



身体出现这4个迹象 提醒你免疫力下降了

免疫力是人体重要的生理功能,一旦受损,各种疾病便会乘虚而入。身体的哪些信号说明你的免疫力正在悄然下降?如何增强免疫力?

什么是免疫力?

免疫是指免疫系统的功能,主要指抵御外来微生物、蛋白质、化学物质等侵害的能力。人们往往把免疫系统抵抗疾病的能力,叫作“免疫力”。

免疫力通常分为两种:

一种是与生俱来的,叫天然免疫力,也称固有免疫力,是抵御病原微生物入侵的第一道防线,由外到内包括皮肤、黏膜、组织屏障、分泌物和吞噬细胞等。

一种是后天生成的,叫获得性免疫力,也称适应性免疫力,是机体在长期与病原微生物接触过程中,对特定病原微生物产生识别和清除的防御能力,主要是由淋巴细胞及其产物组成,这里包括我们熟知的抗体。

免疫力下降的4个表现

上海市肺科医院呼吸与危重症医学科主任医师胡洋介绍,免疫力下降有4个表现:

频繁出现感染

免疫力低下时,病原体容易入侵,可能导致感冒反复发作、呼吸道感染、泌尿系统感染等。

身体疲乏无力

免疫系统会消耗大量的能量来维持正常运作,当免疫力低下时,身体就会感到疲乏和无力,经常疲劳,缺乏精神和动力,甚至连简单的日常活动也感觉吃力。

容易出现过敏

正常情况下,免疫系统能够很好地区分自身物质和外来物质,避免过敏反应。但免疫力低下时,免疫系统可能对某些本来无害的物质产生过

度反应,导致过敏,如皮肤瘙痒、湿疹、哮喘等。

容易生长肿瘤

免疫系统在预防和控制肿瘤中起到重要作用,免疫力低下时,机体对肿瘤的监控能力减弱,更容易患上不同类型的肿瘤。

保护好免疫力 记住这几点

医生介绍,随着身体老化,免疫功能下降,药物并非提高免疫力的最佳选择。最科学也最容易被忽略的,恰恰是在日常生活中提高自身免疫力。

1. 维持体温:

“防寒保暖”不是一句空话,研究表明,体温下降1℃,免疫力会下降30%。因此,维持正常的体温对提高免疫力很重要。

2. 适度减压:

压力会使人体产生一种抑制因子,直接影响到免疫细胞的正常工作,所以要学会善待压力,适度减压,利用乐观情绪提高免疫力。

3. 提高睡眠质量:

高质量的睡眠可促进身体多产生一些睡眠因子,促进白细胞增多,加强肝脏的解毒能力,消灭侵入身体的细菌和病毒。因此,高质量的睡眠有助于提高免疫力。

4. 合理使用益生菌:

益生菌有助于提高身体免疫力,例如肠道双歧杆菌,能促进身体产生多种抗体,加强免疫力,同时还可消除外来的致病性微生物。

5. 补充维生素矿物质:

维生素和矿物质会影响免疫细胞的数量和活力,平时要多吃新鲜蔬菜水果等,有益于提高

免疫力。

北京中医医院营养科张旭介绍了一些营养素的优质来源:

维生素C:成年人每日推荐摄入量100毫克。优质来源:蔬菜水果,如柑橘类水果、猕猴桃、草莓、西兰花。

维生素E:成年人每日推荐摄入量14毫克α-TE(α-生育酚当量)。优质来源:葵花籽油、巴旦木、牛油果等。

维生素B6:成年人每日推荐摄入量1.4毫克。优质来源:鱼类,如三文鱼、鲑鱼、秋刀鱼;坚果,如开心果、榛子、芝麻、花生、栗子。

维生素D:成年人每日推荐摄入量10微克。优质来源:多脂海鱼,如鲑鱼、沙丁鱼、金枪鱼。

6. 按时喝水:

北京协和医院临床营养科主任于康指出,口渴是人体缺水相当严重时发出的信号。口渴之前,人体已经有相当长的时间处于缺水状态,而身体缺水会导致免疫力下降。

建议大家建立饮水时间表,按时主动喝水。

7. 规律运动:

规律运动可以让人保持积极心态、维持健康体重、促进睡眠和减少焦虑。推荐:

每周应至少进行5天中等强度身体活动(大多数为有氧活动),累计150分钟以上,或75分钟以上的高强度身体活动;

主动身体活动最好每天6000~10000步;

注意减少久坐时间,每小时起来动一动,动则有益。

来源:央视新闻客户端

夏天皮肤瘙痒 这四口锅汗疹不背

夏天一到,是不是感觉皮肤总是痒痒的?很多朋友第一反应就是:“肯定是出汗太多,长汗疹了!”其实啊,夏季皮肤瘙痒的“罪魁祸首”可不只是汗疹这一个。

今天就来给大家揭秘,那些让你夏天“痒不欲生”的4个真正原因!

日晒引发的紫外线过敏

夏天的太阳可真是毒辣,紫外线强得让人睁不开眼。有些朋友的皮肤就是见不得这强烈的阳光,医学上称为日光性皮炎。

这种情况下,面部、颈部、手臂这些容易晒到的地方,在日晒过后几个小时至几天,就会开始“耍脾气”——又红又痒,还会起小疙瘩。更要命的是,如果老是这样反复过敏,皮肤还会提前老化,长皱纹、长斑点。

所以,夏天出门可千万别让皮肤“裸奔”!防晒霜要涂厚点,遮阳帽、遮阳伞都得安排上,把自己保护得严严实实的。

蚊虫叮咬引发的过敏反应

一到夏天,各种小虫子就开始兴风作浪了。

被蚊子咬一口,大多数人就是起个包,痒几天就好了。但有些朋友就没这么幸运了,他们对蚊子唾液中的某些成分特别敏感,被咬了之后,不仅会起又红又肿的大包,中间还有个小红点,痒得简直要命。严重的时候,甚至会起水疱、大疱。这时候可千万别用手挠,越挠越痒不说,还容易感染发炎。

遇到这种情况,可以用炉甘石洗剂这类药物来止痒,既安全又有效。

湿热环境中的尘螨过敏

夏天又热又潮,这种环境最适合尘螨繁殖了。别看它们小得肉眼看不见,但它们的“排泄物”和“分泌物”可是厉害得很,飘在空气中被我们吸进去,不仅会让鼻子、嗓子不舒服,皮肤也会跟着遭殃。

皮肤会起红疹子、小疙瘩,痒得不行,特别是晚上睡觉和早上起床的时候,症状可能更严重。想要对付这些尘螨,就得勤快点:床单被套要经常换洗,空调滤网要定期清理,保持家里干净整洁,让尘螨没有“立足之地”。

夏季美食中的过敏原

夏天最幸福的事,莫过于吃着甜美的水果,再来点鲜美的海鲜。但是,这些美味可能也是“甜蜜的陷阱”。

芒果、菠萝这些热带水果,还有各种鱼虾蟹,都是出了名的“过敏大户”。有些朋友吃完这些,嘴巴周围、脸上就开始起红疹子,又痒又难受。严重的时候,全身都可能“中招”。

一旦发现自己对某种食物过敏,赶紧停嘴!轻微的症状可能自己就好了,但如果反应比较严重,还是得赶紧上医院。

皮肤闹情绪最好看医生

夏天皮肤痒,真不一定就是汗疹惹的祸。当你发现皮肤开始“闹情绪”的时候,千万别自己当医生,随便买点药膏抹抹就完事。最好的办法就是去医院让专业医生看看,找到真正的原因,然后对症下药。

同时,养成良好的生活习惯也很重要:注意个人卫生,保持居住环境的清洁,这样就能大大减少皮肤过敏的机会。记住,预防永远比治疗来得轻松!

来源:北京青年报