

炎癥失控,引發多種疾病 控炎要從生活點滴入手

一“炎”不合,身體可能就會出“故障”。面對炎癥這一常見癥狀,人們的反應不盡相同,有人視之為健康大敵,祇要發現一點苗頭就各種消炎藥齊上陣;有人則不把它當回事,總覺得過幾天自己就能好。事實上,炎癥是把“雙刃劍”,我們既不能過於懼怕它,也不能輕敵。

炎癥是機體的自我保護

浙江大學附屬第一醫院全科醫學科主任、主任醫師任菁菁告訴《生命時報》記者,炎癥屬於基本免疫反應,是機體受到某種刺激(如外傷、感染等損傷因子)時發生的一種以防禦反應為主的病理過程。

“有人認為炎癥是萬惡之源,有人則不把它當回事,這兩種認知都有一定道理,但又都太過極端。”任菁菁解釋說,人類的生活環境充滿了微生物,就連人體內也有數以萬億計的微生物,所以在組織出現損傷時,機體將會受到無數次微生物刺激,進而引發炎癥反應,以防止感染的擴散、清除壞死組織、恢復器官功能。試想,如果人體沒有炎癥反應,機體將不能控制感染並修復損傷,人類也就不能長期在充滿致病因子的自然環境中生存。

雖說炎癥是人體的一種自我保護機制,但如果完全放任不管,可能會導致嚴重的後果。一般來說,炎癥的局部表現包括紅、腫、熱、痛和功能障礙(如行動不便等)。當炎癥局部病變較嚴重,病原微生物在體內蔓延擴散時,就會出現明顯的全身性反應,例如發熱、心率加快、血壓升高、寒戰、厭食等。嚴重的全身感染還可引發敗血症,甚至導致休克。

炎癥的分類有很多,根據累及的器官可分為心肌炎、肝炎、腎炎等;根據病變的程度可分為輕度炎癥、中度炎癥、重度炎癥;根據炎癥的基本病變性質可分為變質性炎、滲出性炎、增生性炎等;根據炎癥持續的時間可分為急性炎癥與慢性炎癥。臨床中,急性炎癥并發的癥狀要比慢性炎癥更為嚴重,但恢復過程比較迅速,祇要積極治療通常都會痊癒。慢性炎癥的癥狀雖然沒有急性炎癥反應大,但具有反復的特點,治療時間較久,恢復過程十分緩慢。因此,相比之下慢性炎癥治療難度更大些,也更容易被人們忽視。

一旦失控可引發多種疾病

任菁菁表示,炎癥本質上是一種適應性反應,旨在恢復體內平衡,一般認為在可控範圍內的炎癥反應是有益的,但如果這一平衡被打破,炎癥可能就會失控。“炎癥反應是免疫修復的過程,這一過程中會產生一些炎癥因子,能夠對正常的器官和組織造成傷害。”任菁菁解釋,當炎癥失控時,重要器官的組織和細胞因為受到炎癥因子的攻擊而發生嚴重病變,影響相關功能。因此,炎癥常被視作多種疾病的源頭。

糖尿病。在糖尿病的發展中,炎癥反應會通過氧化應激機制損傷血管和組織的內皮細胞,使胰島素在組織中的轉運和吸收受到影響,引起胰島素抵抗;同時,炎癥刺激脂肪細胞異常代謝,分泌過量的炎癥因子,進一步損傷胰島細胞,加速了糖尿病的發展,形成惡性循環。

切開的西瓜怎麼保存才安全

盡量不買鮮切果盒 隔夜瓜要切掉一層



炎炎夏日,西瓜是家家必備的消暑美食。但一整個西瓜吃不完,切開後如何保存更安全,是不少人關心的話題。尤其近年來“一塊西瓜引起腸壞死”“吃隔夜西瓜險些喪命”等相關報導更是加深了人們對“隔夜西瓜”的擔憂。我身邊的朋友也常問我“冰箱裏的隔夜西瓜能不能吃”這樣的問題。在此,我給大家幾個關於保存西瓜的提示。

提示一:對於不知道什麼時候切開的西瓜,不要存到第二天再吃。一般來說,一個健康完整的西瓜,內部基本無菌。但是,一旦切開,它就會接觸外界的細菌,隨着時間延長,開始腐敗變質的進程。西瓜內部祇要進了細菌,室溫下放着一兩天就腐敗了。西瓜攤上、水果店裏、超市裏,都常有切開一半或1/4的瓜。想購買這種西瓜的人,一定要知道它是什麼時候切開的。如果切開之後在夏季的高溫下放了三小時甚至更久,細菌已經大量增殖了,即便拿回家之後再放入冰箱冷藏,因為細菌“基數”太大,一夜之後很可能已經嚴重超標了。這種西瓜買回去後,建議削掉切口處的一層,及時吃掉為好。

提示二:一般來說,鮮切西瓜果盒如果沒有放在冷藏櫃裏,最好不要買。即便在冷櫃裏放着,胃腸功能較弱的人也最好不要冒險。一般來說,西瓜切得越小,和細菌接觸面就越大,被刀和案板污染的機會就越多。那些切成丁、切成塊的水果更加令人擔心。



神經系統疾病。炎癥反應的失控還會產生神經毒性,損傷神經元細胞。比如,老年痴呆癥患者腦內的星形膠質細胞和小膠質細胞會在炎癥反應中釋放一氧化氮、腫瘤壞死因子等炎癥因子,加劇神經元的退行性病變。

肥胖。脂肪組織不僅能貯存能量,還包含巨噬細胞等。當脂肪堆積分泌過量的脂肪細胞因子時,會引起全身性的慢性炎癥,脂肪組織巨噬細胞浸潤會加劇這種慢性低度炎癥狀態。正因如此,肥胖被視作一種疾病,且常伴有多種并發癥。

心血管疾病。常見的心血管疾病,究其根源都是由免疫紊亂導致炎癥因子侵入血管壁內部,造成血管壁破損,在血管中形成斑塊、血栓,從而引起動脈粥樣硬化和冠心病等疾病的發作。

癌癥。長期以來,慢性炎癥一直被視作促發癌癥的一個關鍵風險因素。在慢性炎癥中,炎癥的損傷與修復過程反復復。修復再生需要細胞增殖,而細胞增殖又要以細胞分裂為前提。細胞分裂越多,DNA復制出錯的幾率就越大,增加了產生癌細胞的幾率。異變的癌細胞會抑制免疫清除功能,若微小癌細胞日積月累集結成團,就會形成惡性腫瘤。越來越多的研究表明,不可控制的炎癥往往還與腫瘤轉移密切相關。

抑鬱。抑鬱癥發病期間,炎性細胞因子釋放和炎癥反應都比較活躍。抑鬱癥患者不僅炎癥因子增加,也會出現炎癥反應增強。美國埃默裏大學醫學院精神病學和行為科學教授安德魯·米勒表示,炎癥是抑鬱癥的病因之一,慢性炎癥的輕微增加都會導致抑鬱癥風險增大。

控炎從生活點滴入手



祇要能引起組織和細胞損傷的因子都能引起炎癥,總的來說可分為內源性因素和外源性因素。內源性因素包括DNA的損傷、端粒功能異常、表觀基因組破壞、有絲分裂信號異常和氧化應激等,外源性因素包括感染、外界環境及毒物刺激、不良飲食習慣等。任菁菁說,內源性因素難以改變,但我們可以通過減少外源性因素的影響來避免或控制炎癥,其中最重要的就是改善生活環境及生活方式。

1.遠離污染環境。生活中處處暗藏能夠引發炎癥的因子,尤其近年來氣候發生變化、環境受到污染,“炎癥危機”越來越大。例如,高溫、低溫、紫外線和放射線等物理因子,病毒、細菌、真菌和寄生蟲等生物因子,強酸、強鹼和甲醛等化學因子,以及不當使用藥物和其他生物制劑,都可能引起炎癥。因此,我們生活中要特別注意自己的身體變化,避免接觸有害物質,在戶外盡量遠離環境污染處,家中要勤打掃,保證室內環境幹淨整潔,不亂用藥,盡量不要使用殺蟲劑、染髮劑等可能含有有害物質的產品。

2.保持良好心情、規律作息。持續的心理壓力可能破壞機體調節炎癥活動的能力,熬夜引起的晝夜紊亂也會增加多種炎癥疾病風險,因此要保持積極健康的生活態度,每天睡夠7~8小時,遇到不順心的事要學會調節情緒,必要時應求助心理醫生。

3.養成運動習慣。肌肉收縮時能夠分泌一些細胞因子和分子量較小的肌動蛋白,這些物質進入血液可以在一定程度上減輕全身的炎癥反應。因此,要養成良好的運動習慣,不祇要做有氧運動,還要注意增強肌肉力量,建議身體條件允許的人適當做一些負重練習。

4.少吃垃圾食品。不健康的飲食習慣,比如常吃高鹽、高油、高热量的食物會改變腸道菌叢,增加腸道通透性,容易導致慢性炎癥。例如,一些糕點中的反式脂肪酸、燒烤中的糖化終產物等,都會加重炎癥反應,進而引起各種慢性退化性疾病。此外,大量食用肉類尤其是紅肉,也會增加體內炎癥反應的發生幾率,建議日常飲食要控制肉類食物的攝入。

任菁菁補充說,改變生活方式可以改善免疫力,對控制和緩解慢性炎癥有很好的作用,但如果患有較嚴重的急性炎癥或由急性炎癥引發的疾病,僅靠生活方式難以控制,應及時求助專業醫護人員,遵醫囑接受治療,避免炎癥惡化引起各類并發癥。



常練踮腳養陽氣

一起一落之間的養生之道

氣候炎熱,萬物生機旺盛,是一年中自然界陽氣最旺之時。《黃帝內經》有雲:“春夏養陽,秋冬養陰”,夏季是調補陽氣、治療陽虛等疾病的重要時節,教大家一個動作——背後七顛,常練可養陽氣。

“背後七顛”這個動作起源于八段錦中的最後一式——“背後七顛百病消”。具體動作為:兩腳并步站立,兩臂自然垂于體側,身體中正,目視前方。首先頭向上頂起,隨之兩腳跟提起,略停;足跟提起,同時上下一起一落。需要提醒,練習過程中,注意足跟應是在懸空狀態下輕顛7次,接着兩腳跟下落,輕震地面。本式一起一落為一週,每次需要做7週。

顛腳這個動作看似簡單,却蘊含了重要的中醫學原理。一方面,腳趾部位為足之陰經與足之陽經交會處,兩腳十趾抓地,可刺激腳趾部位的陰陽經脈,改善足部經脈不暢;另一方面,該動作對應人體腎臟,腎作為“先天之本”,具有藏精、主水、主納氣、主生殖等生理功能。因此,顛腳可調節臟腑氣血活動並改善其功能。