

很多人都听过这样一种说法,平时有些小病小痛的人,比起那些平时没有任何毛病的人更健康、免疫力更强,也就是常说的“小病不断,大病不来”。真相到底如何?这还要先从免疫力说起。

经常生病和长期不生病的人 谁的免疫力更强? 小病常看 大病难犯



小病不断 免疫力真的更强?

对于这样的说法,比较流行的“解释”是因为经常小病小痛能“调动人体免疫系统,提高机体免疫细胞对非正常细胞的识别率”。

首先我们要知道人的免疫力是从哪里来的。人的免疫力,并不是从营养中直接获得的,而是依靠人体内外各种抗原刺激,激发机体免疫系统产生的。这些抗原中包括各种病原微生物(如病毒、细菌等)的组成成分和代谢物。没有它们的刺激,人体就不能获得特异性的免疫力。在这里,这些极少量的细菌、病毒相当于起了给人体“打疫苗”的作用。相反,如果人体的内外环境长期处于“干净”状态,一方面不能动员人体的正常防御系统;另一方面人体的防御系统长期处于“休眠”状态也会导致不识别“入侵者”或者“敌我不分”,造成各种错误的免疫排斥、抑制、过敏等。

南京市中西医结合医院老年病科王东旭表示,一些小病小痛,比如感冒确实能调动免疫细胞抵抗病毒,但并不是像有些人认为的,“经常小病可以让免疫系统更加活跃”,经常小病仍然是免疫力低的表现。

此外,古语讲“久病成医”,平时经常生病的人,会更加关注健康问题,能注意到自己身体的轻微变化,比较注意保养,做到早发现、早治疗。有的人小病不断,有的人却看似“皮实”,这不仅与个人体质有关,还与个人对疾病关注度

和敏感度有关。

“小病不断,大病不来”是建立在对小病进行积极地处理基础之上的,若小病不治,大病就会吃苦。在疾病防治问题上,有一个普遍的规律:处理越早,效果越好,花钱越少。

所以,与其说叫“小病不断,大病不来”,不如叫“小病常看,大病难犯”更为恰当。

平时不生病 一生就是重病?

云南省首批老中医、中国老年学会老年医学研究会喻安书教授也表示,之所以有“小病不断,大病不来”这样的说法,主要是因为平时经常生病的人,会更加关注健康问题,能注意到自己身体的细微变化,做到早发现、早治疗。

事实上,经常感冒发烧的人往往表明本身的免疫功能差,患大病的几率大。比如经常胃疼、容易拉肚子的人,肠胃功能不好,很可能患有慢性胃肠疾病。平时不经常生病,恰恰说明免疫力好,脏器功能强。而平时很少进医院的一个人,说“倒下就倒下”,其实这里面的原因太多了,这里先列举一二:

小毛病一直拖着不治 有些不想拖累子女的老人,身体有了小毛病很少说给别人听,甚至很多年轻人对待小毛病,也是抱着扛一扛、忍一忍的态度。其实,有些小毛病是身体发出的求救信号,被我们白白忽视容易酿下祸根。

不注重自己的身体 有

些经常不生病的人,自认为自己的身体素质很好,容易挥霍自己的身体,如熬夜、暴饮暴食、吸烟喝酒等等,这都是在作死的节奏上,在危险的边缘试探。

有些大病潜伏期很长 有些大病的潜伏期很长,例如肺癌、胃癌等疾病,早期症状不明显。到了一定年龄后就会显露出来,这时候往往已经比较严重了。这会造成有些人明明看起来很好,却突然倒下的假象。

所以,提高免疫力预防疾病才是健康正道。

教你10招提高免疫力

每天1碗杂粮粥

营养师赵英敏介绍,粗粮营养丰富,保留了谷物中更多的膳食纤维、B族维生素和矿物质,有利于预防肠癌、便秘、糖尿病、心脏病、高血脂等疾病,提高免疫力。粗粮的种类很多,燕麦、小米、玉米、黑米及各种杂豆都可以一起熬粥。

每天1种红肉

营养师李园园表示,缺铁可导致免疫细胞数量减少,影响抗体产生。红肉、肝脏、血等动物性食物中的铁为血红素铁,不仅含量高且吸收好。动物红肉每天都可以吃一点,成年人一周最多吃500克;动物肝脏每月吃2-3次,每次半两左右就可以。

每天1杯酸奶

江苏大学食品学院教授

董英、中国食品科学技术学会乳酸菌分会陈卫提醒,人体70%以上的免疫细胞位于肠黏膜内,因此肠道健康至关重要。保证肠道健康的一个关键因素,就是要维持肠道内的菌群平衡。经常摄入含有益生菌的酸奶,是世界胃肠病学组织提出的关爱肠道健康的十项建议之一。

每天1种高维C水果

营养师李园园说,维生素C可以促进抗体的形成。维C主要来自于新鲜的蔬菜水果:西兰花、菜花、芥蓝、芥菜、芹菜、大白菜、油菜、彩椒、山楂、鲜枣、猕猴桃、木瓜、桔子、草莓、番石榴等。

每天1份菌菇类

营养师李园园还表示,菌菇类的食物除了锌比较丰富外,还含有生物活性物质——真菌多糖,也有助于提高免疫力。菌菇类的食物,如牛肝菌、香菇、蘑菇、口蘑等可以每天都吃。

每天1份橙黄色果蔬

营养师李园园介绍,维生素A与免疫力关系也很密切,它不仅可以促进抗体的形成,而且维生素A有利于维持呼吸道黏膜上皮细胞的完整性。维A除了在动物性食物如肝脏、鹅蛋黄、鱼肝油中含量非常丰富,在植物性食物中的含量也不少。橙黄色和深绿色蔬果(胡萝卜、南瓜、西兰花、菠菜、芥蓝、芥菜等)提供的β-胡萝卜素是一种维生素A源,在体内会转化为维A。

每天1次敲敲胸骨

广东省中医院传统疗法科朱晓平介绍,敲击胸骨的方法十分简单,用手掌根部敲击胸骨处的膻中穴。从中医学来说,敲击和刺激膻中穴能补益中气、调理全身气机;从现代医学来说,胸骨后有胸腺组织,是人体重要的免疫器官,敲击胸骨可刺激胸腺素的分泌,提高免疫力。

每天1次开心的笑

解放军总医院第四医学中心心身医学科彭国球表示,开口一笑会引发身体一系列反应,它促进神经系统、内分泌系统的平衡,增加白细胞,提高体内免疫球蛋白的分泌量,所以能增强免疫力。

每天1次按摩小腹

上海闸北区疾病预防控制中心李鸿林表示,摩擦小腹产热,也能提高免疫细胞的活力。可在每天早晨醒来时和临睡前按摩小腹,此法不仅可增强T细胞的活力,还可愉悦身心。

每天1次走走路

南京体育学院运动人体科学系运动生理学教授孙飙表示,每天运动30-45分钟,每周5天,持续12周后,人体的免疫细胞数目会增加,抵抗力也相对增强。运动只要微微出汗、心跳加快即可。

看来,提高免疫力并不像想象的那么难,这十条建议都是大家生活中就能轻松做到的事情,你要努力的只是坚持。 据《武汉晚报》

感觉病好就停药?

乱停6类药病情会反弹

有的人认为,一旦病情得到控制就可以停药。这样做不仅可能让疾病卷土重来,还可能加重症状。一些需要长期服用的药物,如果未经医生指导就骤然停用,可能引起原有疾病的复发或“反跳”(症状再次出现,且病情更重),甚至发生意外,严重者可能造成死亡。

降压药:停药导致血压飙升
降压药需要长期坚持服

用。如果服用降压药一段时间,血压降至正常就突然停药,可导致血压短时间内大幅度上升,甚至超过治疗前的水平,出现头晕、头痛、视力模糊等高血压危象症状。

降糖药:停药致酮症酸中毒

如果医生没有调整治疗方案,降糖药也需要长期坚持服用。如果觉得最近血糖正常了,就突然中断用药,可使血糖骤升,甚至出现酮症酸中

毒昏迷。

激素:突然停药易感染

糖皮质激素类药物如泼尼松、地塞米松等,长期服药突然停药或者减量过快时,可使病情出现“反跳”现象,或者发生感染、创伤、出血等,诱发肾上腺危象,甚至发生意外导致死亡。

安眠药:突然停药加重失眠
长期服用精神类药物和

镇静安眠药,也不能擅自骤然停用,否则可能加重失眠等症状。如果服药一段时间后症状改善,或出现身体不适,应该在医生的指导下逐渐停药、换药或更改治疗方案。

肝病药:突然停药致肝衰竭

慢性乙肝患者服用核苷类药物(如拉米夫定、阿德福韦酯、恩替卡韦、替比夫定等)进行抗乙肝病毒治疗时,要遵守长期服用的原则。服药过程

中如果突然停药,可能发生肝病急性加重,甚至发生肝衰竭。

结核药:中途停药易复发

结核病的治疗也需要较长程的联合化疗,即使是公认的短程化疗也需要6个月的疗程,中途不得随意停药,以提高治疗效果,减少治疗失败的风险,降低耐药性,从而减少复发。

据《重庆科技报》