

经常生病就是免疫力差吗？

实习记者 李唯尘

生活中总有一些人，换季感冒、吹风发烧，大病没有、小病不断，被冠以“免疫力差”的标签。免疫力被称为“最好的医生”，是人体健康的“安全卫士”，能够帮助人体消灭病毒和细菌。同时免疫细胞时刻监视着人体的异常情况，一旦发现病毒、细菌，就会奋勇作战。如果免疫系统发生紊乱，病毒、细菌就会乘虚而入。那么，免疫力和生病到底是怎样的一种关系。经常生病免疫力强还是经常生病免疫力不强？免疫力可以靠维生素来提高吗？记者带着这些问题向相关专家进行了求证。

经常生病就是免疫力差吗

“免疫力差容易生病，但经常生病不一定是免疫力差，可能是免疫系统出现了问题。”河南省首席科普专家、河南省肿瘤医院内科副主任陈小兵说，“免疫系统由免疫细胞、免疫器官组成，是人体对抗病毒的‘安全卫士’。免疫细胞各司其职，一旦发现有狡猾的病毒混入人体，免疫细胞就会联合作战。但如果免疫系统出了问题，就难以迎战，最终被顽固的病毒抢占先机。”

陈小兵说，免疫系统若出了问题，至少有两大信号。一是发热，这是给人体的警告信号，表明人体内部正在发生一场细胞“生死战”；二是皮肤出现溃疡、疱疹，最常见的是嘴角溃疡。这些都说明，机体的免疫力可能在下降，要抓紧休息、补充维生素。

河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院)郑州院区健康管理中心医师杨亚丽说，免疫力一般分为先天性和获得性免疫。先天性免疫是与生俱来的；而获得性免疫力是人们在生活过程中与病原体及其毒性代谢产物等抗原分子接触后，产生的一系列免疫防御功能，这种免疫功能是在人出生后才形成的，并且只对接触过的病原体有作用。

很多人从小“放养式”长大，几乎从

来不生病，可能是因为自身的免疫力比较强，先天性免疫能够抵抗大部分病菌的侵袭；也可能是因为没有被过度保护，长期以来“囤积”的获得性免疫。在日常生活中，让少量的细菌、病毒通过防线“入侵”身体，免疫系统与这些细菌、病毒进行对抗，生成相应的抗体来抵抗疾病，就没有那么容易生病了。如果人长期不生病，免疫系统处于相对休眠状态。一旦出现顽固、强大的细菌和病毒，缺乏“实战经验”的免疫系统要突然面对强烈的“袭击”便会难以抵挡。所以长期不生病的人，一生病就是大病，这种现象也并非偶然。

免疫力是越高越好吗

现代医学的发展，让人可以在科学的检测中预防疾病的发生。在一定程度上，免疫力可以通过免疫球蛋白的含量来反映。血液中性粒细胞、淋巴细胞等白细胞的化验结果对人体的免疫功能也有很重要的作用，对一些自身抗体的检测也有一定的指导意义。另外，还有一些免疫反应是针对单独的病原体，如通过抽血化验乙肝表面抗体就可以知道人体是否对乙肝病毒的感染有免疫力。

“免疫力并不是越高越好”，杨亚丽说，“虽然免疫力低，人体容易被感染，但是免疫力并不是越高越好。如果免

疫力超常也会产生对人体有害的结果，比如引发过敏反应、自身免疫疾病等。”免疫力过高，人体会出现异常情况，可能会对身体外部的物质反应过度，也就是通常所说的“过敏”。此时，几乎所有物质都可以成为变应原，比如尘埃、花粉、药物、食物，它们作为抗原刺激机体产生不正常的免疫反应，从而引发变应性鼻炎、过敏性哮喘、荨麻疹、变应性结膜炎、食物过敏、食物不耐受等。严重的可能导致对人体内部组织细胞产生反应，患上自身免疫病，如类风湿关节炎、系统性红斑狼疮、青少年型糖尿病、慢性活动性肝炎、恶性贫血等疾病。

如何提高免疫力

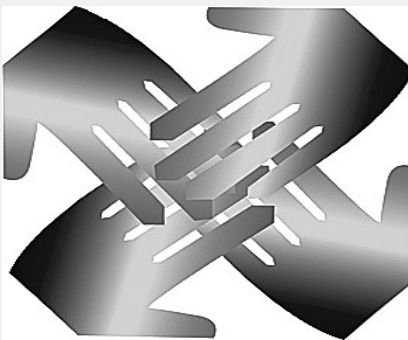
免疫力是人体健康的第一道防线，那该如何“加固”这道防线，让我们拥有不易生病的强健体魄呢？很多人会选择补充维生素，那么这样可以提高免疫力吗？

“吃维生素可以提高免疫力，但这不是提高免疫力的唯一方法。从根本上来讲，保护好免疫力，应该守护好‘三墙’‘一轴’。”陈小兵说。

所谓“三墙”中的“第一道墙”是人体的皮肤和黏膜，可以隔离掉约90%的外来侵害；“第二道墙”是身体分泌出的黏液中含有的杀菌物质和吞噬细胞，这些物质的主要成分是蛋白质，要筑牢

“第二道墙”的关键是加强膳食营养，保证摄入充足的蛋白质和维生素；“第三道墙”是病原微生物侵入机体时机体免疫细胞所产生的抗体，保持健康的心理和精神状态，减少负面情绪对免疫细胞的抑制作用。

“一轴”指的是脑肠轴，健康的肠道菌群与健康的大脑情感可起到互相促进作用。好的情志滋养肠道，快乐的时候，人的食欲会增加，肠道也会更健康；反过来，肠道健康也会促进大脑健康，多元化饮食方式会增加肠道好细菌的数量，令人心情愉快、性格温和，对免疫力的提高大有裨益。



求证

急救故事

小李(化名)今年19岁,高考结束以后,他从外地来到郑州,跟同学一起做兼职。一天晚上,小李和同学在阳台聊天时不慎从十楼跌落。

接到急救任务后,郑州市人民医院南部院区58号急救站迅速出诊,鉴于小李伤情严重,接诊人员在转运途中提前与该院区取得联系,开通绿色通道。

在小李抵达该院区前,重症医学科主任孙广信和护士长张铮已经做好救治准备。小李到达院区后,孙广信为小李进行气管插管,稳定生命体征,进行CT检查,同时请外科系一病区、外科系二病区、神经外科、泌尿外科的专家前来会诊。

检查结果显示,小李双肺挫伤、肝脏多处破裂、血气胸、多发性骨折,病情危重。外科系一病区主任邵启峰当即即为小李进行肝脏破裂修补及胸腔闭式引流手术,解除了小李的致命危机。外科系二病区主任医师姜岩在旁边随时待命,第一场手术结束后,姜岩紧接着为其进行关节复位、血管神经肌腱修复手术。两场手术接力开展,持续9个小时后顺利完成,术后小李转至重症医学科继续进行救治。此时,小李的父母也从外地赶了过来。

术后当天晚上,清醒过来的小李,在弄清了自己的现状之后,他没有经历大难活下来的喜悦,尚不能开口说话的他在写板上写下:我不想活了!由于病情相对较重,恢复期长,小李情绪低落。他的精神状态给术后的恢复治疗带来了很大的难度。

“你的情况很不错,没有伤到头部,手术也很成功,你现在已经成功了一半,只要后期好好做康复训练,很快就能恢复到之前的状态,你爸妈在外边等着你一起回家。”针对他的情况,护理人员第一时间为他进行心理疏导,帮他树立信心。

除了这些,护理人员每天给他擦身、洗头,这些细节也让小李特别感动。在大家的精心呵护下,小李从一开始的冷漠、不说话变得开始主动跟医务人员聊天,积极配合治疗。病情稳定后,他咬着毛巾配合医务人员进行康复训练。

半个月后,小李从重症监护室转到了普通病房。住院一个月后,他成功出院。出院后,他说:“我在这里重生!”

济源

推进新冠病毒疫苗接种

本报讯 9月7日,记者从济源产城融合示范区卫生健康委获悉,济源高效有序推进18岁以上人群新冠病毒疫苗接种工作,全力构筑全人群免疫屏障。截至9月7日24时,济源18岁以上人群第一剂次接种完成省定目标任务100.93%,第二剂次接种完成率为88.07%;12岁~17岁人群第一剂次接种完成省定目标任务107.18%,第二剂次完成率为6.95%。

高度重视高位推动,指挥精准调度有力。从6月22日起,济源产城融合示范区卫生健康委坚持每晚组织召开疫苗接种工作推进会,每天通报辖区疫苗接种进度,听取人员组织、服务保障、工作措施落实情况汇报,根据情况变化,对次日工作发出指令、提出要求。

传递责任传导压力,摸清底数全面动员。济源产城融合示范区卫生健康委实行分片包干,每名干部联系分包30户家庭,党员志愿者协助配合,开展入户走访、检查;每日通报进度,每天利用工作群发布“疫苗接种排行榜”和“疫苗接种日报表”。

(王正勋 侯林峰 卢铁军)

许昌市中心医院

持续提升医疗服务质量

本报讯 近日,许昌市中心医院从市人大、市政协、市卫生健康委等退休职工中聘请26名同志担任社会监督员,持续提升医疗服务质量,提升群众就医满意度,推动该院行风建设再上新台阶。

社会监督员每季度通过明察暗访等形式,对医务人员服务态度、工作作风等进行督查,发现行业作风方面的问题,及时向该院纪委办公室反馈;发现违规接受宴请、收受“红包”等严重违纪问题,可直接向该院主管领导或纪委书记反映;听取患者对医务人员医德医风的评价,了解和收集群众对该院行业作风和

落实“三合理一规范”工作要求等方面的意见建议,及时向该院纪委办公室反馈存在的问题或直接向该院主管领导反映;每半年对该院服务提出可行性意见和建议。

许昌市中心医院对社会监督员提出的意见、建议和问题,将进行详细归纳整理,及时调查了解,认真研究改进措施,并对采取的措施及整改效果定期向社会监督员反馈通报,接受社会监督员评估,对评估不满意的问题持续整改,为群众提供优质高效的医疗服务。

(王正勋 侯林峰 刘旭光)

焦作

提升基层卫生人员技术水平

本报讯 9月6日,记者从焦作市卫生健康委了解到,当前,焦作市基层卫生系统医疗卫生专业技术人员立足岗位,参加焦作市第二届基层卫生岗位练兵和技能竞赛,提升基层医疗卫生专业技术人员的理论水平和操作技能。

据了解,由焦作市卫生健康委、市总工会联合在全市基层医疗卫生机构开展的焦作市第二届基层卫生岗位练兵和技能竞赛活动,紧紧围绕基层卫生岗位基本医疗、疫情防控、基本公共卫生服务规范化及家庭医生签约服务等内容,以赛促学、以赛促练,增强基层医疗卫生人员对常见病、多发病的诊疗能力及实操能力,逐步形成基层医疗卫生技术人员岗位练兵常态化机制,坚持常抓不懈、与时俱进,不断丰富岗位练兵内容和形式。

当前,焦作市各县(市、区)卫生健康部门把开展全市基层卫生岗位练兵和技能竞赛活动作为提升岗位技术水平、增强队伍综合素质、锻造基层医疗卫生队伍的有效举措,结合工作实际,积极搭建练兵平台,将竞赛与日常工作紧密结合起来,通过基层岗位练兵和技能竞赛活动,进一步强化基层常态化疫情防控,提升基层医疗卫生专业技术人员的理论水平和操作技能,充分发挥典型示范引领作用,增强基层医疗卫生人员的使命感、责任感和敬业精神,更好地服务群众。

(王正勋 侯林峰)



9月3日下午,在郑州新郑国际机场,河南省肿瘤医院第十批援疆专家归来。河南省肿瘤医院核医学科副主任李文亮、甲状腺头颈外科副主任医师孟昭忠、放疗科副主任医师许刚、妇科副主任医师张明川走出出站口。该院派出专人为他们送上鲜花,迎接援疆英雄“回家”。冯金灿 李昂/摄

一份特殊的快递

本报记者 丁宏伟 通讯员 宋晓娜

“喂!您好!请问是曹红军吗?我是同城跑腿送货员,李女士托我给您送的鲜花到了,麻烦您到医院大门口取一下吧!”9月3日上午,驻马店市第二人民医院精神七科曹红军主任接到一个快递员的电话。

事情原来是这样的,患者李女士,一直被情绪不稳困扰,时而莫名兴奋,时而悲观厌世,反复交替,这种情绪已

经困扰了她长达17年之久,曾辗转多地治疗,效果均不理想。今年7月中旬,经人介绍,李女士从云南奔波近两千里来到驻马店市第二人民医院找到曹红军主任,并入住精神七科进行治疗。在精神七科医务人员共同努力下,她的情绪逐渐稳定。正当李某满怀期待准备出院归家时,突如其来的疫情却阻挡了李女士的归家步伐,

受疫情影响家人无法前来接李某回家。在此期间,李某情绪再次低落并时有发脾气现象,在医务人员及时跟进,根据病情变化给予心理治疗后,李女士的情绪逐渐稳定,愿意积极面对生活。在此次疫情逐渐“解封”后,李女士高高兴兴地出院了,出院的第二天通过同城跑腿给驻马店市第二人民医院精神七科送来了鲜花。

多学科诊疗为患者撑起一片晴空

本报讯 (通讯员张 岩)近日,漯河市中心医院为一个晚期卵巢癌患者实施了卵巢肿瘤细胞

减灭术,成功切除所有转移病灶,患者术后3天开始进食,7天拆线,9天完成术后化疗,无并发症

出现,血清肿瘤标记物及影像检查等均提示治疗达到预期效果。

该患者为30岁女性,以“腹胀、纳差半月、发现盆腔包块三天”为主诉入院,完善检查后考虑为卵巢来源低分化腺癌,癌灶在腹腔广泛转移,癌组织累及子宫附件、脾门处纤维包膜、胃浆膜、肠管、阑尾、大网膜、肝脏等,患者病情复杂,手术难度极大、风险极高。

针对这一疑难复杂病例,漯河市中心医院开展多学科联合诊疗,由医学科牵头,组织妇科、普外科、麻醉科、手术室、影像科、营养科相关专家会诊,论证手术方案、评估手术风险,确定出最佳的治疗方案、应急预案及术后康复方案,在妇科吕净上团队、普外科李红伟团队的协作下,历时4个小时,成功完成了手术,达到了令人满意的肿瘤细胞

减灭效果。

据妇产科主任兼妇科主任、妇科一区主任吕净上介绍,妇科肿瘤病区先后开展了盆腔廓清术、达·芬奇机器人微创手术等,该手术的成功实施,是该院多学科诊疗模式下又一成功案例。

大外科主任兼普外科主任、普外科一区主任李红伟说,他们仅用85分钟即完成了直肠、结肠、阑尾、胃、脾、肝等部位的病

灶切除及重建,出血量不到100毫升,这得益于该院多学科联合诊疗的新模式。

卵巢肿瘤严重威胁着广大妇女的生命与健康,由于缺乏有效的早期筛查手段,70%~80%的卵巢癌患者就诊时已为晚期,因此卵巢癌常被称作“沉默的杀手”。

晚期卵巢癌是指病灶侵犯至盆腹腔其他脏器,完整切除所有转移病灶是卵巢癌治疗过程中最为关键、最具挑战、最为复杂的一步。切净转移病灶可极大改善患者的预后,延长患者的生存期,所以术中需要切除盆腹腔其他病灶部位,包括:附件、肝脏、胃、直肠、结肠、阑尾、大网膜

等,仅凭妇科肿瘤医师难以完成多脏器联合切除,基于此,需要一个多学科联合治疗团队为患者保驾护航。

近年来,漯河市中心医院狠抓医疗质量,积极落实漯河市卫生健康委各项部署,在2021年医院重点工作台账中明确提出积极开展多学科联合诊疗模式,先后组织多批次人员外出学习相关流程和规范,由医务、护理、质控、医技、药学等相关科室研究制定了多学科诊疗制度,在全院范围内举行了多场专题培训,积极推动多学科联合诊疗的落地实施,为医院高质量发展夯实了基础。

