔三差五感冒呢?”湖南省儿童医院儿童保健所副主任医师赵莎日前表示,不少家长对“免疫力”的认知存在误解,导致给孩子盲目用药、过度保护。其实,免疫力不是单纯地“吃”出来的,也并非越强越好,走出免疫力误区才能让孩子的免疫系统得到真正的锻炼和成长。

误区一:生怕孩子得病

赵莎介绍,免疫力是人体保护自我的能力,能识别出对自身有害的东西,不让其进入体内;一旦有害物进入体内,就动员身体消灭它们。不仅能消灭外来的有害物,自己体内的衰老细胞、变异细胞等也能识别出来予以消灭。

大多数父母认为不生病就是免疫力好,其实是大错特错的。孩子从出生时到6月龄前,主要从母亲体内获得免疫力,6月龄后孩子自身的免疫功能开始逐步发育完善。

正因为有了这些小病,孩子免疫力在机体与病菌斗争中不断得到锤炼和提高。但如果孩子三

天两头反复生病,并且每次病情较重,需要警惕是否有免疫功能低下。“小病不断,大病不犯”是可以的,但“小病常犯,大病也来”就是常说的抵抗力差。

误区二:免疫力越强越好

机体的免疫功能始终需要保持在一个动态的平衡状态,并不是越高就越好。免疫力如同血压、血糖,在体内过高过低都对人体有害。免疫力低下容易引起细菌和病毒的感染,但免疫反应太过强烈,当身体状况发生改变时,免疫系统很可能不分青红皂白,将自身的细胞组织也当作“敌人”来进行攻击破坏,可能易患上红斑狼疮、类风湿等自身免疫性疾病。因此,良好的免疫力是机体处在均衡的状态,有稳定的自我调节能力。

误区三:通过药物或保健品增强免疫力

赵莎表示,免疫力不是简单靠“吃”直接获取来的,而是机体在与各种致病因子(细菌、病毒等)不断斗争过程中,激发机体免疫系统逐步形成的。

家长们试图通过药物或营养保健品来增强抵抗力的做法是非常不明智的,因为药物对免疫系

统的干扰较大,尤其反对随意服用激素类药物和滥用免疫球蛋白的做法。

误区四:过度保护孩子

有些家长对孩子“娇生惯养”,天气冷怕着凉,天气热怕中暑,不让孩子户外活动。在家长的过度保护下,机体的免疫系统没有经过一番千锤百炼,变得弱不禁风、不堪一击,对孩子的成长十分不利。

所以,免疫系统这支军队要杜绝“养尊处优”,只有不断刺激锻炼才能提高战斗力。每天坚持适当的“三浴”(空气浴、日光浴、水浴)锻炼,是增强婴幼儿体质最有效的方式。

误区五:滥用抗生素

不少家长只要孩子一生病就赶紧用抗生素,目的就是为了让病快点好。殊不知,感冒发热是孩子抵抗疾病的生理性防御反应,一定程度的发热可激活免疫细胞功能,刺激抗体产生。如此一来,下次遇到同样的病菌,免疫细胞就会有针对性的产生免疫力。滥用抗生素,不仅不利于锻炼宝宝的免疫力,还易导致细菌耐药,最终陷入抗生素越用越高级的恶性循环。

本报通讯员 李雅雯

■门诊新闻

乳腺癌术后手臂肿胀 淋巴水疗消除麒麟臂

本报讯(通讯员 黄利伟)今年62岁的刘阿姨,5年前接受了乳腺癌根治术和同侧腋窝淋巴结清扫术。可手术10个月后,她手术一侧的上肢出现了肿胀、发红、伴随高烧不退的情况,四处求医没有明显效果。近日,刘阿姨来到湘潭市中心医院普外二科就诊,确诊手臂为淋巴水肿,在该科室开展淋巴水肿的专项治疗后,折磨她4年多的“麒麟臂”终于得到明显缓解。

该院普外二科护士长付柳介绍,淋巴水肿是淋巴液在组织间隙滞留所引起的。目前国际上应用最广、疗效也最确切的是淋巴水肿手法引流综合消肿治疗,也称CDT治疗。

大妈“下蹲” 竟致关节脱位

本报讯(通讯员 李美英)家在浏阳的刘阿姨才在医院动了手术,高高兴兴出院,当天竟然又被送回医院。让人哭笑不得的是,这入院的罪魁祸首竟然是一个“下蹲”!

刘阿姨今年60岁,上个月在湖南省第二人民医院行人工关节置换术,11月30日出院回到家,面对十多天没见面的小孙子,她兴奋地一个“下蹲”动作准备好好看看孙子,顿时髌骨痛得站不住。儿子赶忙将她送入湖南省第二人民医院创伤骨科。医生通过照片发现刘阿姨才在医院换的人工右髌关节脱位了,创伤骨科主任付三清医师等通过Allis手法复位,只听咯噔一声清脆响声,刘阿姨脱位的髌关节复了位。

突发怪病说话不清 定向活检术揪“真凶”

本报讯(通讯员 徐衍 胡斌洋)57岁的周先生1年前因为突然说话不清、走路不稳,辗转多家医院却始终无法确定病因,而开颅活检手术又因创伤大、恢复慢、并发症较多,周先生及家人迟迟未下决心进行。近日,周先生被送至永州市中心医院零陵院区就诊,该院神经外科副主任、主任医师占双凤为周先生进行了创口小、损害低的立体定向活检术,最终确定周先生患的是罕见的淋巴瘤样肉芽肿病。据了解这种疾病出现在永州地区尚属首例。

患无精子症 显微镜可取精

本报讯(通讯员 董雷 洪雷 张欢)“像是在沙漠里面找到了绿洲,现在,这片绿洲已经长成森林了。”不久前,抱着自己刚出生的宝宝,来自贵州的李进(化名)喜极而泣。此前他被诊断为非梗阻性无精子症(原发性无精子症),生育几率几乎为零。在中信湘雅生殖与遗传专科医院,通过显微取精术结合显微受精试管技术,他终于圆了生育梦。

李进于2017年11月在该院接受显微镜下睾丸切开取精术,医生在他睾丸内找到了少量精子,并行微量精子冻存。妻子经过试管婴儿技术,今年12月1日诞生了一名健康男婴。

“共享轮椅”为“智慧医院”增色

12月19日,常德市首批共12辆“共享轮椅”在该市第一人民医院门诊启用,病友只要通过手机打开微信扫码即可租用。“共享轮椅”是该院继自助挂号机,自助X光、CT胶片打印机等一系列自助终端后,医院“智慧门诊”的又一创新举措。图为病友正在使用共享轮椅。

通讯员 肖冰 肖朝文 黄瑞丰 摄影报道



这份地图可救命

湖南省卒中急救地图(试用版)上线

本报讯(记者 王璐 通讯员 吴昊 欧阳煜)脑卒中,俗称中风,因脑部血管突然破裂,或者血管阻塞,导致血液无法流向大脑,而造成大脑组织损伤,致残、致死率极高。12月26日,湖南省卫生健康委对外公布,“湖南省卒中急救地图”(试用版)正式上线,大家如发现身边人出现口角歪斜、肢体无力、言语不清等状况时只需在手机高德地图上搜索“卒中”二字,即能准确导航至距离自己最近的卒中急救医院,利用最方便的交通工具,在最短的时间内将患者转运至医院,从而使患者在窗口期内得到最佳的治疗效果,提高脑卒中(中风)救治时效和救治成功率。

据了解,脑卒中患者60%以上是急性脑梗死,而降低急性脑梗死死亡率和致残率的关键是在卒中发生后4.5小时内进行静脉溶栓治疗,经过实践证明使用纤维蛋白特异性溶栓剂溶栓能使60%-80%的患者获得明显的效果。因而,争取救治时间是脑卒中救治的关键所在。

“120转运卒中患者需要接诊-发车-返院这样的往返接诊过程,患者仅依靠救护车实施转运将浪费很多救治时间。”湖南省卫生健康委医政医管处副处长李世忠表示,开发引导患者家属利用私家车或其他交通工具,通过地图导航将患者及时送到有救治能力的医院,将实现“三个1

小时”的急救时间窗,即发病到呼救不超过1小时,院前转运不超过1小时,入院到给药不超过1小时,真正建立起以患者为中心的区域一体化卒中救治网络。

据悉,此次“湖南省卒中急救地图”(试用版)的绘制,是卫生健康部门通过对有卒中救治能力的医疗机构进行客观评估后组建产生,将审核通过的卒中救治医疗机构在地图上标识,地图同时提供医院的联系人及联系电话,通过电话咨询可帮助患者及家属快速识别卒中早期症状,指导患者家属利用最快捷的交通工具按照“湖南省卒中急救地图”标识,选择最近的救治医院,从而缩短发病到救治时间。