

明天是世界强化免疫日

如何为你的健康筑起防火墙?

既惊心于萧峰之烈,笑骂虚竹之迂,又感叹段誉之痴……提起金庸的《天龙八部》,世人已皆知其浩如烟海,说尽了天下间的人和事。若从健康角度来讲,我们就要看那屡遭奸人却也屡得奇遇的段誉了。先不说他手无缚鸡之力却也敢于青衫磊落险峰行的良好心理素质,单看他吞食万毒之王莽牯朱蛤成就百毒不侵的经历就够人垂涎。明天是世界强化免疫日,我们邀请省市医疗健康行业的专家,教你像段誉一样成就“百毒不侵”。

晚报记者 聂广利

认识你身体里的“禁卫军”

有研究指出,人体内的免疫器官可产生1012种免疫抗体,足以应对外界环境中千变万化的危险物质

现代医学研究表明,在影响人体健康的诸多因素中,人体自身免疫功能失调,免疫力下降是最根本的因素。而抵抗力来自于体内的免疫系统,免疫系统由胸腺、骨髓、脾脏、淋巴组织等免疫器官和巨噬细胞、自然杀伤细胞、淋巴细胞等免疫细胞组成。有研究指出,人体内的这些免疫器官可以产生1012种免疫抗体,足以应对外界环境中千变万化的危险物质,给我们自身很好的保护。郑州人民医院保健科科长王素倩强调说,当有新病毒

入侵时,人体的免疫系统便协同作战打击敌人的进攻。但有些人可能因营养不良、疲劳、患病等原因,导致免疫力不足。免疫力不足会使人体增加患病的可能性,特别是婴幼儿和老年人。前者的免疫系统发育尚未完善,对各种病原微生物的抵抗能力差,是呼吸道、消化道等各种传染性疾病的易感人群;后者由于免疫系统逐渐衰退,免疫功能下降,对外界刺激的抵抗能力远远不如中青年。



免疫力低下相当于“防火墙”缺失

接种疫苗可以降低感染该种传染病的概率

“免疫系统不能正常发挥保护作用,在此情况下,就极易招致细菌、病毒、真菌等感染,因此免疫力低下最直接的表现就是容易生病。而通过接种疫苗,可以使感染该种传染病的概率降低。”郑州市儿童医院保健科专家朱晓华科长解释说。疫苗是将病原微生物及代谢产物通过人工方法减毒、灭活或利用基因工程等方法制成,用于传染病防治的自动免疫制剂。

专家表示,疫苗主要用于婴幼儿及儿童,一般来说,孩子出生后,体内由母体传给免疫力(即抵抗疾病的能力),会逐渐减弱或消失。这时就必须适时地进行预防接种(即计划免疫),这也是世界强化免疫日的由来,预防接种对孩子一生的健康至关重要。成人后常在不知不觉中接触了许多致病微生物,有些人免疫力低就出现或轻或重的临床症状,有些人免疫力强可能没有任何症状表现。但是,不论有没有症

状,只要一经感染,机体就会受刺激产生对该微生物的特异免疫力,可以抵御该微生物的再次侵袭。比如很多人没有接种乙肝疫苗,但体检中却发现自己有了抗乙肝病毒的抗体,说明这些人曾经被乙肝病毒感染过,已有了一定免疫力。

事实上,许多人认为只有孩子才需要接种疫苗,成人则不必,这是认识误区。因为接种疫苗后,在孩子体内产生的相应抗体会针对性地起到预防某种疾病的作用,但不是一劳永逸。到了一定时间,有的抗体会逐渐减弱或消失,从而对相应疾病的预防作用降低,这时就需要加强。比如麻疹,虽然在出生时曾接种过,但在年龄大些及流行期,则还是需要加强接种的。而成人型的白喉、破伤风二联类毒素在10岁时第一次接种后,应每隔10年加强一次。所以成人接种疫苗除是对孩童时期接种疫苗作用的加强外,另一方面,则是增强接种者对流行期传染病的抵抗力和免疫力,做到有备无患。

但成人接种疫苗并不是多多益善。而应该接种一些较易感染,流行的疾病疫苗。既不要多打、重打,也不要漏打、少打,而应严格按照时间、剂量接种。

如何练就“百毒不侵”?

充足睡眠+健康饮食+适当锻炼+适量白日梦

专家认为,人体的免疫力大多取决于遗传基因,但是环境的影响也很大,如饮食、睡眠、运动、压力等。那么如何提高免疫力?

保持良好睡眠。睡眠与人体免疫力密切相关。著名免疫学家通过“自我睡眠”试验发现,良好的睡眠可使体内的两种淋巴细胞数量明显上升。而医学家的研究表明,睡眠时人体会产生一种称为胞壁酸的睡眠因子,此因子促使白血球增多,巨噬细胞活跃,肝脏解毒功能增强,从而将侵入的细菌和病毒消灭。

保持乐观情绪。乐观的态度可以维持人体于一个最佳的状态,尤其是在现今社会,人们面临的压力很大,巨大的心理压力会导致对人体免疫系统有抑制作用的荷尔蒙成分增多,所以每天花5分钟做“白日梦”,想想愉快的事情可是大有好处的。

多参加运动。专家进行的相关研究指出,每天运动30到45分钟,每周5天,持续12周后,免疫细胞数目会增加,抵抗力也相对增加。

告别帕金森手抖身僵
浑身轻松,终于“松绑”

帕金森最大痛苦:1.手抖拿不住东西,吃饭穿衣要协助。2.身体僵直,走路拖步,小碎步。3.生活不能自理,自卑、抑郁。

专家指出:很多患者初期服用美多巴、泰舒达等西药,只能暂时控制表面症状,随剂量增大后,便秘、失眠等副作用凸显。

据悉,河南健脑堂成功引进7分钟神经修复+2分功能理疗+1分心理疏导的帕金森721综合康复方案8年来,一般3-6个月,手抖身僵减轻并消失,拿稳筷子,步履轻松,能自己穿衣吃饭,还可潇洒打太极。

喜讯:近期著名脑病专家、同济医科大学秦黔英主任率脑病专家组亲临郑州,为患者制定康复方案,理疗师亲授“敲胆经”、“按摩心包经”,教您缓解抖动僵直,《帕金森康复锻炼手册》给予详细指导,打进电话免费领取。详询:67715057

老寒腿来袭
首选离子蒸骨

伴随着冬季的到来,很多中老年人的“老寒腿”毛病又犯了。但在北京、上海等地,戴上康膝宝“离子蒸骨”的老骨刺、老寒腿、老风湿们却个个安然无恙。不吃药、不贴膏药、不用挨刀子,只要戴上康膝宝,采用离子蒸骨,就能蒸掉老骨刺,蒸好老寒腿。

康膝宝,以德国柏林大学为科研背景,应用离子发热材料、纳米碳纤维、纳米远红外纤维,耗牛角提取物与37种野生药材精制而成。

一蒸:离子蒸骨拔湿寒。“康膝宝”在膝关节内产生强大热能共振,将潜藏在关节的风寒湿邪拔出体外,打通经络,畅通血流,短时间内酸、麻、胀、痛、僵5大症状消失。

二排:排积液融骨刺。“康膝宝”离子波强力穿透表皮作用于关节腔,净化关节内环境,打开毛孔,排出浑浊黏黄关节积液,软化骨刺为液体通过骨代谢排出体外。

三修复:活化细胞润关节。“康膝宝”置换膝关节死亡细胞,让新细胞替换衰老细胞。同时,调节滑液正常分泌,营养膝关节,增强负重和灵活性,彻底根治膝关节各种疾病。

康膝宝已在上市,广大老寒腿、老骨刺、老风湿患者可拨打:0371-60193111了解,或到郑州紫荆山、亚细亚、中原商贸城、同禧堂购买。

省首届院长论坛召开

12月12日~14日,为期三天的“首届河南医院院长高峰论坛暨新浪河南健康频道改版上线”活动在我市召开。此次院长峰会由新浪网、河南电视台联合主办,新浪河南健康频道承办,会议邀请著名医学专家、业界企业代表等共同探讨互联网新形势下医院改革管理的新模式。

论坛以“网络传媒时代中的医院管理”为主题,围绕网络时代下的医院管理及医院改革等热点展开讨论。论坛也为各位参与院长提供一个业务交流、沟通的平台,为推动我省医院管理和运营方面起到良好的助推作用。

据悉,本次高峰论坛议题包括:医院危机管理的现状和对策、危机管理理论在医院管理中的应用、网络传媒时代医院战略管理、网络传媒时代医院品牌和文化建设、网络传媒时代医院营销战略等。

栗海峰

您的孩子
患有“多动症”吗

“孩子非常好动,是否患有多动症呢?”不少家长对此怀有疑问。那么,什么样的孩子才被诊断为多动症,看看专家是如何说的。

“‘注意力缺陷多动障碍’也就是大家所说的多动症,是儿童期,特别是学龄期儿童中常见多发的行为问题,其发病率约占全体小学生的1%~10%,男多于女。”郑州市中医院儿科主任王晓燕说,根据国际诊断标准,多动症儿童必须有注意涣散、冲动任性和活动过多三个特征。其中最重要的是注意涣散这个特征,如只有活动过度,而无注意力涣散,不能诊断为多动症。相反,若注意力涣散明显,而无活动过度,也应考虑有多动症的可能,也就是“不伴多动的多动症”。

郑州市儿童医院相关专家还说,目前国内制定有一些诊断评分标准,可帮助诊断:1.注意力方面的区别。多动症儿童在任何场合,都不能较长时间集中注意力,即使看小人书、动画片时,也不能专心致志;但顽皮儿童

却不同,在看小人书、动画片时,能全神贯注,还讨厌其他孩子的干扰。

2.行动目的性方面的区别。顽皮儿童的行动常有一定的目的性,并有计划及安排。而多动症患者却无此特点,他们行动较冲动,且杂乱,有始无终。

3.自控能力方面的区别。顽皮儿童在严肃的陌生环境中,有自控能力;多动症患者却无此能力,常被指责为“不识相”。

“患有多动症的孩子,虽智力无明显障碍,但因在学习上不能专心,不能主动去学,势必造成学习成绩下降。在行为上不能自控,表现为不服管束,惹是生非,干扰他人,人际关系紧张。故必须进行治疗,绝对不能掉以轻心。”王晓燕主任提醒家长,多动症的治疗以心理行为和药物治疗为主,其他治疗方法为辅。在治疗中强调家长、老师、医务人员及全社会的共同参与。药物治疗方面,目前西药常用精神类药物,一般缓解症状很快,



但无法根除。中医认为先天禀赋不足是多动症发病的内因,加之后天失调、产伤等皆可导致本病。因此,治疗以补肾益肝、健脑益智、调和脾胃等入手,常可起到良好的作用,且副作用小。

同时,多动症与过多食用含有水杨酸盐(番茄、苹果、橘子)、一些调味品(味精、胡椒粉)、富含酪氨酸(奶酪、巧克力和动物肝脏)及受铅污染(皮蛋、爆米花)的食品有一定的关系,所以,日常饮食中应少食这些食品。另外,也与体内缺铁有关,故要多食富含铁的食物,如蛋黄、虾米皮、动物血等。

晚报记者 董亚飞

河南电力医院
(电)烧伤科
提醒广大市民
注意冬季防火
注意安全用电

省内免费接诊疑难电烧伤病人,烧伤病人住院优惠治疗费用5%。

地址:郑州市嵩山路、汝河路交叉口西200米
咨询电话:0371-68691033