

免疫力量大揭秘：守护健康的隐形盾牌

李红英 重庆市沙坪坝区疾病预防控制中心

免疫系统是人体健康的守护者，它像一座隐形的盾牌，时刻防御着外界病原的入侵。通过精密的机制，免疫系统能够识别并消灭病毒、细菌等有害物质，保护身体免受感染。它还能记住曾经遇到的病原，在再次遭遇时迅速反应。了解免疫系统的运作原理，并通过合理的饮食、作息和运动保持其健康，对于每个人来说都至关重要。本文将深入剖析免疫系统的构成、功能及如何增强免疫力，帮助我们更好地守护健康。

1. 免疫系统的基础构成

1.1 免疫系统的核心器官：免疫系统由多个器官和细胞组成，其中最重要的是骨髓、脾脏、淋巴结和胸腺。骨髓是血液中免疫细胞的发源地，脾脏则是清除旧细胞和病原的“清道夫”。淋巴结分布在全身，是免疫细胞集结和战斗的“前线”。胸腺负责训练和成熟T细胞，是免疫应答的重要环节。这些器官共同协作，形成了强大的免疫防线。

1.2 免疫细胞的种类与作用：免疫细胞是免疫系统的“战士”，主要包括T细胞、B细胞和巨噬细胞。T细胞主要负责识别和攻击入侵的病原，B细胞则通过分泌抗体来中和病原。巨噬细胞则扮演“清道夫”的角色，吞噬并消化外来物质。免疫细胞之间通过协同工作，形成高效的防御网络。

1.3 免疫反应的基本过程：当病原进入人体后，免疫系统会通过一系列反应进行应对。首先，抗原呈递细胞会识别并捕捉病原，激活T细胞和B细胞。接着，B细胞产生抗体与病原结合，阻止其入侵。与此同时，T细胞识别并杀死受感染的细胞，确保病原不会扩散。这一过程是免疫系统保护身体的重要机制。

2. 免疫系统的防御机制

2.1 先天免疫：先天免疫是免疫系统的第一道防线，针对任何外来的病原体都能作出快速反应。皮肤、黏膜和呼吸道分泌物等都起到物理屏障的作用，防止病原侵入。先天免疫还包括白细胞和自然杀伤细胞，它们能够在病原入侵时迅速识别并消灭病原。

2.2 适应性免疫：适应性免疫系统相较于先天免疫更为精准和

专一。通过免疫记忆，身体可以在首次遭遇病原后生成特定的免疫细胞，当再次遇到相同病原时，能够迅速反应并消灭它。免疫记忆是疫苗的原理基础，它让我们能够通过接种疫苗避免多次感染。

2.3 免疫耐受与免疫过度反应：免疫系统不仅要识别外来病原，还需要能够区分自我与非自我。如果免疫系统失误，可能会引发自身免疫病，攻击身体自身的组织和器官。而免疫过度反应则会导致过敏等疾病的发生，表现为身体对某些无害物质的过度敏感反应。

3. 影响免疫系统健康的因素

3.1 饮食与免疫健康：饮食直接影响免疫系统的功能。富含维生素C、D、锌和硒的食物，如柑橘类水果、绿叶蔬菜、坚果等，有助于增强免疫力，促进免疫细胞的生成和活性。相反，过多的糖分和高脂肪饮食可能削弱免疫反应，降低抗病能力。因此，保持均衡、营养丰富的饮食对免疫健康至关重要。

3.2 作息与免疫调节：规律的作息对免疫系统至关重要。充足的睡眠有助于免疫细胞的修复和更新，增强免疫功能。长期缺乏睡眠会削弱免疫力，增加感染风险。保持规律的作息和足够的休息，能帮助调节体内激素水平，促进免疫系统的正常运行，从而提高抗病能力。

3.3 运动与免疫增强：适量的体育锻炼可以有效增强免疫系统的功能。运动能够促进血液循环，帮助免疫细胞更快速地识别并消灭病原。特别是有氧运动，如跑步、游泳等，可以提高机体的耐力和免疫功能。但过度运动则可能导致免疫系统功能下降，因此保持适度的运动量尤为重要。

结语：免疫系统如同同一座隐形的盾牌，时刻守护着我们的健康。通过了解免疫系统的基本构成和功能，我们可以更好地保护自己的免疫力，预防疾病的发生。良好的饮食、充足的睡眠、适量的运动，以及科学的生活习惯，都是增强免疫力的关键因素。只有保持强大的免疫系统，才能在充满挑战的外部环境中，持续保持健康的身体状态。

康复之路，护理相伴

任瑞国 威县人民医院康复医学科

在人们对抗疾病、恢复健康的漫长旅程中，康复护理如同一盏明灯，始终照亮着前行的道路，为患者带来希望与温暖。

康复护理的重要意义

康复护理是现代医疗体系中不可或缺的重要组成部分。它不仅仅是对疾病治疗的补充，更是关乎患者能否真正回归正常生活的关键环节。对于许多患者而言，手术或治疗的成功只是第一步，而术后的康复护理则决定了他们能否彻底摆脱疾病的阴影，重新获得身体功能和生活自理能力。

康复护理的具体内容

基础护理保障：基础护理是康复护理的基石，包括患者的生活护理，如协助洗漱、进食、保持身体清洁等，以及基础医疗措施，如按时给药、监测生命体征等，为患者创造良好的康复条件。

康复训练指导：这是康复护理的核心。根据患者的病情和身体状况，制定个性化的康复训练计划。比如，对于骨折患者，指导其进行关节活动训练，以恢复肢体运动功能；对于脑卒中患者，着重进行平衡训练、语言训练等，帮助他们重新获得自理能力和交流能力。

并发症预防：密切观察患者病情，预防并发症的发生。长期卧床的患者容易出现肺部感染、压疮、深静脉血栓等并发症，护理人员需采取定时翻身、保持皮肤清洁干燥、指导患者进行适当的肢体活动等措施，降低并发症的风险。

心理护理支持：患者在患病和康复过程中，往往会经历焦虑、

抑郁等心理问题。康复护理人员通过与患者沟通交流，了解其心理状态，给予心理疏导和安慰，帮助患者树立康复的信心，以积极的心态面对疾病。

不同人群的康复护理需求

伤病患者的康复护理：骨折、关节置换术后患者需要通过康复护理恢复关节的灵活性和肌肉力量；脑卒中、脑外伤患者则需要在康复护理的帮助下，重建神经功能，提高生活自理能力和认知能力；脊髓损伤患者要借助康复护理改善肢体运动和感觉功能，尽可能地恢复身体的各项机能。

慢性疾病患者的康复护理：糖尿病患者需要康复护理人员指导其进行血糖监测、饮食控制和运动锻炼，以延缓病情进展；心血管疾病患者通过心脏康复训练，如适量的有氧运动、心理调适等，提高心脏功能，降低复发风险。

老年人的康复护理：随着年龄的增长，老年人身体机能逐渐下降，容易出现各种健康问题。康复护理可以帮助老年人预防跌倒、改善身体活动能力，提高生活质量，让他们能够安享晚年。

总之，康复护理是一条充满挑战与希望的道路，它贯穿于患者康复的全过程。患者和家属应充分认识到康复护理的重要性，积极配合医护人员的工作。只有这样，患者才能在康复之路上稳步前行，更好地回归家庭、回归社会，重新拥抱美好的生活，让我们携手重视康复治疗，为健康生活助力。

得了肺癌怎么办？这些护理知识你得掌握！

刘源媛 重庆市江津区第二人民医院肿瘤科

肺癌，作为起源于支气管黏膜上皮及肺泡的恶性肿瘤，是中国发病率和死亡率最高的恶性肿瘤之一。它不仅给患者的身心健康带来巨大威胁，也给家庭和社会带来了沉重的经济负担。面对肺癌，除了积极配合医生的治疗外，掌握科学的护理知识同样至关重要。本文将详细介绍肺癌的基本知识、护理要点以及心理调适方法，帮助患者及其家属更好地应对这一挑战。

一、肺癌的基本知识

原发性肺癌，简称肺癌，主要分为非小细胞肺癌和小细胞肺癌两大类。非小细胞肺癌包括腺癌和鳞癌，是肺癌的主要类型。肺癌无传染性，但具有一定的家族聚集性和遗传易感性。目前，部分肺癌患者在初诊时已经发生了远处转移，且发病年龄以中年为主，并有逐渐年轻化的趋势。肺癌常见的症状包括咳嗽、痰血和胸痛。咳嗽是最常见的症状，50%以上的患者在诊断时有咳嗽症状；咯血症状出现在25%~40%的患者中，痰中带血丝，大咯血较为少见；胸痛则可能因肿瘤侵犯胸膜而在深呼吸、咳嗽及体位改变时加重。

二、肺癌的护理要点

1. 合理安排饮食：肺癌患者体质虚弱，蛋白质及热量消耗较多，因此饮食调节至关重要。应适当多吃富含维生素和蛋白质的半流质食物，如米粥、牛奶、蛋类等。避免进食刺激性食物，更不能吸烟喝酒。保持营养均衡，少食多餐，有助于患者的体力恢复。

2. 营造良好的生活环境：患者的居住环境应保持干净卫生，每天定时开窗通风，确保室内空气流通及阳光充足。同时，应保持环境安静舒适，避免噪音吵闹，室内温度控制在18℃-22℃，湿度在50%-60%，有助于患者的康复。

3. 调节心理状态：肺癌患者往往精神负担较重，容易悲观和抑郁。因此，调节心理状态非常重要。患者自身应积极乐观地面对疾病，提高战胜疾病的信心，避免产生消极情绪。家属也应给予

鼓励和支持，多关心体贴患者，耐心倾听他们的诉说。

三、心理调适方法

1. 心理咨询：通过专业心理咨询师提供的面对面交流、电话咨询等方式，帮助患者识别并管理负面情绪。这有助于提高患者应对压力的能力，减少焦虑和抑郁，从而促进身心健康。

2. 支持性心理疗法：由训练有素的心理医生提供一系列的支持性谈话，通常在固定时间周期内完成。这种方法着眼于为患者营造安全环境，在其经历生命变化时给予情感上的支持，有利于减轻因癌症带来的孤独感。

3. 音乐疗法：研究表明，音乐能够降低压力激素皮质醇水平，同时增强内源性鸦片样物质内啡肽的释放，有助于缓解肺部肿瘤引起的不适。患者可以通过乐器演奏、歌唱或其他形式的音频刺激来促进身心健康。

四、家属的支持与护理

1. 情绪支持和心理疏导：家属应提供情感支持，帮助患者保持积极乐观的心态。通过介绍治疗成功案例，提供正能量信息，帮助患者建立信心，减少心理障碍。

2. 督促按时服药：家属应督促患者按时、足量服用药物，避免漏服或擅自更换药物。密切观察病情变化，一旦出现咳嗽、发热、疼痛等症状时，应立即联系医生或送医。

3. 康复锻炼：根据患者的身体状况，制定科学的康复计划，如腹式呼吸、缩唇呼气等肺功能康复方法。陪同患者参与室外活动，如散步、打太极拳等，以增强免疫力和调整身心状态。

结语：肺癌虽然是一种严重的疾病，但通过科学的治疗和精心的护理，患者的生活质量可以得到显著提高，生存期也可以延长。掌握科学的护理知识，合理安排饮食，营造良好的生活环境，调节心理状态，以及家属的支持与护理，都是患者康复过程中不可或缺的部分。希望本文能为肺癌患者及其家属提供一些有用的指导和帮助，共同面对这一挑战，迎接更加美好的生活。

PCR——生命密码的复印机

岑崇利 南宁市妇幼保健院

大家是否会对接“闻癌色变”呢？据统计，在广西高发的癌症有：肺癌、肝癌、女性乳腺癌、结直肠癌、子宫颈癌、胃癌、鼻咽癌。而其中大部分的肝癌患者是由于乙肝病毒感染造成的。广西乙肝的发病率高于全国平均水平，达9%左右。这么高的发病率，使我们不得不重视起这位冷血的肝脏杀手——乙型肝炎病毒。

乙肝病毒那么可怕，那我们要怎么去发现它们，并对它们进行精准打击呢？这就需要用到我们的荧光PCR技术了。如果是感染初期，体内的乙肝病毒DNA量很少，可能会出现检测不出的情况，所以为了让乙肝病毒无处遁形，我们需先人为地增加乙肝病毒的DNA量。PCR技术有一个神奇的三步循环，这三步循环就像一个魔法咒语一样，每念一次，就会让乙肝病毒核酸的数量成倍增加。

第一步叫变性。这时候，将乙肝病毒的DNA加热，温度变得很高很高，高到让原本手拉手在一起的两条核酸链热得放开了手。这个时候，就变成了两条单链，等着被下一步操作。

第二步是退火。这就像给刚刚分开的DNA单链找新的伙伴。不过这个伙伴很特别，是我们人工合成的一些小片段，叫做引物。引物就像一个小小磁铁，专门去寻找和吸附在核酸单链上对应的位置。

第三步就是延伸。这一步，就需要一种叫DNA聚合酶的勤劳的“工人”，在合适的温度下，它拿上原料，顺着引物这个标记，不断地给核酸单链添加新的核苷酸，一点点地把核酸单链重新变成和原来一样的双链。

这样，经过一次这样的变性、退火、延伸循环，乙肝病毒DNA的数量就从一个变成两个。然后再进行下一轮循环，就变成四个，再循环一次就是八个，这个数字会指数级增长。经过二十三次循环之后，原本可能仅有少量几个的乙肝病毒核酸就能变成数以亿计的量。

但是，我们怎么看得出有没有乙肝病毒DNA呢？这就需要用到荧光PCR技术最重要的武器——荧光探针。荧光探针就像一个指示器。它安安静静待着的时候是不发光的，当出现了PCR第二步中的乙肝病毒单链时，它就会结合上去，当它结合的时候，就会发出亮光。而且随着病毒DNA数量的增加，亮光就会越来越强。当荧光检测仪发现这个亮光，就说明有乙肝病毒的DNA存在。

荧光PCR技术对乙肝病毒非常敏感，一点点的乙肝病毒DNA都会引起它的注意，为临床医生提供更为可靠的诊断依据。这就像是一双“超级眼睛”，能够洞察到体内微量乙肝病毒，帮助我们及时发现并抗击疾病。

荧光PCR技术的应用，为我们的健康保驾护航。首先，他可以为我们筛选出感染早期的病人，这些人由于病毒刚刚侵入体内，肝脏的功能还没有被影响，会看起来和平常人没有任何区别，做常规的“乙肝两对半”也无法发现端倪。PCR能检测到非常低的病毒浓度，让我们能早发现早治疗。

其次，荧光PCR技术可以为我们的监测乙肝患者的治疗效果，在临床医生对患者用药后，我们可以观测病毒的浓度有没有下降，从而判断治疗是否有效果，如果发现治疗后病毒浓度依然没有下降，这时候就需要改变治疗方案，防止延误病情。

最后，荧光PCR技术还可以为评估乙肝病毒携带者的传染性，检测携带者体内的病毒浓度，为携带者提供相应的防传染指导。

荧光PCR技术的出现为精准诊断和治疗乙型肝炎带来了新的突破与希望。为乙肝患者的治疗保驾护航，为我们能随时发现隐藏起来的乙肝病毒，让这位肝脏杀手无处遁形，它如同一位细心的守护者，时刻关注着我们的肝脏健康；通过这项技术我们能够更准确地了解乙肝病毒在体内的复制情况并及时采取相应措施进行干预治疗。然而，就算有再高超的医疗技术，最重要的还是我们要有自我防护意识的培养以及定期体检的习惯，毕竟最好的结果就是我们会不会生病吧！

老年朋友别忘了做眼底筛查

左成 成都市第三人民医院

王大爷今年68岁，平时身体硬朗，唯一的爱好就是打麻将。最近，他发现看牌越来越吃力，眼前总是有些模糊，偶尔还冒出“黑影飘来飘去”。王大爷以为是老花眼加重了，随便配了副老花镜，结果症状越来越严重，甚至在走路时差点摔跤。家人见状，赶紧带他去医院眼科检查。医生在详细询问病史后，为王大爷安排了眼底检查，结果发现他患上了糖尿病视网膜病变，由于长年糖尿病控制不佳，眼底血管已经出现病变。如果不及早干预，可能会导致视力进一步下降，甚至失明。王大爷后悔不已，感叹：“早知道早点查眼底，就不会这么麻烦了！”

其实，很多老年朋友都容易忽视眼底健康，认为只要能看清楚就没问题。殊不知，很多严重的眼病在早期并无明显症状，一旦影响到视力，往往已经到了难以逆转的阶段。因此，定期进行眼底筛查至关重要！

为什么要做眼底筛查？

眼底是观察人体健康的“窗口”，通过眼底检查，医生可以直接看到视网膜、视神经和血管的情况。以下几种疾病，往往能在眼底筛查中被发现：糖尿病视网膜病变：糖尿病患者长期血糖控制不佳，会导致眼底微血管损伤，早期无症状，晚期可能失明。高血压性视网膜病变：长期高血压会影响视网膜血管，导致视力下降，严重者可引发现网膜出血。老年黄斑变性：常见于50岁以上人群，影响中央视力，导致阅读、识人困难，严重影响生活质量。青光眼：早期没有明显症状，但可逐渐损害视神经，导致不可逆的视野缺损。

哪些老年人需要定期筛查？

龄超过50岁的老年人，建议每年进行一次眼底检查。
有糖尿病、高血压、心血管疾病等慢性病的中老年人。
视力突然下降、眼前黑影飘动、视物变形的人群。
长时间使用电子产品，眼睛易疲劳的人。

眼底筛查怎么做？会不会很麻烦？

别担心，眼底检查简单快捷、无痛无创，常见的检查方法包括：
眼底照相：通过专业设备拍摄眼底照片，快速评估视网膜健康状况。该检查简单快捷，适合用于基础筛查，帮助医生发现视网膜病变、眼底出血等问题，适用于高血压和糖尿病患者的常规体检。

眼底光学相干断层扫描(OCT)：精准检查视网膜结构变化，早期发现黄斑病变。该技术通过光学成像，对视网膜不同层次进行高分辨率扫描，可检测黄斑水肿、玻璃体病变等。
眼底荧光造影：需要注射造影剂，帮助观察眼底血管是否有渗漏或阻塞。通过荧光染料进入血液循环，详细显示眼底血管的血流情况，适用于诊断糖尿病视网膜病变、视网膜静脉阻塞等。

散瞳眼底检查：通过滴入散瞳药物，放大瞳孔后医生使用检眼镜直接观察眼底，适用于全面检查视神经、黄斑及周边视网膜情况。

如何保护眼底健康？

除了定期检查，老年朋友们还可以采取以下措施，保护眼睛健康：
控制好基础疾病：保持血糖、血压、血脂稳定，避免眼底血管受损。
合理饮食：多摄入富含维生素A、C、E和叶黄素的食物，如胡萝卜、蓝莓、深色绿叶蔬菜、坚果等，有助于保护视网膜。
减少用眼疲劳：避免长时间使用电子产品，每用眼1小时休息10分钟，保持良好照明，并注意多眨眼，避免眼睛干涩。
戒烟限酒：吸烟会加速视网膜老化，增加黄斑变性风险，而过量饮酒则可能影响眼底血管健康。

保持良好生活习惯：充足睡眠，适当户外运动，增加眼部血液循环，减少视疲劳。
定期补充眼部营养：在医生建议下，适量补充叶黄素、玉米黄素等护眼营养素，延缓视力衰退。

王大爷的经历给我们敲响了警钟，眼睛是心灵的窗户，保护视力要从现在做起。老年朋友们，不要等到“看不见”了才想起看医生，一定要定期做眼底筛查！