职场女性免疫健康绿皮书发布 后疫情时代 打造自身免疫力 你做对了吗

免疫力越高就越好？不见得

新冠病毒横行霸道，让不少人在注重外部防护的同时开始关注如何提高自身的免疫力。但免疫力和抵抗力是一回事吗？免疫力越高就越好？养生煲汤真的可以大补？清宿便可以排肠毒提高免疫力？坚持大量补充营养元素就能强健体魄？……近日，清华大学国际传播研究中心联合澳佳宝研究院发布《中国职场女性免疫健康绿皮书》（以下简称“绿皮书”），聚焦后疫情时代中国职场女性对“免疫力”的理解以及免疫健康管理习惯，并对公众存在的免疫健康认识误区进行逐一辟谣，同时为职场女性及其家庭提供专业的指导建议。

免疫力=抵抗力？不全对

此次发布的“绿皮书”收集并分析了一千份年龄在20至59岁之间的职场女性的样本，覆盖中国大部分地区。调查显示，新冠肺炎疫情在一定程度上推动了公众免疫科普。不过，受访的职场女性对于免疫健康的概念本身以及如何提升免疫健康的方式仍存在不少认知误区。

比如，中国职场女性对于免疫健康的具体含义及其相关概念仍然缺乏准确的认知。例如，有超过三成的受访者认为“免疫力和抵抗力是一回事”。近九成受访者认为“免疫力是指人体抵抗外界病毒和细菌的能力”。

事实上，这两项表述均非完全正确。“免疫力”不仅是指人体抵御外来细菌、病毒等异物的能力，也包括清除体内异常细胞（如癌细胞）、维护内环境稳定的能力。而人们常说的“抵抗力”除了指机体的排异能力外，还包含抗损伤能力和损伤修复能力。因此，免疫力并不能和抵抗力直接画等号，后者所包含的概念更加宽泛。

生病就是免疫力低下？不一定

“增强免疫力、抵御疾病”可谓是保健品市场的一面大旗，这不免给公众造成了免疫力越强就越好的印象。调研数据显示，约七成以上受访职场女性认同上述观点。且她们赞同“生病就是免疫力低下导致的”说法，这也是一大认知误区。

其实，免疫力过高和过低都会对人体健康造成危害，甚至直接导致某些疾病的发生。免疫力过高会导致免疫系统把来自外界的非致病因素（如花粉、尘螨）错认为有害物质，引起过敏反应；严重时甚至会攻击人体自身的正常组织和器官，引发红斑狼疮或类风湿关节炎等自身免疫性疾病。此外，生病和免疫力低下之间并不存在绝对的因果关系。对于许多非感染性疾病和慢性疾病（如心脏病、糖尿病）而言，免疫健康状况却未必是主要的致病因素。

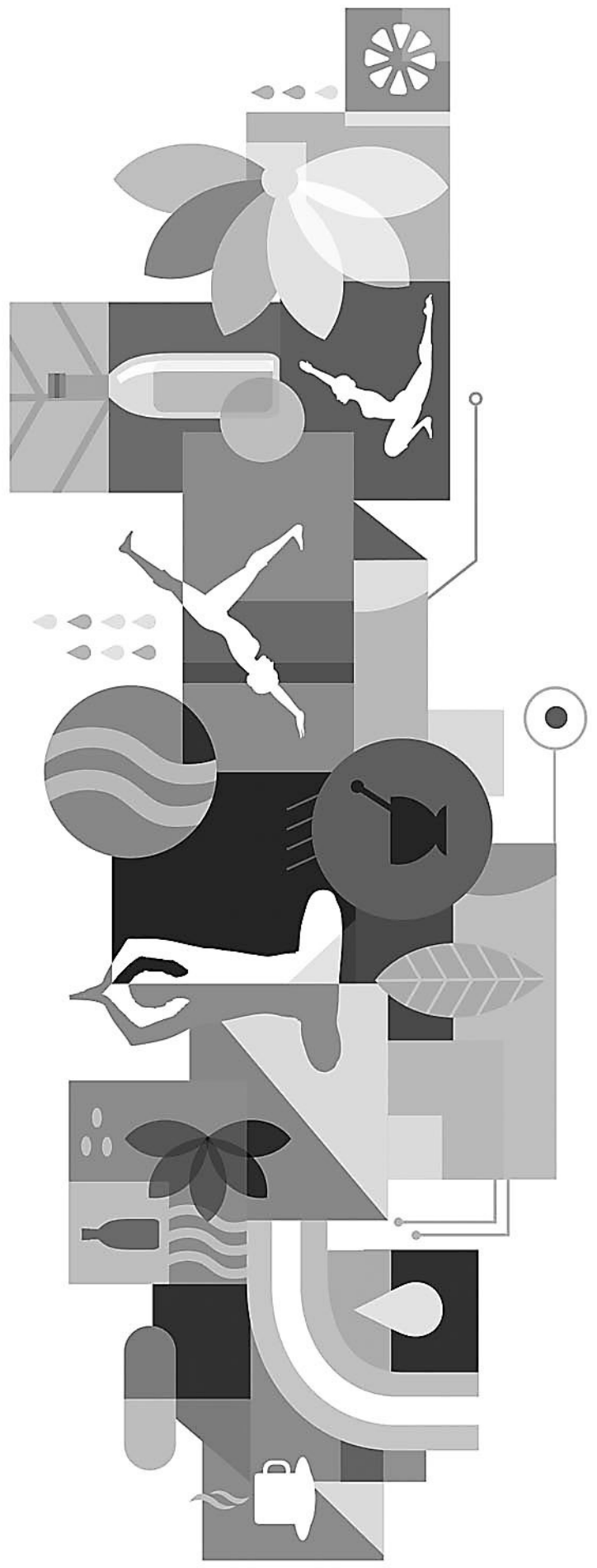
现在来划重点，提升免疫健康关键在于维持免疫功能的正常运作，将免疫力保持在均衡状态，使人体具有良好的自我调节能力。

清宿便能排肠毒？没这个概念

提升免疫健康与日常的生活方式和习惯密不可分。对于一些社会上比较流行的做法和观点，职场女性的认可度参差不齐。例如，近八成人对“晒太阳能增强免疫力”这一正确说法持赞同态度，由此可见“晒太阳”这个有益于健康的生活方式得到大家普遍接受。此外，近七成受访者对“平时没时间运动，靠周末补回来能增强免疫力”的观点表示不认同，可见规律运动的理念也在逐渐深入人心。

当然，盲点同时存在。近七成职场女性赞同“清宿便排肠毒能增强免疫力”，对此持完全不同意态度的仅占3.3%。这是一个极大的误区。医学上并没有“宿便”的概念。市面上的排宿便产品可能含泻药成分，长期使用会导致肠胃功能紊乱和营养成分丢失，甚至对人体的肠道菌群和免疫系统产生负面影响。

一般而言，成年人每1至2天通畅排便1到2次均属正常。而当人体超过三日不排便，则面临便秘问题，而非“充满肠毒的宿便”。专家建议，此时需要多喝水、多吃蔬菜水果、多运动来帮助肠道蠕动，促进排便通畅。



吃肉不如喝汤？煲汤营养未必高

调研显示，职场女性注重“食补”，但对于“如何吃”存在一定误区。例如，有超过半数的职场女性赞同“三餐吃得好、吃得丰盛点能增强免疫力”的说法。其实，这一表述并不准确。合理膳食的确可以提升免疫健康，但关键不在于丰盛，而在于营养元素的均衡摄入。此外，三到四成的受访者多吃肉、多喝汤、多喝果汁等“食补”方式表示认同。但它们未必一定能帮助人体增强免疫力，过量或不当食用甚至可能造成其他健康问题。

“以肉贴膘”不可取 肉类是蛋白质的主要来源之一。适量摄入优质蛋白可以帮助人体维持体力、提升肌肉状态。然而，肉类的烹饪方式至关重要。频繁食用红烧肉等油脂过高的菜肴易引发肥胖问题或心血管疾病，长时间炖煮也会导致营养元素大量流失。

鲜榨果汁要少喝 将水果榨成汁会导致许多膳食纤维和一些营养成分（如维生素C）的流失。因此，哪怕是不含任何添加剂的鲜榨果汁营养价值都较低。此外，由于果汁中缺乏膳食纤维，饮用后会使血糖快速升高，不宜频繁饮用。因此专家提醒，成年人每日需要摄入半斤水果和一斤蔬菜，不可完全以饮用果汁替代。对于因牙口或其他原因无法食用鲜果的人群，建议将水果打成果糊食用，最大限度地保留其中的营养成分。

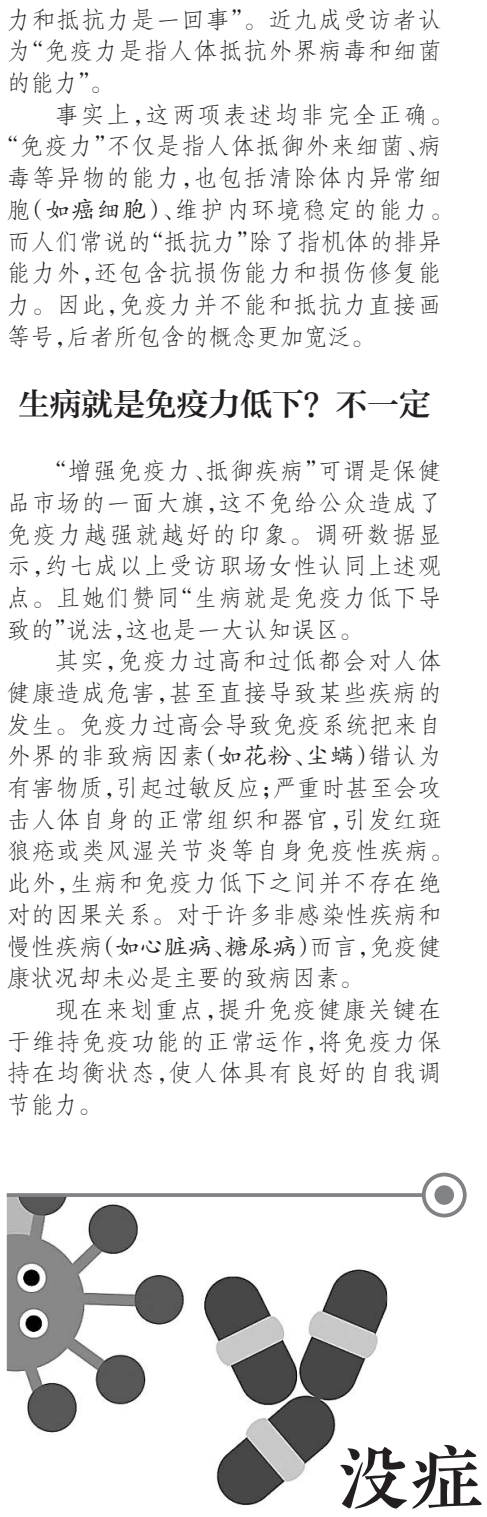
养生煲汤营养低 如今，网络上各类健康博主时常会推荐一些“养生汤”，并宣称喝汤可以提升免疫力。许多人甚至信奉“吃肉不如喝汤”的原则。事实上，汤里的大部分营养仍然保留在食材中。汤汁中虽然蕴含蛋白肽或氨基酸和矿物质，但蛋白质含量仍然相对较低，且有益于免疫健康的维生素C或B族会因炖煮而流失。

生病喝白粥非灵药 生病时多喝粥是很多人的传统习惯。疾病康复的关键在于通过营养元素的均衡摄入提升免疫健康，而白粥和小米粥的主要成分是碳水化合物，营养含量较低，在患病时单纯喝粥并无益于加速疾病康复。当然，生病时难免出现食欲下降，可以考虑在粥中添加肉类、鱼类、豆类、蔬菜等食材，在保证营养多样化的同时帮助进食和消化。

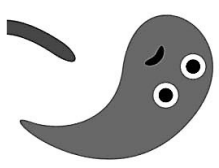
狂吃营养剂能强健体魄？当心“副作用”

专家指出，任何营养元素摄入过多亦会引发不良的健康问题。例如蛋白质（尤其是动物蛋白）摄入过多可能引发胆固醇或是肾功能问题；维生素摄入过多会导致恶心、呕吐、腹泻等症状。因此，只要坚持均衡多样化饮食，即可满足人体所需的营养摄入。若因特殊情况无法通过日常膳食实现营养的均衡摄入，可考虑咨询医疗或营养学专业人士，适当服用膳食营养补充剂。

这里给大家划重点，均衡营养才是提升免疫健康的重中之重，通过合理的膳食均衡摄入人体所需的各类营养元素可以有效增强细胞营养代谢的功能和免疫细胞活性，降低人体内活性氧的氧化作用，从而不断巩固人体的免疫健康。“同时也要注意动吃平衡，维持健康体重；生活规律，保证充足睡眠；张弛有度，保证心态平和。”中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员何丽说。 **文/本报记者 李洁**



没症状的幽门螺杆菌感染 也得治



先给大家讲两个案例。第一个是50多岁的男性，平时身体很好，单位健康查体，腹部彩超发现肝脏多发占位，考虑癌转移。进一步胃镜检查证实是胃癌、慢性萎缩性胃炎和幽门螺杆菌感染。但他平时没有任何症状，也没有阳性胃癌家族史。由于病情发现得比较晚，虽经各方努力，但还是很快地离世了。

第二个是30多岁的女性，没有任何诱因，突发呕血、黑便和头晕。血色素从正常一下子降到七八克，接近休克状态，情况紧急。急诊胃镜发现是十二指肠球部溃疡大出血合并幽门螺杆菌感染。她平时也是没有任何感觉，一般情况很好。经过一系列治疗，逐渐转危为安。

这两个病例有一个鲜明的特点，就是平时都没有不适症状，一起病就是幽门螺杆菌感染的并发症表现，一个是癌变，一个是上消化道大出血。两位患者其实在几年前的常规查体中均已发现有幽门螺杆菌感染，如果当时能够把这个细菌很好地根除，就可以避免这么严重的后果和风险了。

这也提醒大家，没感觉到症状，不代表真的没有问题，症状有的时候只是一种自我感受，并不可靠。如果幽门螺杆菌感染的病人做个胃镜，取胃黏膜活检，显微镜下放大来看，几乎都会有很多炎症细胞浸润，甚至是糜烂、溃疡、萎缩、肠化等表现。

目前的研究发现，只要有幽门螺杆菌感染，不管有没有症状，胃黏膜几乎都有炎症，相当一部分病人，呈现慢性进行性发展的过程，会逐渐变成萎缩、肠化，甚至是癌变。一旦感染幽门螺杆菌，几乎不会自愈，只有通过标准合理的口服药物治疗才能把它根除。研究还发现，每100个感染幽门螺杆菌的病人中，会有30个人有不舒服的感觉，这里面包括10至15人消化性溃疡出血，1至2人会得胃癌，但是还有70人即使不管它，也没多大问题。

但是，为什么我们还要杀菌呢？

这是因为到目前为止，没有一个很好的指标和办法，能够区分哪些患者会得胃癌，哪些会得溃疡，哪些携带幽门螺杆菌一辈子没有问题。因此，我们只能按照一个整体去处理。相关研究结果显示，整体处理后，我们的获益是要远远大于杀菌可能带来的那些副反应。当然，少数病人由于存在一些特殊情况，不适合杀菌用药或者并不能额外获益，可以暂不进行根除治疗。

幽门螺杆菌检测方法实际上是很多的，有的通过胃镜插管，然后取胃黏膜去化验，显微镜下观察。但实际上，在临床上用得最多的是尿素呼气试验，它非常简单，大家只要呼出两口气，就能知道胃里有没有幽门螺杆菌。

尿素呼气试验，病人需要空腹来；在之前的一个月时间里最好没有吃过抗生素、抑酸药、铋剂等，这样做出来是比较准确的。间隔30分钟呼出两口气，两个呼气标本的差值反映了胃内幽门螺杆菌尿素酶的活性，就可以帮助我们诊断是否具有幽门螺杆菌感染。别看它简单，却非常准确。

治疗上来讲，只要按照正规医疗机构医生推荐的方案去根除治疗，绝大部分患者第一次根除就能够成功。少数患者因为各种原因，比如抗生素耐药，可能第一次没有成功，但我们还有二线方案甚至是三线的治疗方法。

文/宋志强（北京大学第三医院）

其实 胰岛素没那么可怕

当糖尿病病友被告知需要用胰岛素的时候，很多人都会心存顾虑，迟迟不肯接受。然而，事实是否真的如您所想，您是否也在因为下列问题正在犹豫不决？

胰岛素不会造成肝肾损伤 胰岛素是人体分泌的激素，是人体内唯一直接降低血糖的激素，即使外源性注射也不会造成肝肾损伤。

胰岛素不会上瘾 胰岛素是人体分泌的一种维持血糖水平的生理激素。每个人都离不开胰岛素，没有胰岛素人体就不能完成新陈代谢，生命就无法维系。对于糖尿病患者，注射胰岛素可以很好地控制血糖，对改善病情及预后大有益处。因此，胰岛素没有成瘾性，需不需要用，用了能否撤掉，关键取决于病情。

注射胰岛素能减少糖尿病并发症 糖尿病治疗是以血糖达标为目标，同时控制糖尿病并发症的相关危险因素。随着病程的延长，会有越来越多的糖尿病患者只有应用或加用胰岛素才能有效地控制血糖，因此合理使用胰岛素，尽早使血糖达标，才能减少或延缓并发症，使患者早受益。

胰岛素是人体内唯一直接降低血糖的激素。美国一项针对1型糖尿病的著名研究表明，通过胰岛素强化治疗使患者血糖得到长期良好控制，从而使糖尿病视网膜病变风险降低63%、心血管并发症减少42%、肾脏出现临床蛋白尿风险可降低54%。

文/朱丹玥（北京世纪坛医院）

滑雪季 送你防护攻略

冬季滑雪正当时，新冠疫情反复，大家在做好疾病防护的同时，也要谨防滑雪可能出现的意外伤害。前不久“哈尔滨一滑雪场发生事故，初学者上高级赛道不慎飞出，抢救无效不幸身亡”的消息刷了屏。

滑雪运动有益身心健康，但其危险性也不可忽视。120北京急救中心的医生介绍，滑雪时受伤多为摔伤、骨折等情况。常见部位是膝关节和踝关节，也可能是腰椎骨骨折。另外，也易造成软组织损伤，如肌腱拉伤、韧带扭伤等。

因此，最好选择维护良好的人工滑雪场，避免岩石、树木等危险物体，滑雪前应做好热身。特别提醒，初学者应在专业人员的带领下运动，切记不要贸然挑战“高级道”。此外，摔伤后不要立即起身，应先活动下四肢，看看伤情，如疼痛剧烈，不要擅自移动以免加重伤情。此时应就近呼救求援，严重情况及时就医。

与此同时，在较大的滑雪场滑雪时也要警惕雪盲症。雪盲症又称雪光性眼炎，一般发生在雪后天晴、气温较低的白天，症状是畏光、流泪、奇痒、刺痛、水肿、异物感等。预防措施是戴防紫外线的太阳眼镜，平时补充维生素A、维生素B群、维生素C和维生素E等。发生雪盲症，用眼罩、干净纱布覆盖眼睛，尽可能不要用眼，一般可自行恢复，症状严重，尽快就医。

文/本报记者 李洁

下载北京头条App
让现在告诉未来

编辑/李洁 美编/路臧辉 责校/方立 杨波