

当心，“吃不对”也会降低免疫力



健康提醒

在新型冠状病毒肺炎流行期间，人们空前重视自身的抗病力，以为吃得多、吃得好，抵抗力自然就会强。但是，一些危害身体抗病力的错误饮食方式，很多人也许还稀里糊涂实践着，根本没有意识到其中的危险。

“降力”吃法一：喜欢过咸的咸味

那些特别诱人的美食菜肴，十有八九都是咸味很重的。除了咸辣味，还有咸甜味、咸甜味，它们万变不离其宗，都必须有大量的盐来增味。想想，如果京酱肉丝、辣子鸡丁和鱼头泡饼少放盐，如果麻辣鸭脖、泡椒凤爪和辣条的咸味淡了，如果炸薯片和锅巴少了一半咸味，它们还会显得那么美味诱人吗？然而，研究证明，多吃盐有害免疫力。在出汗不多的情况下，每天有3-5克盐即可满足人体需求，过多则可能有害。此前营养学家一直宣传“盐不过六”“盐不过五”，但科普宣传主要集中在血压控制方面，而近期的研究却发现：高盐还会扰乱肠道菌群，甚至有害免疫系统功能。

近日的科学新闻报道了德国医学家的一项研究，研究者在小鼠动物实验中发现，吃了高盐饲料的实验小鼠，在接触到致病性大肠杆菌和单核增生李斯特菌等致病菌之后，更容易出现严重感染情况。在后续的人体试验当中，研究者让健康受试者每天额外吃6克盐，结果一周之后受试者的身体也出现了和实验小鼠类似情况，中性粒细胞杀死细菌的能力明显降低了。

研究者发现，当吃高盐膳食的时候，盐的摄入量远远超过身体需求，身体要多排除盐分，就要增加肾脏中尿素的含量。然而，过多尿素会降低中性粒细胞（一类免疫细胞，属于白细胞类别）的抗菌功能，而中性粒细胞的这种抗菌作用，对于预防肾盂肾炎非常重要。简单说，就是吃盐太多，会造成中性粒细胞的抗菌能力差，容易因为致病菌而患上肾炎。所以说“多盐伤肾”。

另一方面，身体要想排除掉多余的盐，就需要调整水盐相关激素的水平。为了降低盐皮质激素水平，又导致具有糖皮质激素活性物质增加，而它们会扰乱相关激素分泌的昼夜节奏，抑制全身免疫功能，减少中性粒细胞的产生量，降低其抗菌功能。

虽然没有有关病毒实验，但可以预计，高盐饮食对抗病毒也是不利的。

“降力”吃法二：迷恋甜食和含糖饮料

多吃糖有害免疫力，这已经不是什么新闻了。这里所说的糖，是人工添加糖，并不包括天然水果中的糖。

人们早就发现，血糖过度上升的糖尿病患者，和血糖正常者相比，身体的抗菌能力、抗病毒能力均显著下降，甚至癌症风险也会上升，这些都与免疫系统功能下降密切相关。

美国有营养流行病学调查发现，喝甜饮料多的成年人，患哮喘和慢性支气管炎的风险都更大，而这些疾病都意味着免疫系统功能紊乱。几十年前就已经有研究发现，多吃糖降低中性粒细胞等白细胞的功能，使其对抗有害微生物的能力下降。

近期多项研究表明，高糖饮食还会扰乱肠道菌群，而肠道微生物的平衡与正常的免疫功能密切相关。

虽然吃米饭也会升高血糖，但吃甜食还有更多坏处，因为这样做会降低饮食的营

养素密度，即便热量没有超标，也会造成维生素和矿物质缺乏，而这种情况更会让免疫系统功能雪上加霜。

“降力”吃法三：蔬果、肉蛋搭配失衡

蛋白质太少或太多都有害免疫力，许多人对此可能不太了解。蛋白质是抗体和多种免疫应答中各种活性物质的主要原料，所以在蛋白质营养不良时，身体的抗感染能力会下降。只吃大量蔬果，鱼肉蛋奶豆制品等食物不足，会导致蛋白质摄入量过少。淀粉类主食太少，会导致蛋白质作为能量来源被消耗，不会发挥应有的营养作用。

但是反过来，把鱼虾肉蛋当饭吃，同样也是不利于免疫系统正常功能的。前文已说到，肾脏中过多的尿素不利于免疫细胞的抗菌作用，而摄入大量蛋白质，也会造成肾脏尿素水平上升。吃过多的动物性蛋白质，植物性食物比例太少，会造成身体的营养不平衡，抗氧化物质不足，膳食纤维不够，这些都会影响到肠道菌群的健康和免疫系统的功能。

“降力”吃法四：饥一顿饱一顿，吃饭不按点

到点不吃饭有害免疫力，这一点很多人可能没想到。澳大利亚科学家近期研究发现，人体的肠道免疫功能具有昼夜节律，而这种规律和吃饭时间有关。到了饭点，如果及时吃饭，则免疫功能增强，有利于预防可能出现的肠道感染。

这是因为，人们每天所吃的食物，并不是无菌状态。为了对付可能存在的有害细菌，人体通过分泌胃酸来杀灭微生物，同时还在肠道中配备了强大的免疫部队来预防和镇压微生物作乱，保护肠粘膜的完整性，避免肠道发生炎症。在不吃东西的时候，这些免疫部队无事可做，它们就保持一个低活性状态。如果没有微生物来袭，这些免疫细胞如果活性过高，就有可能造成肠道的慢性炎症和自身损伤。

所以说，如果每天按时进食，形成一个很好规律，身体就知道什么时候激活肠道的免疫系统，什么时候让它们休息。如果有一顿没一顿，进食时间无法预测，那么肠道免疫系统也会无所适从，该活跃的时候不活跃，该休息的时候过度紧张，结果就容易造成肠道慢性炎症。

一旦肠道出现疾病，人体的消化吸收功能就会受到巨大影响。一方面，容易出现消化不良的情况，吃同样的食物，得到的营养可能大幅度减少，从而降低全身抗病力；另一方面，进食的混乱也会影响到肠道菌群，而菌群状态与身体的免疫功能息息相关。

饮食记住“五律”，有益提升免疫力

- 1. 不要太重口。嫌口味淡，可以加一些香料、葱姜蒜、坚果碎、芝麻酱、花生酱等来提味，但一定不要放太多盐和其他咸味调味品。
- 2. 不要多吃甜食，戒掉甜饮料。偶尔开心一次可以，但不能放任自己对甜食、甜饮料的嗜好。每天的甜味食物仅限于一款，比如一杯酸奶，一小碗银耳羹，一小份冰淇淋等。
- 3. 不要只用大量蔬果来当饭。如果吃得太油腻了，偶尔这样做一天半天是可以的，但长期而言会导致蛋白质营养不良。
- 4. 不要用大量鱼肉海鲜等来当饭。在下馆子的时候很多人会这么做，但实际上这么做不仅增加胃肠、肝脏、肾脏的负担，对免疫力也是有害无益的。
- 5. 按时吃饭。不要轻易忽略任何一餐，或者进餐时间推迟太多。

(人民网)

晚九点后不宜艾灸

健康白城

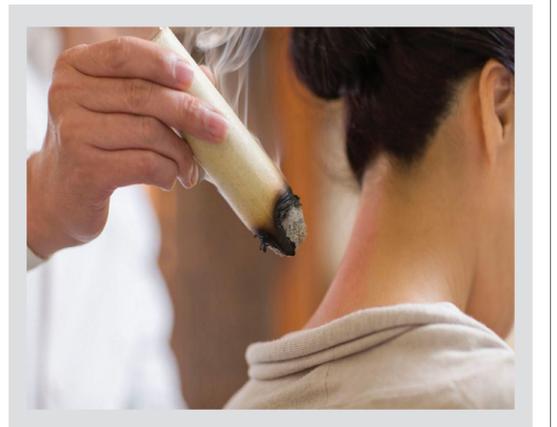
白天忙于工作，晚上睡觉前艾灸半小时温阳安神，这是很多人养生保健的方法。但这种方式可能养生不成反伤身。

《素问·生气通天论》中记载：“故阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。”这句话的意思是说，阳气早上生发，中午最盛，晚上潜藏。晚上艾灸，就是在阳气潜藏时，又重新开始唤醒阳气。夜晚是阴气愈

盛之时，长时间晚上艾灸，不仅是在不恰当的时候升发阳气，同时还会伤阴。晚上9-11点为“亥时”，也称“人定”。“人定”即“人静”的意思，提醒人们夜已深了，应该停止活动，安心睡眠。同时，亥时三焦经当令，三焦具有疏通水道、运行气血的功能。亥时入眠，三焦经气充足，其功能得以充分发挥，百脉皆能得以濡养，五脏安和。即使这个时候没有进入睡眠状态，也应该平心静气，让自己安静下来。

因此，提醒大家，艾灸最好在上午进行，如果条件达不到，只能在晚上做，最晚不超过9点，以免伤阴伤神。另外，空腹、过饱、极度疲劳来愈盛之时，长时间晚上艾灸，劳时也不宜艾灸，艾灸不要过

量，避免灼伤。(房繁恭)



在分餐制重回人们视野的同时，有一种细菌也被更多提起，它就是“幽门螺杆菌”。幽门螺杆菌（感染）在一类致癌物清单中，甚至可能会导致胃癌，下面就来详细了解一下。

什么是幽门螺杆菌？幽门螺杆菌简称Hp，是寄生在人类消化道中的一种微需氧革兰氏阴性杆菌，呈螺旋或S形，有鞭毛，因此把它称为螺杆菌。

人胃中的环境是强酸性的，大多数细菌无法存活，并且胃黏膜分泌的黏液可以形成一层保护性的黏液层，保护胃黏膜不受破坏。但幽门螺杆菌是个“另类”，它的特殊运动结构使得它可以通过损伤的胃黏膜表面穿过黏液层到达胃黏膜，并分泌一系列的酶减少胃酸分泌来改善自己的生存环境。经过对周围环境的改造，幽门螺杆菌最终在胃中安逸地生存下来。

幽门螺杆菌有没有传染性？答案是：有。幽门螺杆菌的传播途径主要有口口传播，比如共用餐具、水杯等；或者粪口，即随患者粪便传播等。因此，人们聚餐时，如果不开分使用餐具或不用公筷，有可能会通过口口传播，感染幽门螺杆菌。不仅如此，经口喂食、亲吻、打喷嚏等都可能感染和传播幽门螺杆菌。

感染幽门螺杆菌后会有什么症状？因人而异，有的人有症状，有的人没有症状。常见的症状是反酸嗝气，有的人感觉是“肚子疼”，实际上是胃部不适。

除此之外，有些感染者会出现口臭、打嗝、恶心、呕吐、腹泻等症状。

幽门螺杆菌一定会引发胃癌吗？Hp感染是目前最明确的胃癌发生危险因素，但是也不用过度恐慌，因为幽门螺杆菌虽然感染率比较高，但在感染人群中真正能患上胃癌的就1%左右，而这1%主要发生在溃疡性疾病的Hp感染者中。

但是，这并不代表我们可以不重视它。幽门螺杆菌还与肝病密切相关，比如说病毒性肝病、脂肪性肝病、肝硬化，甚至肝癌的发生。所以，对于幽门螺杆菌还是不能掉以轻心。

Hp感染通过什么形式筛查？目前，检测幽门螺杆菌的方法分为两大类：一类是非侵入性检查，不需要做胃镜的检查统称为非侵入性检查，如呼吸试验、快速尿素酶检测、血液抗体检测等。

另一类是侵入性检查，即通过胃镜取活检标本，再进行幽门螺杆菌检查。

所有感染者都需要进行杀菌治疗吗？其实并不是所有Hp阳性的患者都需要杀菌治疗。目前认为需要杀菌的情况主要有以下几种：既往或目前有胃溃疡或十二指肠溃疡的患者；患有胃癌、胃癌手术后；患有胃黏膜相关淋巴组织淋巴瘤；有胃癌家族史（3代以内）；萎缩性胃炎；有消化不良症状的人群需要进行幽门螺杆菌的根治治疗。

如果感染者没有出现症状，通常不需进行治疗。14岁以下的孩子，还有70岁以上的老人，如果没有症状的话，可以暂时不进行根除治疗。

根除后会复发吗？成年人根除幽门螺杆菌治疗成功以后，再次感染率较低。儿童感染根除后再次感染率可能较高。

吃大蒜可以杀死幽门螺杆菌吗？这是不正确的说法，目前为止，还没有科学依据证实大蒜能够杀死幽门螺杆菌。

如何避免感染Hp？饭前便后洗手、吃熟食、少食刺激性食物，分餐或者使用公筷，避免口对口喂食、勤换牙刷，这些都有利于降低Hp的感染风险。(魏承瑶)

关于幽门螺杆菌，您需要知道的那些事

高盐饮食可能有损人体对细菌抵抗力

据英国《新科学家》杂志网站前不久报道，研究人员对实验小鼠和10位人类志愿者开展研究后得出结论称，高盐饮食可能损害人体抵抗细菌感染的功能。

德国波恩大学医院的克里斯蒂安·库尔茨和他的团队首先证明，摄入高盐饮食的小鼠对抗由大肠杆菌引起的肾脏感染和由李斯特细菌引发的全身感染的能力较弱。

随后，他们在正常饮食基础上，每天给10名20至50岁的健康男女额外增加6克盐，以每天3片的形式服用。一周后，与服用额外食盐之前的个体相比，这些人体内一些免疫细胞（称为中性粒细胞）吞噬和杀死细菌的能力大大受损。

该团队认为，高盐饮食降低人体对抗细菌感染能力与两个原因有关。首先，当我们摄入过量盐分时，身体会释放激素，使人体排泄更多盐。这些激素包括糖皮质激素，具有抑制全身免疫系统的副作用。其次，当盐含量高时，尿素会积聚在肾脏内，而尿素会抑制中性粒细胞。

(刘震)

《肺结核患者健康管理服务规范》答疑四

11. 凡是发现肺结核可疑者都要推介转诊吗？

答：原则上是的。但在转诊之前，要对可疑者进行初步的鉴别诊断，排除明确的慢性支气管炎、肺气肿等疾病；有条件的基层医疗卫生机构，可对患者开展胸部X线影像检查后，再转诊疑似患者。

12. 对于第一次入户，患者拒绝医生上门，可否电话访视？

答：《国家基本公共卫生服务规范（第三版）》没有明确规定，但原则上不允许用电话来替代第一次入户。因为只有入户才能评估和指导患者的居住环境，以减少结核菌传播。然而现实中的确存在拒绝医生上门评估的患者，

但不多。对于这类患者，我们会要求上级专业机构在之前就对患者进行重点沟通，向患者说明健康管理的重要意义，配合基层医生完成疗程的重要性等。

如果患者坚决拒绝（以保护隐私为由，拒绝基层医生随访），定点医疗机构则不会将该患者的名单告诉基层，基层就不需要对患者进行管理。(完)

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

孩子出门拒戴口罩怎么办？

最近不少家长反映，出门戴口罩、勤洗手对成年人来说，这些防护措施很容易做到，但对于儿童，尤其是婴幼儿，这些防护措施实施起来并不容易。

孩子不戴口罩多因感觉不舒服

广州医科大学附属第三医院儿科主治医师林黎黎称，孩子不愿意佩戴口罩的原因有很多，如戴着口罩会让孩子感觉呼吸不畅、憋闷，盖着鼻子、勒着耳朵不舒服等，甚至有的孩子会觉得戴着口罩不好看而拒绝戴口罩。

那该怎么办呢？林黎黎医生建议，对于学龄期的孩子，家长要以身作则，自己养成戴口罩的习惯，可通过讲故事或讲道理的方法告诉孩子为什么要戴口罩。对于低龄的孩子，可采用情景游戏、医患角色扮演等方法去引导孩子戴口罩，比如让孩子扮演医生和护士，去给玩具娃娃戴口罩，与孩子一起对着镜子戴口罩等。

她提醒家长，婴幼儿的脸较小，成人口罩无法达到防控作用的，建议家长买适合孩子的儿童专用一次性口罩，如选用符合国家标准GB2626-2006KN95，并标注儿童或青少年颗粒物防护口罩的产品。

儿童使用口罩需注意以下事项：

- (1) 儿童在佩戴前，需在家长帮助下，认真阅读并正确理解使用说明，以掌握正确使用呼吸防护用品的方法；
- (2) 家长应随时关注儿童口罩佩戴情况，如儿童在佩戴过程中感觉不适，应及时调整或停止使用；
- (3) 因儿童脸型较小，与成人口罩边缘无法充分贴合，不建议儿童佩戴具有密合性要求的成人口罩。

怎么都不戴口罩，需采取被动防护法

有一部分孩子，可能家长如何引导和教育都不愿意戴口罩，还有一岁以下的婴幼儿也不太适合戴口罩，这时对孩子的保护应以被动防护为主，包括减少带孩子外出，根据天气适当增减衣物，做好居家的日常清洁消毒，加强室内通风换气，家长注意个人卫生，勤洗手，外出戴好口罩，避免对着孩子咳嗽和打喷嚏等。

(余燕红 黄瑞琪 白恬)