

提高免疫力就不得风湿病? 想简单了

风湿病又叫风湿免疫疾病,那么提高免疫力是不是就能避免得风湿病了? 错! 首先免疫力无法自己提升,更重要的是,风湿免疫疾病并不是由于免疫力差而引起的。下面,医学专家就来揭秘可能引起风湿病的四大因素。

健康教育

不只关节痛
风湿的“模样”多变

一提到风湿病,大家会不约而同地想到关节炎。其实远不止于此,风湿病是一组以内科治疗为主的肌肉骨骼系统的疾病。其包括各种病因如感染、肿瘤、内分泌、遗传病、神经系统疾病等引起的关节或关节周围组织的疾病,比如痛风、结核风湿症等;此外,还包括一类可累及全身多器官系统的弥漫性结缔组织病,如类风湿关节炎、系统性红斑狼疮、原发性干燥综合征、系统性血管炎、皮炎等。

作为一种慢性疾病,风湿除了可能引发人们熟知的关节疼痛外,还有很多我们不熟悉的“模样”。部分风湿病起病隐匿,首发症状表现多种多样。比如,腹痛、肾积水、咳嗽、咯血、发热、意识不清……这些看似与风湿毫无关联的表现其实都是由风湿病所导致。

若是未在患者发病初期及时控制,绝大部分患者病情便会随着时间的推移不断进展,部分疾病会对人体产生不可逆的伤害,甚至造成关节畸形或残疾以及尿毒症、呼吸衰竭等。



不仅有遗传
揪出风湿病的四大诱因

目前风湿病的直接发病原因未明,但这并不代表我们便无能为力。总体来说,我们可从以下四方面了解风湿病的相关病因,并在能力范围内,尽量避免其发生。

遗传易感性

遗传易感性简单概括就是与遗传有关,比如说强直性脊柱炎和系统性红斑狼疮。

强直性脊柱炎具有家族遗传倾向,好发于青少年男性,是一种以累及中轴关节(脊柱)为主,并可累及四肢关节和其他脏器的慢性进行性炎症疾病,呈多基因遗传。

系统性红斑狼疮等疾病则具有家族发病的聚集倾向,其可累及一个和多个器官与系统。临床表现复杂,皮肤表现为盘状红斑及面部蝶形红斑,系统性损害包括肾、心、肝、脑、肺等多器官受累。

环境因素

环境因素也叫物理化学因素,我们也叫它“扳机点”。它是指有的人虽然有遗传易感性的基因背景,但是必须要在环境因素的作用下,才会得这种疾病,就像已经装填弹药的武器,只有扣动扳机才会发射,没有扣动扳机时它会处于沉默状态。

这其中最典型的比如系统性红斑狼疮,对紫外线过敏。有些人在夏天时可能长时间不注意遮阳,而本身又具有红斑狼疮的基因背景,那么在经过紫外线的强烈照射以后,就很容易受到刺激,继而诱发疾病。

情绪因素

情绪作为很多疾病的重要影响因素,也同样影响着风湿免疫疾病。免疫学里有一个学说叫做“神经-精神-内分泌-免疫网络调节系统”,这几者之间会相互受到影响。

如果将我们的人体当成一个世界的话,我们的免疫系统是由无数免疫细胞组成的,当大环境不开心的时候,每个细胞都会受到影响。比如说当情绪长时间低落、压力过大时,一些女性的月经会出现紊乱;当人



精神受到重大打击时,也可能会患上免疫性疾病。

感染因素

这里所说的感染包括病毒、细菌等病原微生物。比如链球菌感染,可以造成风湿热,EB病毒感染可以造成干燥综合征、系统性红斑狼疮等。

强制提高免疫力
可能适得其反

风湿病也被称为风湿免疫疾病,那么提高免疫力可以预防风湿病吗? 这里,要澄清两个常见的误会。先来说,免疫力其实不需要也没办法主动增强,如果现在的免疫力足够用于抵御外界的病原微生物,就不需要额外补充。也就是说,正常人是不要去增强免疫力的,大家不要被宣传增强免疫力的商家噱头所误导。

再来澄清第二个问题,风湿免疫疾病并不是由于免疫力差而引起,它们是两个不同的概念,不能画等号。临床上,风湿免疫科的医生很少遇到免疫力降低的病人,大部分病人都是免疫力异常增高或者紊乱,所以由于免疫力过强和紊乱导致的疾病,远远多于免疫力低下导致的免疫性疾病。

如果额外强制增强免疫力,可能会增加自身免疫疾病发生的机会,所以更重要的其实是保持自身免疫的一个平衡。保持良好的心情,养成健康的生活习惯,让免疫力达到一个平衡的状态,就是我们日常能够做到的事情。

刘 坚

肝脏养生,少“三白”多“三绿”

肝脏是人体重要的器官之一,以代谢功能为主,并扮演着除去毒素、储存糖原(肝糖)、分泌性蛋白质合成等重要角色,所以对肝脏的保养尤为重要。肝脏不好的人在平常的饮食中要做到少“三白”多“三绿”,这样才能让肝脏的养生事半功倍。

少吃白肉

白肉即肥肉,含有大量的脂肪,而肝脏是脂肪代谢的重要参与器官,脂肪摄入过多,容易造成肝部脂肪堆积,增加脂肪肝的风险,进而会影响肝脏的各项功能。

少喝白酒

酒精的主要成分乙醇在肝脏中代谢会产生大量乙醛,乙醛会损伤肝脏功能,如果长期受到乙醛

的刺激,肝脏细胞就会容易发炎,最终导致酒精肝。

少吃白糖

大量食用白糖不仅会导致肝脏新陈代谢压力增大,还会导致脂肪的不健康聚集,聚集后的脂肪难以及时代谢出去,导致得脂肪肝的风险增大。

多吃茼蒿

茼蒿具有行肝气、消食开胃等作用,食用茼蒿有利于肝气疏泄,改善肝气郁滞,对提升精神也有作用。

多吃西兰花

西兰花含有丰富的维生素C,其含量比西红柿、辣椒还要丰富,因此能够增强肝脏解毒的功效,提高人体的免疫力。此外,西兰花中富含萝卜



硫素,可以增强肝脏的解毒能力。

多吃菠菜

菠菜性甘凉,具有舒肝平气、养血利血等功效,对改善肝气不舒有良好的效果。菠菜所含微量元素,能促进人体新陈代谢,有助于肝脏排毒,减轻肝脏负担。

吴 昆