

运动可抵御感冒,但过量运动后更易被病毒感染



我们每天都暴露在各种病毒的包围之下,平均每年会患感冒两至三次,而有些人明显比这个次数要高。新冠肺炎流行期间,积极锻炼能否减少患病风险?美国Verywell网站发文指出,无疑每个人的免疫系统功能造成了对疾病抵抗力的差异。有意思的是,

适度锻炼可增强免疫力,但过度运动反而会导致免疫力下降。

原美国匹兹堡大学和阿勒格尼总医院指导心内科教授Richard Fogoros介绍,有些因素可以保护我们免受感冒和流感的侵袭,其中之一就是适度、持续的锻炼,有多项研

究支持适度、规律的运动和免疫系统健康之间的联系。

一些早期研究发现,人们一旦开始有规律地跑步练习,他们患感冒的几率就会降低。适度的运动与积极的免疫系统反应,巨噬细胞(攻击细菌的细胞)的暂时增加有关。因此规律、持续的运动可以给免疫系统健康带来巨大好处。

最近也有研究表明,作为对适度运动的反应,免疫系统会发生一系列生理变化。运动期间,免疫细胞在体内循环更快,杀死细菌和病毒能力更强。运动结束后,免疫系统通常会在几个小时内恢复正常,但持续、规律的运动似乎会使免疫系统增强持续更长时间。

适度运动对感冒和流感病毒感染的抵抗力有多强?阿巴拉契亚州立大学博士David Nieman教授研究显示,每天步行40分钟,运动激烈程度达到最大摄氧量70%—75%的人,他们因喉咙痛或感冒的天数是不锻炼的人的一半。

Fogoros说,物极必反,过度运动反而会导致免疫力下降,即过度训练综合征。有研究发现,剧烈运动后,身体会产生某些激素,包括皮质醇和肾上腺素,会升高血压和胆固醇水平,抑制免疫系统,导致免疫力暂时性下降。这种效应与耐力性运动员在极限运动后(马拉松、铁人三项训练)后易被感染程

度增加相关。

因此,如果你正在接受超耐力项目的训练,那么在训练的过程中应注意安排足够的休息和恢复时间,让免疫功能恢复正常状态。如果感到疲惫或出现过度训练综合征的其他表现,比如休息状态心率变快、心率恢复正常时间较长、易怒或全身沉重疲劳,都应进行有效的放松。

值得注意的是,如果你已经得病了,更不能过度锻炼。人体免疫系统因对抗感染而不可承受,额外的压力也可能导致恢复变慢。一般来说,有轻微感冒症状且没有发烧的人,轻中度的运动可以让身体感受改善,并增强免疫力,但剧烈运动只能让症状更糟,使病情延长。

Fogoros说,心理压力也会影响免疫力。皮质醇和肾上腺素的释放增加身体压力的同时也导致心理压力上升,削弱免疫力,增加患感冒和流感的风险。俄亥俄州立大学一项研究发现,照顾老年痴呆症患者的人心理压力水平大,他们患感冒的次数是普通人的两倍。因此,对于他们来说,适度有规律的锻炼显然对身体有益。

Fogoros补充,除了心理压力和运动水平之外,营养不良、疲劳缺乏睡眠、吸烟也是影响对流感感冒抵抗力的重要因素,我们在调节运动量的同时也应加强这些方面的管理和调整。

疫情时期,各位不论是在家吃饭还是在外就餐,建议使用“公筷公勺”

疫情时期,各位不论是在家吃饭还是在外就餐,建议使用“公筷公勺”。年轻的群友都能做到,就是家里的一些年老的家长们,有点死脑筋,觉得这样好像显得不那么亲情了。可是,各位要知道这是疫情非常时期,就算非常时期,其实养成使用“公筷公勺”的好习惯要养成。

这段非常时期培养了每个人都知道戴口罩、勤洗手、勤通风的好习惯。然而,还有一个细节往往被忽略,那就是和家人吃饭时,餐桌上请备一副公筷公勺。倡导使用公筷公勺,添加亲情、减少传染、幸福加倍、祛除病菌!

因为这里涉及到一个事关大家的胃的话题:幽门螺杆菌

中国人吃饭时习惯在一个菜盘里夹菜,不使用公勺、公筷,比起西方国家使用刀叉盘的分餐制,更容易互相传染幽门螺杆菌。

你听说过幽门螺杆菌吗?世界卫生

组织下属的国际癌症研究机构把它定为I类致癌原,幽门螺杆菌在全球自然人群的感染率超过50%,中国幽门螺杆菌平均感染率约为55%,几乎每两个人中就可能有一人感染幽门螺杆菌,说不准你就是那个“携菌者”呢。

查阅资料发现,幽门螺杆菌是唯一能在我们胃里“强酸+消化酶”环境中长期生存的细菌,堪称胃里的“战斗菌”,但此“菌”非友菌,它分泌的尿素酶等物质可影响胃酸分泌,破坏胃黏膜屏障,造成消化道溃疡、消化道不适、消化不良,甚至胃癌,世界卫生组织报告显示,约50%的胃癌与幽门螺杆菌有关。研究表明,根除幽门螺杆菌可有效降低39%的胃癌风险。

甚至有的父母为表达对小孩子的亲近喜爱之意,有时会嘴对嘴地“亲亲”。

还有些老人在给婴幼儿喂食时,喜欢先把食物嚼碎了再喂给孩子,或在喂食前先尝一口试试温度,有些家长还会跟孩子

用同一套餐具吃饭。这些不良习惯都应该摒弃,否则很可能将大人口腔内、肠胃里的幽门螺杆菌传染给孩子。

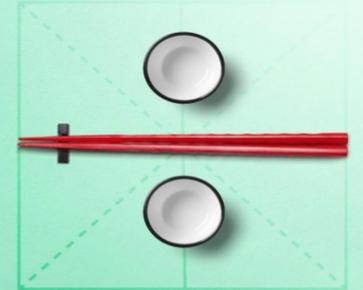
此外,常吃刺激性食物或未熟透的肉类也有助于幽门螺杆菌的传播畅通无阻。

因此,无论是家里家外,在多人共同进餐时,建议家庭要尽量养成使用公勺和公筷的良好卫生习惯,避免口对口喂食等行为。

要清醒地认识到,合餐制易带来疾病传播,筷箸箸往为病菌扩散打开方便之门,不少人幽门螺杆菌阳性就是最好的实证,飞沫传播和接触传播更是新冠肺炎传播的主要渠道。

就餐时,请一定不要忘记了每一道菜加公筷或公勺。无论是在饭店还是在家用餐,都请使用公筷公勺。用餐人流较大的饭店,更应主动提供公筷公勺,倡导文明健康用餐。

吃饭新风尚 健康好习惯



公勺公筷
祛除病菌

Serving Spoons and Chopsticks • Eliminate Germs

从非典到新冠,是病毒更聪明了,还是国人免疫力降了?



截至2月23日24时,全国累计确诊病例77150例,相较2003年非典的5328人,感染人数是其十多倍。除了疾病本身的因素,跟国人的免疫力是否有关?到底是病毒变得更“聪明”了?还是我们自身的免疫力下降了?

北京大学公共卫生学院宁毅教授指出:有关系,但关键还是病毒特性。

解疑惑:新冠和SARS不是一码事

“新冠肺炎爆发跟人体免疫力有关系,

但关系不大,关键还是病毒特性。”北京大学公共卫生学院宁毅教授指出,新冠病毒和SARS的病毒特性不同。不能因为新冠肺炎波及范围更广、程度更深,就认定是国人的免疫力下降。不管是SARS,还是新冠肺炎,它们都是新发的传染病。对这样的新发传染病,一般个体都没有免疫抵抗力。

根据中华预防医学会新型冠状病毒肺炎防控专家组发布的《新型冠状病毒肺炎流行病学特征的最新认识》,新冠肺炎病死率

为2.38%,低于SARS的9.6%和MERS的34%。2月18日,中科院武汉病毒所研究员石正丽、中国疾病预防控制中心主任高福等人在柳叶刀官网发文指出,新冠病毒从基因序列来看,不同于所有其他类似SARS或SARS相关冠状病毒。在生物学、流行病学和临床特征方面与SARS-CoV截然不同。宁毅讲:“还不能讲新冠肺炎的病死率是2%-3%,因为很多病人尚未出院,尚未完成一个治疗周期,在武汉,实际的病死率应该会比较低,但是随着病人就医的有序和治疗管理的提高,病死率在明显下降。武汉外其他省份的病死率会低一些。”

此前,中央指导组医疗救治组专家、北京地坛医院感染二科主任医师蒋荣猛也指出,“相比SARS,新冠肺炎更隐蔽、进展更慢、早期症状不典型,攻击器官除了肺,还可使其他器官受累,如心脏、肾脏。”

新视角:你没有免疫力,周围人有也行!

当问到群体免疫会对新冠肺炎有遏制时,宁毅讲“我们和作为感染者或隐性感染者的传染源之间隔着很多人。如果这些人群体免疫力强的话,有免疫力的在人群达到一定比例,那么疾病的传播速度自然降下来,传播几率也会降低,形成疾病的保护屏障,甚至阻断疾病传播。”宁毅教授指出,如果某个人没有免疫力,但如果周围的人有,他就被保护起来了——这就是群体免疫的情况。

群体免疫是在疾病流行过程中逐步形成的免疫力。当群体免疫力提高时,病毒的

传播力也就相应下降。

同时,宁毅教授也指出,针对新冠肺炎,短期内出现群体免疫的可能性不大。

“群体免疫随时间延长,会在疾病流行的过程中自然形成,有的是依靠人为影响形成,比如免疫接种,建立人群免疫来阻止疾病的传播。目前看,疫苗短期内,甚至数年内都不可能投入应用。形成自然状态下的群体免疫,病毒对人产生不致病的感染时,人逐步获得免疫力。”宁毅教授说,但是,两个情况不大可能形成自然的群体免疫,首先,目前还处在抗击新冠肺炎的关键节点,大多数人还在隔离中,不太可能通过接触病毒来判断多低的病毒剂量才能使人获得自然的免疫力,更重要的是,目前冒险接触,有些人可能不是获得免疫力,而是直接感染后致病。”

此前,中国工程院院士王辰曾在接受采访时表示,新冠肺炎有可能转成慢性疾病,像流感一样与人类共存。

宁毅教授指出,新冠肺炎变成“慢性流感式疾病”也是有可能的,我们对新冠肺炎这个新发传染病知道的还不多,但是如果是长期流行的话,它的传播性会加大,但是毒力,可以说是疾病的致死率会下降。当然这是一个基于经验的预期。

“新冠病毒也是热敏感的,天气热有利于控制新冠肺炎,但是它会不会像SARS一样在夏天气温升高时就终结,还是未知数,我们要看新加坡等热带国家的防疫情况做进一步判断。”