

# 维生素ABCDE与免疫力

## 健康提醒

维生素是人体生命活动过程中必需的一类有机化合物，在免疫反应的各个阶段发挥着至关重要的作用。维生素存在于天然食物中，人体一般不能合成，必须由食物供给，可分为脂溶性（维生素A、D、E、K）和水溶性（B族维生素、维生素C）两类。

**维生素A——免疫力第一道防线的“守护神”**  
维生素A是一类含有视黄醇生物活性的化合物的总称，具有维持正常视觉、促进上皮组织增殖分化和促进儿童生长发育等功能。其参与人体免疫系统成熟的全过程，能够改善细胞膜的稳定性，维持黏膜屏障的完整性，是免疫力第一道防线的“守护神”。

我国成人维生素A的推荐摄入量为男性800μgRAE/d、女性700μgRAE/d。日常生活中，我们能接触到的含维生素A最多的食物是肝脏，鸡蛋中也富含维生素A。一个健康成年人每月食用1至2次猪肝，每次1至2两左右，即可轻松满足维生素A的需要。蔬菜水果中含有的类胡萝卜素，可以在体内转化为维生素A，尤其是深绿色和红黄色的蔬菜，如西兰花、胡萝卜、菠菜等含类胡萝卜素比较多，也可以起到补充维生素A的作用。

**B族维生素——“辅助”免疫系统的正常运作**  
B族维生素是一个“大家庭”，包括维生素B1、B2、B6、B12、烟酸、泛酸、叶酸等。B族维生素是参与人体三大营养素新陈代谢的重要辅酶，是维持人体正常机能必不可少的水溶性维生素。B族维生素能介导免疫调节，辅助免疫系统的正常运作，如维生素B6参与淋巴细胞的增殖、分化、成熟和激活，调节细胞因子、趋化因子的产生；维生素B12作为细胞免疫的免疫调节剂；叶酸支持免疫应答等。

维生素B1和B6在肉类、蔬菜、谷物、豆类中含量丰富。维生素B2在食物中分布较广，动物性食物中含量相对较高，特别是肝、肾、蛋类、牛奶等。维生素B12绝大部分来自肉类，如鱼类、动物内脏类、蛋类、奶类等。

**维生素C——增强免疫功能的“头号帮手”**  
维生素C有促进胶原蛋白的合成、促进伤口愈合、美白肌肤等多种功效，通过支持非特异性免疫和特异性免疫反应中的各种细胞功能，有助于免疫防御。

中国成年居民维生素C的推荐摄入量为100mg/d。维生素C的主要食物来源是新鲜蔬菜和水果，如西兰花、辣椒、白菜和刺梨、猕猴桃、草莓等，每天一斤蔬菜半斤水果，足以提供每日所需维生素C，一般人群不需要额外补充。

通过日常饮食补充维生素C需要注意的是，蔬菜和水果要吃新鲜的，因为放久了之后维生素C含量会大大减少。另外，维生素C受高温容易分解，对于蔬菜，能生吃的就生吃，

建议不要过度烹饪。用健康油脂烹任的菜汤中会留下很多维生素C，喝了既能补维C，也能补充优质脂肪。

**维生素D——免疫力的调节剂**  
上世纪，研究者通过实验证明鱼肝油中治疗佝偻病的成分是维生素D。因为是第4个被命名的维生素，所以称为维生素D。

维生素D又称抗佝偻病维生素，其主要作用是调节钙、磷代谢，促进肠内钙磷吸收和骨质钙化，维持血钙和血磷的平衡。当人体缺乏维生素D时会出现佝偻病、软骨病、骨质疏松症等。维生素D受体广泛存在于免疫细胞，故其能参与多种免疫细胞的增殖和分化。另外，维生素D既能增强先天性免疫应答，又能抑制获得性免疫系统，从而起到调节免疫应答的作用。

中国成年居民维生素D的推荐摄入量为10μg/d。维生素D在动物类食物中含量丰富，比如肝脏、蛋类、奶制品等，其中富含脂肪的鱼类是维生素D的良好来源。日光照射也是维生素D最主要、最天然和最经济的来源，因而维生素D被称为“阳光维生素”。

**维生素E——抗脂质过氧化的第一道防线**  
维生素E能保护细胞和细胞内部结构完整，防止某些酶和细胞内部成分遭到破坏。此外，它还能增强黄体激素的分泌，促使受精作用的完成，这也是其生育酚得名的由来。维生素E(生育酚)是细胞组织中重要的脂溶性抗氧化剂，是机体对抗脂质过氧化的第一道防线，从而保护细胞膜免受自由基的破坏，对维持免疫细胞的正常功能具有重要意义。

中国成年居民维生素E的适宜摄入量为14mgα-TE/d。富含维生素E的食物分布广泛，食用油通常是人们从膳食中摄取维生素E的主要来源。另外，在豆类、坚果和蔬菜中都含有一定量的维生素E。

维生素对维持人体正常免疫功能来说必不可少，通过健康均衡的日常饮食可以提供人体所需的各种维生素，从而为身体铸造起一道坚不可摧的防线。(荣爽)



## 重视青少年近视度数加深 提高视觉质量

随着近期各地学校陆续复学，人们发现，不少孩子戴的镜片加厚了。许多人以为高度近视除了眼镜片厚点、眼球凸点、鼻子塌点，没什么大不了的，殊不知高度近视还有更大的危害。

**高度近视的并发症风险**  
大多数的近视为轴性近视，即眼轴拉长导致平行光线进入眼内，经过折射后焦点落在视网膜的前方，并且度数越高，对应的眼轴长度越长，眼球结构变化程度越大，各种眼病发生的概率随之增加。当近视度数高于600度时，并发症风险陡然增加，因此，600度也就成为了高度近视和中低度近视的分水岭。

白内障、青光眼、视网膜萎缩变性、出血和裂孔、视网膜脱离、飞蚊症、后巩膜葡萄肿……高度近视的相关并发症可列出一长串。眼镜片厚点、眼球凸点、鼻子塌点无非只是拉低颜值，给生活带来不便，但高度近视的并发症风险却直接威胁到眼睛健康。因而，控制近视度数的加深，防止高度近视的形成十分重要。

**如何控制近视度数加深**  
一般而言，青少年处于身体发育阶段，眼轴会随着身体发育而增长，近视度数加深较快，而成年人因身体发育停止，近视度数也趋于相对稳定，因而青少年在控制近视度数加深时需要格外注意。

1.改善环境和用眼行为：减少近距离用眼时间，增加户外活动时间；  
2.选择适合自己的矫正方式：框架眼镜、角膜塑形镜、多焦点隐形眼镜、RGP等；  
3.药物方法：0.01%阿托品眼药水。

其中有一种方法目前被医学界广泛认可，可以更有效的控制近视，它就是角膜塑形术。角膜塑形术是通过配戴角膜塑形镜来控制近视的加深速度。临床试验发现，长期使用角膜塑形镜可延缓青少年眼轴的生长速度，从而控制近视度数的发展。

早期干预，减少青少年高度近视的发生，需要家长重视，学生参与，齐心协力保护眼健康。

(路向红)

## 儿童乘车安全 这些你要知道

### 车行天下

乘车时，家长们除了给孩子配备安全座椅外，还有什么应该注意的？下面，就来梳理一下那些容易被家长忽略的乘车安全盲区。

**“车窗防夹”并不等于绝对安全**  
4月24日，湖北十堰一名6岁男童被家长留在车内，孩子玩耍时不慎将电动车窗升起并被卡住脖子，尽管被路人及时发现，但还是没能挽回孩子的生命。

对此，不少车主表示车窗不是都带有防夹功能吗，难道这个功能不管用？我国是从2018年开始，才对新生产车辆的车窗防夹功能作出了强制要求。因此，2018年前生产的车辆并不是全都具备这一功能。此外，有技术人员介绍，即便是具备防夹功能的车窗，在有些工况下也并不一定能启用，比如手动控制车窗升起而非一键升降模式下，存在无法启用防夹功能的可能。另外，使用年限较长或者碰撞损伤过的车辆，如果维修保养不到位也存在防夹功能失效的问题。

**夏季高温车内成蒸笼**  
夏季到来，气温逐渐升高，在烈日暴晒下的汽车内，温度更是高得可怕，如果不小心将孩子单独留在车内，很容易造成可怕后果。

有关机构曾做过测试，在26.7℃的气温下阳光直射车辆，车内温度10分钟就能达到37.2℃，20分钟后就能超过40℃，1小时后则会升高至50.6℃。所以，如果你觉得紧锁车门自己下车去办事对孩子很安全的话，那就是大错特错了，最好还是带上孩子一起吧。

**儿童乘车穿衣也有讲究**  
夏季儿童乘车怕高温，冬季天冷坐车穿太厚也危险。你精心准备的安全座椅，可能因为一件厚厚的羽绒服就会让其安全功能大打折扣。有儿童安全座椅的碰撞测试视频显示，穿着羽绒服的儿童假人，在发生强烈的撞击后，由于衣服面料过于光滑的原因，导致儿童从衣服中滑落出来。

根据国外的相关测试结果，别说是儿童，就是大人穿着光滑面料的羽绒服也存在安全隐患，面料越光滑填充越饱满的衣服就越危险。因为这类衣服会导致在紧急情况冲击下，安全带不能完全勒紧身体，容易滑动，此时更加紧绷的安全带就有可能勒伤身体或脏器。所以，冬季上车后应尽量给孩子脱掉厚重的外套，不要穿着外套使用安全座椅或系安全带。

**合理使用后门儿童锁**  
后门儿童安全锁，现在几乎在绝大多数车型中均有配备，通常在后门锁扣下方会有显著标志，但却被绝大多数车主给忽略了。有些车主根本就不知道儿童安全锁这个功能，还有一些车主见过后车门有这样一东西却不知道是干什么用的。

想象一下，当车辆还没停稳，坐在后排的孩子就迫不及待地开门下车，要么刮到行人，要么被还未停稳的车辆带倒，十分危险。甚至，一些调皮的孩子在车辆行驶过程中玩后门拉手，这更加危险，一旦后门被拉开，后果不堪设想。这时，后门儿童安全锁就起到了很好的保护作用。(耿子腾)



## 《老年人健康管理服务规范》

### 答疑(五)

#### 8.如何定义老年人健康管理服务指标?

答:《规范》对于老年人健康管理服务指标的指标是健康管理率。按照《规范》，老年人健康管理率的计算公式为：老年人健康管理率=年内接受健康管理老年人人数/年内辖区内65岁及以上常住居民数×100%。

“接受健康管理”的含义，即需满足以下4方面条件：①已经在辖区内建立健康档案；②接受了体格检查；③接受了健康指导；④体检表填写完整。只有全部满足这4个条件者，可以认定为接受了老年人健康管理。如只在其他医院做了体检，并没有完整的健康信息数据采集，或是没有获得应有的健康指导，则不属于接受健康管理。

#### 9.老年人不愿意参加体检或是体检不愿意抽血，怎么办?

答：绝大多数老年人是关心自身健康的。因此，有益于自身健康的活动从根本上是受到老年人拥护和支持的。在遇到老年人不愿体检或是不愿抽血做检查时，首先要了解情况，搞清楚原因。一般情况下，老年人不愿体检或抽血的原因有：①自己有条件体检，不愿重复检查或抽血；②年年体检没有见到效果；③顾虑抽血对健康不利；④行动不便，不愿麻烦家人陪同体检；⑤顾虑体检或抽血发生费用。以上原因都有可能影响到老年人健康管理的依从性，也反映出老年人健康管理的宣传与服务工作以及管理效果不到位等现实情况。对于以上原因，进行有针对性地解释，配合具体的措施(复印体检检测结果，帮助行动不便老人出行等)，一般可以收到效果。

真正提高健康管理服务质量，让老年人和亲属看到健康管理的效果，是提高管理依从性最根本的途径。(待续)

白城市卫生健康委  
白城日报社 主办



食盐是人们日常饮食中不可或缺的调味料，但是，长期的高盐摄入会增加高血压、心血管疾病等多种疾病的发病风险。

《健康中国行动计划(2019—2030年)》提倡，人均每日食盐摄入量不高于5g，而目前我国人均烹调用盐摄入量高达10.5克/天。那么，日常饮食如何做到智慧控盐?

- 1.推荐每人每天食盐摄入量不超过5克。
- 2.提倡在家吃饭，学习少盐烹饪知识和技能，培养全家清淡口味和习惯。
- 3.小小盐勺用起来，家庭用盐要限量。
- 4.不要忽视各种调味品、腌制食品中的隐性盐。
- 5.烹调方法多样化，优选原味蒸煮，菜肴

快出锅时再放盐。

6.从小培养儿童清淡口味，少吃高盐零食。

7.家有老年人，高血压、心血管疾病以及肾脏病的病人，更应提倡合理少盐膳食。

8.在外就餐或点外卖主动要求低盐口味，优先选择低盐菜品，注意荤素搭配。

9.购买加工食品查看营养标签，选择低钠食品，少买高油、高盐的加工食品。

减少食盐摄入是降低血压及相关慢性病发生风险最简单有效的办法之一，对维持正常的免疫功能也非常重要。为了自己和家人的健康，建议大家合理膳食，智慧控盐。(高超)

## 中医治疗扁桃体炎

### 健康白城

扁桃体炎分为急性扁桃体炎、慢性扁桃体炎两种。可见症状是咽痛、发热及咽部不适感等。病源仍以病毒为主，如腺病毒、流感病毒、副流感病毒、EB病毒、肠病毒、单纯疱疹病毒。也有细菌引起的扁桃体炎，包括链球菌、霉菌菌、白喉杆菌。扁桃腺是分布在咽部各处的较大淋巴组织，是抵御和消灭从口、鼻而入的病源微生物的重要防线。扁桃体有5种，其中体积最大、最有代表性的是

位于口咽两侧的扁桃体。通常人们所说的扁桃体炎就是指扁桃体的非特异性炎症。

扁桃腺炎和咽炎是临床医学根据不同病理改变和解剖部位而分类的两种病，但实际上两者常同时存在，且互相影响。一般来讲，如果是以咽壁黏膜各层炎症为主，称作咽炎；如果以扁桃腺的黏膜、隐窝、实质或滤泡炎症为主，称作扁桃腺炎。在正常人的咽部及扁桃腺隐窝内存在着各种病原体，机体防御能力正常时，不致发生疾病；当某些因素使机体防御能力降低，存在于机体内的病原体大量繁殖，外界病原体又乘虚而入，因而致病。急性扁桃腺炎有传染性，传染潜伏期约2—4天，为飞沫或直接接触传染。通常呈散发性。

中医称扁桃体炎为“乳蛾”，又名喉蛾、双蛾风。是

因邪客咽喉，核内血肉腐败所致，以咽痛、喉核红肿、化脓为特征的咽部疾患。以咽喉两侧喉核红肿疼痛、吞咽不利为主症，因其红肿，形状似乳头或蚕蛾，故称乳蛾。乳蛾的发生，多因风热侵袭，脾胃积热，肺肾阴虚，虚火上炎所致。风热邪毒从口鼻而入，咽喉首当其冲，风热外侵，肺气不宣，肺经风热循经上犯，结聚于咽喉而为乳蛾；或邪毒直接侵袭喉核，气壅滞，脉络受阻，肌膜受灼，而致发病。脾胃积热，积聚胃腑，可造成胃火内炽，咽喉为肺胃所属，因而致病。还可见于肺肾阴虚。素有热病久伤阴，或素体阴虚者，均可出现肺肾阴虚，甚则虚火上炎而发病。

中医治疗乳蛾有其独到而有效的办法。以“清、消、补”为治疗之大法。治宜疏风清热，利咽消肿。此外，还有很多外治法也颇为有效：含漱，用金银花、甘草、桔梗适量，或荆芥、菊花适量煎水含漱，每日数次。吹药，可选用清热解毒、利咽消肿的中药粉剂吹入患处，每日数次。啄治法，用三棱针或扁桃体手术弯刀，在扁桃腺上做啄啄样动作，每侧4—5下，2—3日1次，5次为1疗程，一般不超过3个疗程。(王红蕊)