

生病少,伤口易愈合,体重稳定不肥胖……

免疫力强的八大特征



每当感冒季来临,有些人就中招,而有些人即使跟病源近距离接触,还是能持续保持健康。这种差异性往往是因为这两种人群免疫力强弱有所不同。

免疫力,作为人体防御外来病原体的首要屏障,其重要性不言而喻。由于人体存在个体差异,每个人的免疫力强弱自然会有所不同。那么,我们如何科学地评估自身的免疫力状况呢?

如何判断你的免疫力是否强?

生病少

这是最为人知的一个特点,很多免疫力强的人甚至一年只感冒1-2次。免疫力强的人之所以不易感染疾病,这归功于他们体内有大量高效的免疫细胞。

当病原体进入体内时,这些免疫细胞如自然杀伤细胞、吞噬细胞,能够快速识别并杀灭病原体,同时启动适应性免疫反应。各种免疫细胞在体内相互协作,在病原体扩散前就将其扼杀,使机体不易出现明显的感染症状。

伤口易愈合

通常免疫力较强的人伤口愈合速度更快,这是因为他们的免疫系统能迅速重建伤口区域的血管,刺激成纤维细胞大量生成胶原蛋白等细胞外基质。同时,大量的中性粒细胞也会趋化到伤口部位防止感染。

感染后恢复快

免疫系统较为强大的人群,即使在感染后也能够很快痊愈,病程要比其他人短很多。这是因为当病原体进入体内之后,他们可以快速启动细胞免疫和体液免疫来有效对抗病原体。

如自然杀伤细胞可以直接识别并杀伤感染细胞,T淋巴细胞协助B淋巴细胞迅速产生大量抗体,中和病原体。所以病原体载量可以在短时间内被控制,不易大规模扩散,症状就较轻,并更快恢复。

体重稳定,不易肥胖

拥有强大免疫功能的人通常能保持体重相对稳定,是由于强大的免疫系统往往伴随着代谢状态良好、内分泌平衡、肠道菌群健康等有利因素。同时规律的生活方式也有利于避免因代谢紊乱、慢性炎症、内分泌失调、营养吸收不良等问题导致的体重剧烈波动。

情绪稳定,心态积极

这可以归因于免疫系统对身体和心理健康的综合影响。

首先,免疫系统的平衡和强健使得身体能够更有效地抵抗病原体,减少生病的可能性。这种生理上的健康状态直接与心理健康相互关联,因为身体的不适和生病往往会影响情绪。

其次,抑郁和焦虑等情绪障碍通常与炎症和慢性疾病相关,提高免疫力有助于降低抑郁与焦虑的发病风险,保持心情的舒畅并减少此类疾病的发生。

免疫系统的调节作用还涉及神经系统和内分泌系统的相互作用。健康的免疫系统可通过抑制炎症和调节激素水平来改善心理健康。因此,免疫力强的人往往拥有更稳定的情绪和积极的心态。

睡眠质量佳

免疫系统与睡眠质量之间是相辅相成的。免疫系统在机体深度睡眠期间得以有效修复,而免疫力强的人通常能够更充分地经历深度睡眠,提高免疫系统的效能。

其次,抑郁和焦虑等情绪障碍通常与炎症和慢性疾病相关,提高免疫力有助于降低抑郁与焦虑的发病风险,保持心情的舒畅并减少此类疾病的发生。

免疫系统的调节作用有助于维持人体肠道健康,以及维护肠道菌群平衡。免疫系统的调节作用减少炎症反应,降低肠道不适的机率。

精力更为充沛

内分泌系统负责分泌多种激素,如皮质醇和肾上腺素,这些激素不仅参与调节免疫反应,也能影响个体的能量水平和情绪状态。当免疫系统运转正常时,激素分泌也相对平衡,有利于保持旺盛的精神状态。另一方面,免疫功能低下会导致身体更容易疲劳、乏力,精神萎靡,这反过来也会进一步损害免疫系统。

人体免疫系统有哪些作用?

免疫系统对癌细胞的识别和清除是通过多个层面的复杂机制完成的。

首先,免疫系统中的细胞毒性T淋巴细胞(CD8+ T细胞)能够识别并攻击携带癌抗原的癌细胞;这些T细胞通过识别肿瘤细胞表面的异常蛋白质,直接发挥杀伤作用,促使癌细胞死亡。

其次,另一个重要的免疫细胞:辅助T淋巴细胞

(CD4+ T细胞)在免疫抗癌过程中也扮演着重要角色;它们通过分泌细胞因子,如干扰素和白介素,激活其他免疫细胞,增强整体免疫系统反应,来促使细胞毒性T细胞更有效地对抗癌细胞。

此外,还有鼎鼎大名的NK细胞,它是一类能够非特异性地识别并破坏异常细胞的免疫细胞;它们通过检测细胞表面的异常蛋白质,包括癌细胞表面的一些标志物,直接杀伤癌细胞,提供早期抗癌防御,发挥免疫监视作用。

除了功能强大的免疫细胞,免疫系统的特殊机制也在消除癌症方面起到了无可替代的作用。免疫检查点是一种免疫调控机制,可防止免疫系统对正常组织产生过度反应,癌细胞有时能够利用这一机制逃避免疫攻击,而免疫检查点抑制剂(如PD-1/PD-L1抑制剂)可以解除这种抑制,增强T细胞对癌细胞的攻击性。

而且,一旦免疫系统成功清除了癌细胞,它会形成免疫记忆,使得在将来再次面对相同癌症抗原时,免疫反应更为迅速和有力。

免疫系统在这些方式下协同工作,识别、攻击并清除潜在的癌细胞,从而维护人体正常的生理状态。这种免疫抗癌机制是复杂而高度调节的,确保了免疫系统对异常细胞的敏感性,同时防止对正常组织的过度损害。

如何提升免疫力?

均衡饮食:保证营养的全面摄入,维持免疫系统的健康。

适度锻炼:适量的体育活动能够增强免疫功能。

规律作息:保持良好的生活习惯,有助于免疫系统的有效运作。

压力管理:有效控制压力,维持免疫系统的平衡。

总而言之,人体的免疫系统是一个复杂而精密的系统,它通过多种机制表现为不同的特征,大家可以根据这些特征来自查一下自己的免疫力,究竟是强是弱?然后对症下药,通过有效途径来提升免疫力。(本报综合)



生活顾问

脑动脉瘤并不是肿瘤

目前,医学界对于脑动脉瘤的认识及评估已相对完善,这是一种相对常见的疾病,我国成人患病率为4%-7%,每年因脑动脉瘤破裂导致的颅内出血几率为1.7%。通过数据差值可推断,大部分患者携带的脑动脉瘤尚未破裂,换句话说,脑动脉瘤是人体中的“不定炸弹”,何时破裂并不可知。

虽然脑动脉瘤的名字中有“瘤”,但它本质上并非肿瘤,也不是人们担心的脑瘤,其病因主要是动脉管壁存在缺陷。在长期血液流动、血压冲击的作用下,人体的脉管系统在不分日夜地扩张和收缩,某一薄弱处的动脉壁在这种反复机械运动下逐渐形成酷似“肉瘤样”的血管扩张凸起结构,因而得名“动脉瘤”。

这种疾病的病因除了上述自发性形成之外,还可在感染因素下形成。感染性颅内动脉瘤/霉菌性动脉瘤,是一种由全身感染引发的疾病;一类是血管内感染,如感染性心内膜炎、脓毒血症等,由于病原体作用动脉炎导致颅内血管壁完整性削弱变薄,致使瘤体形成并最终破裂;另一类是血管外感染源,如脑脓肿、脑膜炎、鼻窦炎等,由于血管周围组织的细菌感染直接侵犯血管壁导致动脉瘤形成。最常见病原体是金黄色葡萄球菌和绿色链球菌,这两种感染性微生物所致动脉瘤占所有霉菌性动脉瘤的57%-91%。

此外,剧烈运动、揉搓按摩及暴力外伤等也可能诱发血管壁内膜损伤,血液在人体循环血压的推动下经破裂伤口钻入血管内膜和管壁之间积聚形成血栓,甚至血液在血压作用下推挤向内侧管腔狭窄或闭塞,向外形成血管壁的凸起,这种称为夹层动脉瘤。先天性血管纤维发育不良、脑血管烟雾病等因素也会诱发脑动脉瘤。

春风拂面

老年人踏青先护骨

伴随着春风的吹拂,外出踏青的人多了起来,但最近一些老年人来到门诊自述踏青后骨头和关节部位出现了不适感。医生检查后发现,这些老年人存在骨骼肌肉收缩和舒张不协调,进而引发了四肢和关节的疼痛和僵硬,正是由于春季气温多变、早晚温差大所致。在当下这个季节,老年人在享受春光的同时,还需关注自己的骨骼健康。

骨骼是身体的支架,承载着体重和运动能力。随着年龄的增长,骨骼会逐渐变得脆弱,容易发生骨折和骨质疏松等问题,这不仅影响老年人的生活质量,还可能带来严重的健康风险,因此保持骨骼健康十分重要。根据临床经验,医生为大家总结了5条护骨建议。

一是合理饮食

饮食是保持骨骼健康的基础。老年人应增加钙、磷等矿物质的摄入,如牛奶、豆腐、海带等食物,同时适量补充维生素D帮助钙的吸收和利用。此外,要多吃富含抗氧化物质的食物,如绿叶蔬菜、坚果等,延缓骨骼老化。

二是适量运动

适量运动可以提高骨密度,减少骨质疏松的风险。老年人不适合选择强度过大的运动,如打球、短跑等,建议选择散步、打太极拳等低强度的有氧运动,既能锻炼身体,又能愉悦心情。但在运动时一定要注意安全,量力而行,避免跌倒等意外事件发生。

三是晒太阳

阳光中的紫外线有助于体内维生素D的合成,进而促进钙的吸收,因此老年人可以在天气晴好时多晒太阳。为避免引发皮肤问题,晒太阳不可暴晒或长时间直晒,建议选择早晨或傍晚日照较为柔和时再晒。

四是定期体检

体检中的骨密度检测,可及时发现骨骼问题,为治疗提供有力支持。如果发现不明原因的腰背疼痛、关节疼痛等,需警惕是否合并有骨质疏松、退行性骨关节炎等,应及时就医并遵医嘱治疗。

五是心理调适

良好的心态对骨骼健康有利。老年人要尽量保持乐观、开朗,可以通过与亲朋好友多交流、积极参加社区活动等方式,丰富自己的生活。

其实,老年人想维护骨骼健康并不难,注意合理饮食、适量运动、多晒太阳、定期体检并保持良好的心态,就能有效预防年龄增长带来的骨骼问题。(本报综合)

坚持预防为主 守护职业健康

你应该知道的职业病防治知识

职业健康事关亿万劳动者及其家庭的幸福安康,守护职业健康功在当代,利在千秋。自2003年以来,国家将每年4月的最后一周定为全国《职业病防治法》宣传周,持续推动我国职业健康事业发展。

今年4月25日至5月1日是第22个《职业病防治法》宣传周,今年的主题是“坚持预防为主,守护职业健康”,聚焦提升劳动者职业健康素养水平和保障劳动者职业健康权益,普及职业病防治和职业健康知识,进一步推动落实用人单位职业病防治主体责任,切实保障广大劳动者职业健康权益。

什么是职业病

是指企业、事业单位和个体经济组织等用人单位的劳动者在职业活动中,因接触粉尘、放射性物质和其他有毒、有害因素而引起的疾病。

我国职业病有哪些

《职业病分类和目录》(国卫疾控发〔2013〕48号)总共列出了10类132种职业病。

其中职业性尘肺病及其他呼吸系统疾病,尘肺13种,其他呼吸系统疾病6种;职业性皮肤病,9种;职业性眼病,3种;职业性耳鼻喉口腔疾病,4种;职业性化学中毒,60种;物理因素所致职业病,7种;职业性放射性,11种;职业性传染病,5种;职业性肿瘤,11种;其他职业病,3种。

用人单位职业病防治的主要责任

应当保障职业病防治所需的资金投入,保证工作场所职业病危害因素强度或浓度符合国家职业卫生标准。

新建、改建、扩建的工程建设项目和技术改造、技术引进项目可能产生职业病危害的,建设单位在可行性论证阶段应当进行职业病危害预评价。

用人单位工作场所存在职业病目录所列职业病的危害因素的,应当及时、如实向所在地卫生行政部门申报职业病危害项目。

对工作场所采取以下职业卫生管理措施:设置公告栏,公布有关职业病防治的规章制度操作规程、职业病危害事故应急救援措施;提供符合国家职业卫生标准的职业病防护用品;实施由专人负责的日常监测。

对从事接触职业病危害作业的劳动者,应当按照规定组织上岗前、在岗期间和离岗时的职业健康检查,并将检查结果书面告知劳动者。职业健康检查费用由用人单位承担。用人单位应当为劳动者建立职业健康监护档案,并按照规定的期限妥善保存。

职业卫生培训的要求:

1.主要负责人和职业卫生管理人员应当接受职业卫生培训。

2.应当对劳动者进行上岗前和在岗期间的定期职业卫生培训。

劳动者的职业卫生保护权利

上岗前和在岗期间,劳动者有权获得职业卫生教育、培训。

获得职业健康检查、职业病诊疗、康复等职业病防治服务。

劳动者有权要求用人单位提供符合防治职业病要求的职业病防护设施和个人使用的职业病防护用品,改善工作条件。

对违反职业病防治法律、法规以及危及生命健康的行为提出批评、检举和控告。

1.有权拒绝违章指挥和强令在没有职业病防护措施下从事职业危害作业。

2.用人单位若与劳动者订立劳动合同时,没有将可能产生的职业病危害及其后果告知劳动者,劳动者有权拒绝从事存在职业危害的作业,用人单位不得因此解除或者终止与劳动者所订立的劳动合同。

劳动者有权参与用人单位职业卫生工作的民主管理,对职业病防治工作提出意见和建议。(本报综合)

赤壁市烟草专卖局公告

赤烟公[2024]第3号

2024年4月18日,我局在赤壁市康华物流园申通快递分拣点查获白沙(硬)肆条、黄鹤楼(硬奇景)伍条,共计贰个品种卷烟叁条整,并依法予以先行登记保存。

请物主于本公告发布之日起60日内到赤壁市烟草专卖局(地址:湖北省咸宁市赤壁市河北大道183号;

联系人:孔媛;联系电话:0715-5331606)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

赤壁市烟草专卖局

2024年4月26日

通山县烟草专卖局送达公告

通烟罚送公字[2024]第7号

(无主):

2024年1月7日12时40分,本局在通山县下朗村邦泰物流园申通快递分拣点查获无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案,本案公告六十日期满无法找到当事人,根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定,本局决定对涉案烟草专卖品作出如下行政处罚决定:

对“假冒注册商标且伪劣”的84mm peel(百乐)2条,予以公开销毁处理。

根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条的规定,现将通烟处理[2024]第7号《行政处罚决定书》予以公告送达。公告送达期限为三十日,期限届满视为送达。

通山县烟草专卖局

2024年4月26日

通山县烟草专卖局送达公告

通烟罚送公字[2023]第164号

(无主):

2023年12月23日10时10分,本局在通山县竹林路19-3号韵达快递分拣点查获无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案,本案公告六十日期满无法找到当事人,根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定,本局决定对涉案烟草专卖品作出如下行政处罚决定:

对“假冒注册商标且伪劣”的90mm贵烟(跨越)1条(抽样送检损耗1条),89mm中华(金中支)1条(抽样送检损耗1条),予以公开销毁处理。

根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条的规定,现将通烟处理[2023]第164号《行政处罚决定书》予以公告送达。公告送达期限为三十日,期限届满视为送达。

通山县烟草专卖局

2024年4月26日

赤壁市烟草专卖局公告

赤烟公[2024]第4号

2024年4月18日,我局在赤壁市康华物流园申通快递分拣点查获黄鹤楼(硬峡谷情细支)贰拾柒条、黄鹤楼(硬奇景)陆条,共计贰个品种卷烟叁拾叁条整,并依法予以先行登记保存。

请物主于本公告发布之日起60日内到赤壁市烟草专卖局(地址:湖北省咸宁市赤壁市河北大道183号;

联系人:孔媛;联系电话:0715-5331606)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

赤壁市烟草专卖局

2024年4月26日

通山县烟草专卖局送达公告

通烟罚送公字[2024]第38号

(无主):

2024年1月28日9时18分,本局在通山县大路乡下朗村邦泰物流园2号仓库(申通速递)分拣点查获无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案,本案公告六十日期满无法找到当事人,根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定,本局决定对涉案烟草专卖品作出如下行政处罚决定:

对2条“假冒注册商标且伪劣”的84mm黄鹤楼(硬珍品)(抽样送检损耗1条),予以公开销毁处理。

根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条的规定,现将通烟处理[2024]第38号《行政处罚决定书》予以公告送达。公告送达期限为三十日,期限届满视为送达。

通山县烟草专卖局

2024年4月26日

赤壁市烟草专卖局送达公告

赤烟罚送公字[2023]第298号

(无主):

2023年12月23日本局在武深高速公路茶庵湖服务区查获无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案,本案公告六十日期满无法找到当事人,根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条,本局决定对涉案烟草专卖品作出如下行政处罚决定:

对166条“假冒注册商标且伪劣”的钻石(荷花)卷烟(抽样送检损耗1条),予以公开销毁处理;

1184条真品卷烟予以变卖(抽样送检损耗9条),变卖款上缴国库。

根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条的规定,现将赤烟处理[2023]第298号《行政处罚决定书》予以公告送达。公告送达期限为三十日,期限届满视为送达。

赤壁市烟草专卖局

2024年4月26日

遗失声明

赤壁市三国保安服务有限公司遗失财务专用章一枚,统一社会信用代码:914212811557013394A,特声明作废。

嘉鱼县仁仁堂诚信大药房遗失在中国建设银行股份有限公司嘉鱼开发区支行预留的公章、财务专用章各一枚,账号:4205016900450000622,特声明作废。

崇阳县中医院骨伤科

电话:3066175 3066171 3066230

崇阳县天城镇程家巷36号

(咸)医广登[2023]第013号