

“免疫力”下降 是真的下降吗

□见习记者 郑恬恬 设计 钊铭

□福建省级机关医院风湿免疫科 高一丹 副主任医师

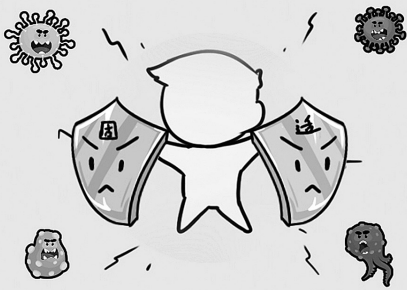
在生活中,短时间内频繁地“感冒”,很多人便认为是免疫力下降,免疫机能出现了问题。

我们所提到的免疫力究竟是哪种免疫力呢?

免疫力主要分为“固有免疫力”和“适应免疫力”。

我们常常讲到“免疫力好,抵抗力强”,这里的免疫力指的就是固有免疫力,不容易感冒,不容易生病,对外界变化也存在较强的抵抗能力。

医学上认为人体免疫系统
犹如人体的两道防线



固有免疫系统相当于先天性免疫力,
是第一道防线

当人体被病毒细菌感染时,
它会产生抵抗能力,释放免疫细胞和免疫因子,
免疫细胞和因子会把细胞病毒吞噬。



它的特点是启动迅速、有一定的特异性、没有记忆功能。

比如感冒完过一段时间有可能又感冒了,但并不会形成一种针对性的免疫力。

因此当固有性免疫力下降时,不必惊慌,只需要平时多锻炼,多补充维生素,多吃蔬菜水果,减少熬夜频率,就可以慢慢恢复。

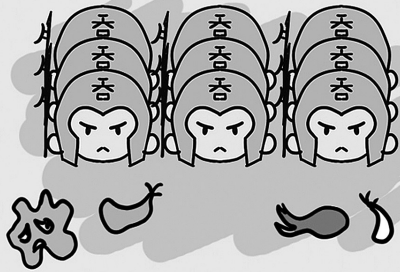
另一种是适应性免疫系统,适应性免疫系统相当于获得性免疫力,是第二道防线。

它的特点是特异性更高、作用更强、具有记忆性,如果是“获得性免疫力”出现问题,则需要警惕!

免疫功能需要维持一个平衡,
免疫力不足的时候,
细菌病毒容易入侵人体各个部位,



我们体内的吞噬细胞在病毒细菌出来的时候,
吞噬细胞会去把它们杀灭掉
就像我们人体的一支保护部队。



当我们出现免疫失调的时候,
就是体内的免疫耐受出现问题,
吞噬细胞会不分青红皂白地
把所有细胞吞噬包括人体自身抗原。



就可能出现一些免疫系统疾病,比如系统性红斑狼疮。

在临床上大多会使用免疫抑制剂治疗这类免疫系统疾病。

当发现患者出现关节疼痛、皮疹、发热等问题,且久久得不到改善时,应该要考虑免疫系统疾病,应及时到风湿免疫科就诊。

□本报记者 林颖

手麻无力,夜间常常疼醒,是不是颈椎又出了问题?说到手麻,不少人会往颈椎病上套。事实上,生活中遇到的手麻,多数情况下是腕管综合征在作祟。

年过四十的赵女士是一名公司文员。由于长期在电脑前伏案工作,她的颈椎备受僵硬、疼痛困扰,检查显示,她已经存在颈椎骨质增生、生理曲度变直等退行性改变。

这段时间,赵女士在一连加了几天班之后,感到了手指一阵麻木。她担心是颈椎病加重,连忙去诊所做了颈椎推拿、刮痧、理疗等治疗。可一通操作后,赵女士的颈部症状虽缓解了,但手麻症状却始终没有改善。

赵女士来到省立医院康复二科寻求帮助。接诊的姜财主任医师根据她的情况,做了相关检查和针对性治疗,帮她揪出了手麻的“元凶”——腕管综合征。

莫把腕管综合征当成颈椎病

据省立医院康复二科林忠华

鼠标键盘使用不当 姿势长期错误 小心手麻无力

主任医师介绍,腕管综合征是由于各种原因导致手腕部压力增高,压迫腕管内的正中神经,使患者出现手麻、无力或疼痛症状。

同样是手麻,腕管综合症和颈椎病之间还是有比较明显的区别。腕管综合征引起的手麻,主要是在手腕活动时出现,尤其腕部屈伸到最大程度时,会感觉手心部有麻木胀痛感。

相比之下,颈椎病引起的手麻主要是在活动颈椎时出现,比如低头、仰头到极限范围时,在颈椎患侧上臂或整个上肢会出现麻木、酸胀感。

或影响手部精细动作

腕管综合征的症状是呈进展性的,主要表现为食指、拇指以及半侧无名指的麻木,且症状通常在夜间加重,通过甩手、转动手腕或用温水泡手可缓解症状。

随着病情加重,麻木感会慢慢迁延至其他手指,甚至出现全手掌的麻木或感觉异常。此外,麻木感还会逐渐转变为持续性疼痛,并出现手掌内侧拇指处肌肉萎缩,以及手指抓握无力,影响手部精细动作,如难以转动钥匙或门把手、扣纽扣或开瓶盖。

当然,要真正区别手麻的原因,还需要请专业医生评估,并进行影像学检查等辅助检查。

长期过度用手腕者应警惕

腕管综合征在临床上极为常见,它还有个别名——“鼠标手”,听到这个名字,很多人就能猜到它的好发人群。

“病”如其名,腕管综合征常见于频繁使用鼠标的办公人员、媒体从业人员、教师等职业人群。由于现在越来越多的人在生活工作中离不开手机、电脑,长期重复在键

盘上打字,移动鼠标,腕部长期密集、反复、过度使用,就会导致腕管综合症的发生。

除了上述人员外,孕期和产后妈妈、糖尿病患者和腕部创伤人群、家庭主妇等都是高发人群,并且此病在女性中的发病率远高于男性,女性发病率是男性的3倍。

切莫手臂悬空使用鼠标

要降低腕管综合症的发生,林忠华建议大家在使用鼠标、键盘时注意手臂不要悬空,可配合使用鼠标腕垫,尽量减轻手腕压力,此外移动鼠标时不要用力过度。休息期间可以活动一下手腕,做一些握拳、捏指等放松手指的动作。

若确诊为腕管综合征,可前往康复科通过超声波治疗、冲击波或微波磁疗等物理因子消炎镇痛,缓解不适。同时在医生指导下,在家中做一做手腕保健操等。

对于症状较严重的患者,建议采用腕部支具固定,以减少腕部活动,缓解症状,控制病情发展。