

# 12月15日“世界强化免疫日”—— 提高免疫力 筑起健康屏障

“阿嚏！我怎么又感冒了？”冷风一吹，你是否很容易感冒，而且要很久才好？这可能是免疫力低下的表现。“什么是免疫力低下？我该怎么办呢？”12月15日是第37个“世界强化免疫日”，让我们一起来了解一下关于免疫力的那些事吧。

## 什么是免疫力

世界强化免疫日是为了消灭脊髓灰质炎而设立的节日。免疫力是指机体抵抗外来侵袭、监视清除体内有害因素，从而维护机体内环境稳定性的能力，这种能力是机体免疫系统调控作用下实现的。免疫系统主要是指分散在人体内由数十亿个细胞组成的某些组织和器官，主要有以下三大功能。

1. 防止入侵 防止病原微生物（细菌、病毒等）入侵，减少疾病发生。

2. 免疫监视 消灭体内的“异己分子”，例如，虽然每个人体内都有癌细胞，但并未患上癌症，正是因为免疫系统能够及时发现并消灭这些癌细胞。

3. 自稳作用 免疫力就像人体的自卫军，可处理体内衰老、损伤、死亡、变性的细胞，以及突变细胞和病毒感染细胞，让我们的身体处于稳定状态。

## 免疫力低下有哪些表现

1. 容易感冒 夏天容易伤暑，冬天容易受凉，天气稍有变化就感冒了，而且要很长一段时间才会好。

2. 容易感到疲倦 容易感到疲倦，休息一下有所缓解，但不久又会感到疲倦。

3. 容易感染 免疫力正常的人受点小伤很快就会痊愈，而免疫力低下者不管身体哪个部位有

伤口，不但不容易好转，而且还容易感染，甚至出现红肿化脓。

4. 肠胃“娇气” 例如同样是外出吃饭，其他人都没事，你却腹痛难忍，甚至上吐下泻。

5. 旧病易复发 如果患有慢性疾病，稍不注意就会复发或加重。

## 如何增强免疫力

1. 营养均衡 营养均衡是对健康人群最基础的要求，吃得科学合理，有助于改善自身的免疫力。每天应保证4大类食物的摄取，包括谷薯类（粮食类）、蔬菜水果类、蛋白质类（尤其是优质蛋白质），以及油脂类（包含烹调用油和坚果）。

2. 适度运动 “运动是良药”的说法由来已久，世界卫生组织已将“适量运动”纳入健康四大基石之一。研究显示，经常锻炼的人，其细胞免疫功能要明显优于那些不锻炼的人。但运动要科学适量，盲目过度运动会适得其反，损害身体健康。

3. 重视睡眠健康 每天保证充足的睡眠时间，对于提高免疫力有很重要的作用。研究显示，每晚睡眠时间少于5小时的人，比每晚睡7~8小时的人受到流感病毒感染的几率高出82%。

4. 保持良好心态 大量研究表明，心理状态会直接影响机体免疫功能，紧张、沮丧等负面情绪以及对外界环境的不适感会使



神经-内分泌调节功能下降。

5. 按时接种疫苗 接种疫苗是提高免疫力最快速有效的方法，无论是儿童还是成年人，都应该在医生的建议下合理进行疫苗接种。

适龄儿童可免费接种的一类疫苗包括卡介苗、脊髓灰质炎疫苗、乙肝疫苗、百白破疫苗、白破疫苗、麻风疫苗、麻腮风疫苗、A群流脑疫苗、A群C群流脑疫苗、乙脑疫苗、甲肝疫苗。二类疫苗为公民自费并且知情、自愿受种的其他疫苗，如流感疫苗、水痘疫苗、手足口疫苗、轮状病毒疫苗、肺炎疫苗等。成人建议接种的疫苗有乙肝疫苗、甲肝疫苗、带状疱疹疫苗、宫颈癌疫苗、流感疫苗、肺炎疫苗等。

解放军总医院第七医学中心  
吴凡

## 快速识别脑卒中 牢记“BE FAST”口诀

脑卒中是临床一种常见的急性脑血管疾病，俗称中风，主要是由于脑部血管突然破裂或阻塞引起脑组织损伤的一组疾病，可分为缺血性脑卒中（即脑梗死）和出血性脑卒中（即脑出血）两大类。脑卒中致残致死率高，及时识别、治疗对改善预后具有重要意义。想要快速识别脑卒中，请牢记“BE FAST”口诀。

“B”（Balance）指平衡或协调能力突然丧失，出现行走困难；

“E”（Eyes）指突发的视力变化，视物困难；

“F”（Face）指面部不对称，口角歪斜；

“A”（Arms）指手臂突然无力感或麻木感，通常出现在身体一侧；

“S”（Speech）指说话含糊不清、不能理解别人的语言；

“T”（Time）指时间，如果短时间内出现上述症状中的任何一种，务必立即就医，千万不能等待症状自行缓解或消失。

由于脑细胞是不可再生的，因此，发生急性脑卒中后，越早治疗效果越好，争取在发病4.5小时内将患者送到有卒中中心的医院接受治疗。如果生命体征平稳，建议尽早开展康复训练，以提高患者生活质量，早日恢复正常生活。

脑卒中如此危险，我们该如何预防呢？研究显示，高血压、糖尿病、高脂血症、吸烟、心脏病、饮酒、偏头痛等是脑卒中的危险因素，因此，我们可以通过控制这些危险因素，把血压、血糖、血脂控制在合理范围内，同时戒烟限酒、控制体重、适当运动来预防脑卒中的发生。

湖南中医药大学第一附属医院  
陈金艳

健康卡通



## 牛奶+鸡蛋 并非完美早餐

很多人喜欢将牛奶+鸡蛋当做早餐的最佳搭档，但这个搭配并非完美。科学的早餐应该营养均衡，即蛋白质、脂肪、碳水化合物的比例合理，因此，早餐除了鸡蛋、牛奶，还应该搭配些碳水化合物（如谷类食物）才完美。

图/文 陈望阳



## 家庭氧疗的常见误区，您中了几个？

氧疗对于慢阻肺患者来说并不陌生，它是慢阻肺稳定期患者治疗的重要方式之一。然而，很多慢阻肺患者在家庭氧疗时存在一些误区，轻则影响疗效，重则带来副作用。下面就让我们一起来看看家庭氧疗中常见的误区有哪些。

### 误区一 只有呼吸困难时才吸氧

许多患者和家属认为只有在呼吸困难时才需要吸氧，实际上，长期低流量家庭氧疗对于改善慢性缺氧患者的肺功能、提高生活质量、延长生存期具有重要意义。

【建议】遵循医生指导，根据病情制定合适的氧疗计划，并坚持执行。即使没有明显症状，也应坚持规律吸氧，以维持血氧饱和度在正常范围内。

### 误区二 氧浓度越高越好

我们常说“物极必反”，氧疗也是一样。高浓度氧疗（如>60%）只在急性呼吸衰竭等特定

情况下使用，对于大多数慢性缺氧的患者而言，长期吸入高浓度氧可能导致氧中毒。

【建议】家庭氧疗一般采用低流量（1~2升/分）持续给氧，确保吸入氧浓度在25%~30%之间，具体流量根据医生建议 and 患者血氧饱和度调整。

### 误区三 随意中断氧疗

部分患者一旦症状缓解，就会自行中断，这很可能导致病情反复或加重。

【建议】建立规律的氧疗习惯，除非医生特别指示，否则不应随意中断。

### 误区四 忽视设备的维护清洁

制氧机、氧气管、鼻氧管等氧疗设备若长期不清洁维护，容易滋生细菌，可能影响治疗效果，甚至引发感染。

【建议】定期按照说明书对氧疗设备进行清洁和消毒，更换老

化的配件，确保设备处于良好工作状态。

### 误区五 将氧疗视为万能疗法

虽然氧疗对改善缺氧症状有显著效果，但它并不能替代其他治疗措施，如药物治疗、康复训练等。

【建议】家庭氧疗应与其他治疗手段相结合，并定期进行病情监测和随访。

### 误区六 忽视安全问题

如氧气泄漏、火源接触等安全隐患若处理不当，可能引发严重后果。

【建议】确保氧疗环境通风良好，远离火源和易燃物，禁止在吸氧时吸烟或进行其他可能产生火花的活动。定期检查氧疗设备是否有泄漏情况，并学会正确使用和存放氧气瓶或制氧机。

湖南省直中医院呼吸一科  
向慧