

康健园



扫码关注新民
康健园官方微信

科学补充营养夯实人体免疫力

有人说“吃好喝好睡得好，一切安好没烦恼”，又有人说“若要健康常驻，管住嘴迈开腿”，可见饮食营养在健康中所占的分量何等重要，同时，怎样衡量“吃好”、如何把握“管住”，尤为关键。全民营养周期间，营养学家特别强调科学补充营养的重要性，希望人们重视营养在日常免疫支持中的核心作用，通过了解自己的身体如何工作以及保持健康需要哪些营养素，从而提升人群的健康素养。

免疫系统占据健康“C位”

最新发布的医学专业文献指出，免疫系统是健康的基石，提高公众对免疫系统全面的认知，理解免疫系统在抵御病原体以外对于保持整体健康也至关重要，应成为提升公众健康素养的重要组成部分。

中国医学科学院北京协和医院临床营养科副主任陈伟教授指出，以最常见的肥胖症为例，肥胖症的病理过程涉及免疫功能失调引起的代谢微炎症。通过免疫系统的干预，能够大幅提升过多能量和过多脂肪的代谢能力，进而减少肥胖相关慢性疾病的发生。

炎症反应是免疫系统的关键组成部分。众所周知，典型的炎症反应是红肿热痛，事实上，在没有感染或明显组织损伤的情况下，健康的免疫系统也会触发较低程度的炎症发生，以维持正常的细胞、组织和系统的稳态，在降低慢性疾病的风险方面发挥作用。但当免疫功能失调时，会导致不受控制的慢性低度炎症反应，从而导致一些慢性疾病的发生，比如心血管疾病、2型糖尿病等。

显而易见的是，人每天都暴露于各种各

样扰乱体内平衡的应激源中，比如不健康的饮食、感染、情绪不佳、压力超负荷等，这就意味着免疫系统随时都在面临外扰和内耗。维持免疫系统健康运作的重要性不言而喻。

哪些营养素与免疫力息息相关

通过营养改善免疫力，每天吃13种至25种以上食物，并不容易。陈伟教授表示，在这种情况下，针对人体容易缺乏的一些营养素，我们可以通过膳食补充剂进行补充，包括水溶性维生素，如维生素C、B族维生素，脂溶性维生素，以及铁、锌、铜、硒、锰等在内的微量营养素、一些植物化合物和膳食纤维。这种膳食补充剂的营养补充方式在国际上已经非常通行。

强化基层保健人员知识储备

要想实现科学补充营养素，公众需要具备一定的健康素养。在开展健康教育方面，国际药理学联合会(FIP)中国总代表陈征宇教授指出，基层医疗保健人员是值得信赖、可以

提供免费健康信息的可靠来源，能够提高公众对自我保健的认识。

最新发布的文献指出，基层医疗保健人员通常与社区不同年龄段的人群，甚至可能是整个家庭都有密切的接触，这意味着他们更容易了解居民的背景、生活方式以及健康状况，能够更有效地引导并鼓励社区居民通过营养摄入提升免疫力，实现日常自我保健。陈征宇教授建议，可以考虑把以科学证据为基础的营养课程纳入卫生专业教育，在原有的知识基础体系上，通过多种途径对基层医疗保健人员和药师持续开展继续教育和培训，提升营养学知识储备水平。而要达到全面的科普教育，还需多方合力，包括医院、社区以及广泛的药店系统，通过多场景、多形式，帮助大众提升营养以及防病保健的知识。乔阅 图 IC



养生周记

小满节气到来，人体受时令变化的影响，阳气易于外越，出汗开始增多，心率和呼吸加快，情绪容易焦躁，导致心火过旺。特别是老年人，受情绪和气候的影响，容易发生心律失常，血压升高等情况。所以此节气要注意养“心”。

午睡 在上午11时到下午1时，气血循行心经，这个时候心脏的休息很重要，养成良好的午睡习惯，对于心脏可以起到一定的养护作用，不过午睡的时间不宜太长，半小时到一小时为佳。临睡前不宜饮酒、咖啡和浓茶。

穴位按摩 内关穴是保护心脏的要穴。按摩时，手指放于内关穴处，向下用力点压，也可旋转按揉，左右手交替，各按揉3分钟左右即可，早晚各一次，有微微酸胀感，效果最佳。

劳宫穴有强壮心脏的作用，也可清心火除湿热，理气和胃，镇静安神。按摩时，拇指放于劳宫穴，其余四指放在手的背面支撑，用拇指以旋转的方式按揉，一日1~2次，每次20~30秒为宜，左右手交替。

运动 “汗为心之液”，出汗过多易伤心阴、耗心阳。所以要避免剧烈运动，推荐慢节奏的有氧运动，如散步、打太极等。运动后要适当饮温水，不可猛喝大量冷饮。

饮食 心喜“苦”，吃苦味食物，不仅清心火还可以养心。推荐适当补充降心火的苦瓜、绿豆、莲子心；补心血的花生、猪肝、红豆；养心神的红莲、百合、大枣。

蔡晓颖(上海市第八人民医院中医科)

养心神 祛心火

慢病防控

系统性红斑狼疮全病程管理之路

随着医学的进步与发展，系统性红斑狼疮已经由曾经的“不治之症”转变成慢性疾病。如今，从患者实际需求出发，科学制定临床诊疗策略，开展全病程管理，是系统性红斑狼疮患者重返正常工作和生活的有力保障。

实现持久疾病控制 达到长期器官保护的目标

系统性红斑狼疮是一种慢性自身免疫性结缔组织疾病，即免疫系统错误地攻击身体正常组织和器官。这种疾病可以影响身体的多个系统，导致皮肤、关节、肾脏、心血管、肺、消化系统、血液系统、眼部等多器官、组织的损伤，并显著增高患者的死亡风险。中国狼疮患者已超100万人，多见于育龄女性。

虽然目前尚无完全治愈系统性红斑狼疮的方法，但是可以通过有效的诊断和治疗来控制病情，并改善患者的生活质量。得益于近年来生物制剂的飞速发展，很多系统性红斑狼疮患者可以实现持久疾病控制和长期器官保护的目标，并显著减少严重复发的发生。在达到治疗目标的同时，最大程度减少激素用量，这对于患者长期生存，提高生活质量具有重大意义。由于系统性红斑狼疮表现多样，治疗也需要根据个体情况进行调整。医生会根据患者的症状、严重程度和其他因素制定个性化的治疗方案。

除药物治疗外，患者还可以通过调整生活习惯来管理疾病，如避免阳光暴晒、保持适当的锻炼、合理饮食、睡眠充足等。患者还应定期复诊和随访，并根据病情变化调整治疗方案。系统性红斑狼疮需要长期的管

理和定期检测。预防和延缓器官损伤也是系统性红斑狼疮全病程管理的关键环节。患者可能因传统药物毒性或病程进展出现不同程度的脏器受累，从而出现较大的病情变化，这就要求医生密切关注患者的治疗依从性，提供严密的监控与及时救治。

以患者为中心 协同应对挑战

上海交通大学医学院临床药学院院长、仁济医院药理学部主任林厚文表示，狼疮的治疗需要遵循早期、个体化、多学科治疗的原则，治疗狼疮需要长期、规范地使用多种药物，而药物的复杂性和副作用使很多患者困惑不安，容易自行减停药物。便利性也是影响患者用药依从性的重要因素，因此，要勇于打破用药壁垒，畅通药品供应渠道，提高药品的可及性，让患者用药更便利。同时也要关注患者在用药过程中的体验，尽可能地减少他们的不便和负担。狼疮多发于育龄女性，患者治疗过程中可能会经历怀孕、哺乳等特殊生理状态，患者对用药存有疑虑。本市首个风湿药物咨询门诊在仁济医院开展了近7年，为以狼疮为代表的风湿免疫病患者提供全程药学服务。

海军军医大学第二附属医院(上海长征医院)风湿免疫科副主任吴歆表示，在系统性红斑狼疮的治疗过程中，医疗服务的便利性在患者长期获益和慢病管理中显得尤为重要。比如生物制剂需要静脉输注方式给药，既往患者要住院接受治疗，目前部分医疗机构已经将生物制剂等静脉输注药物纳入日间门诊治疗范围，提升了规范治疗和管理水平，大幅提高了患者的治疗获益。凌溯

银龄康乐

听障老人配了助听器 为啥不愿意戴

耳朵是我们聆听外界声音的听觉器官，随着年龄的增长，耳朵也会出现一些问题。很多老年人在看电视时把声音开得特别大；和他人讲话时听不清楚对方说的话，往往要对方多次重复，自己讲话声音也变大了；听别人小声讲话时听不清楚，听别人大声讲话时又觉得刺耳。老年人如果出现以上这些情况，可能已经患上了老年性耳聋。

针对老年性耳聋，目前尚无有效的药物可以恢复老年性耳聋患者的听力，但是仍有许多办法来解决耳聋问题。主要的治疗方法是配戴助听器和植入人工耳蜗。

配戴助听器

如果耳聋程度已经影响了日常生活交流，尤其是中重度耳聋时，可以使用助听器来帮助解决听力的问题。助听器是一种可以放大声音的装置，可以利用老年人的残余听力，改善听力障碍，有助于老年人回归正常生活，提高老年人的生活质量。

助听器不是随便买一个就可以用的，它和配眼镜一样，是需要专业的验配人员根据每个人的听力检查报告进行验配的。如果未经过验配，随意购买一个助听器就拿来使用，不合适的助听器会让佩戴者很不舒适，因而不愿使用，而且可能会对佩戴者的残存听力造成进一步的损害。经过验配的助听器也并不是戴上后马上就可以让佩戴者恢复正常听力。佩戴者从听到至听懂所有的声音，需要适应一段时间，才能获得理想的效果。每个人适应的快慢程度不同，有的需要一两个月，有的需要半年才能习惯。

很多老年人配了助听器，却不愿意戴，这是为什么呢？一是心理不接受，觉得自己戴了助听器，别人就会发现自己耳聋了，其实，耳聋

如果不戴助听器，在与别人的交流中也会被发现，如果担心这一点，可以选配隐蔽式的助听器。二是助听器不合适，佩戴时听不清或者有噪音，因此需要专业的验配师来帮助选配助听器。此外，有人对助听器的认识存在误区，认为戴助听器会加重耳聋，因此不愿并排斥戴助听器。这是不对的。正确配戴助听器可以减缓老年人认知功能的衰退，通过助听器进行听力补偿，可以恢复外周声音信号输入，减少因传入声音信号降低导致的听觉中枢的重塑，可以帮助预防和减轻耳鸣。一般耳聋在40~80分贝的患者使用助听器都可以获得不错的效果。因此，符合条件的听障老人应该尽早配戴助听器。

植入人工耳蜗

对于耳聋在80分贝以上的极重度老年性耳聋患者，助听器往往达不到理想的效果，这种情况可以通过人工耳蜗植入的方法来解决耳聋问题。

人工耳蜗植入后并不是立刻可以恢复正常听力。一般植入手术后一个月左右进行开机，开机后大多数植入者对外界的声音会有一个逐渐适应的过程，经过一段时间的心理和生理变化、发展，才会稳定下来。老年性耳聋患者绝大多数为语后聋(通常是指会说话后出现的耳聋)患者，人工耳蜗植入后仅靠较短时间的康复训练就可以获得良好的听力语言效果。

目前，老年性耳聋患者的人工耳蜗植入问题越来越受到关注。在国外有相当一部分人工耳蜗植入者是老年性耳聋患者，这些老年人工耳蜗植入者的听力得到恢复，极大地提高了生活质量。随着人工耳蜗植入费用在全国各地逐步纳入医保，国内老年性耳聋患者植入耳蜗的人数也越来越多。

贾贤浩(复旦大学附属眼耳鼻喉科医院耳鼻喉科副主任医师)