

春季,感冒、肺炎等呼吸道疾病频发。一般感冒,过几天会自愈,但为什么很多人的感冒会发展成肺炎?

专家说,春季要预防呼吸道疾病,一要重视提升自身免疫力;再者,要注意环境湿度。如果湿度过小,破坏黏膜纤毛的生理功能,容易造成痰液黏稠或结成干痂不易排出,使得贮留的痰液成了病毒和细菌的滋生地。

其实,禽流感和感冒、肺炎一样,也是一种“急性呼吸道传染病”。专家说,居室空气湿度最好在55%-65%,这个湿度最有利于预防呼吸道疾病。

探索

禽流感和感冒、肺炎一样,也是一种“急性呼吸道传染病”

## 室内湿度55%-65% 最有利于防呼吸道疾病

春季,感冒、肺炎频发。一般感冒,过几天会自愈,但为什么很多人的感冒会发展成肺炎?

春季要预防呼吸道疾病,一要重视提升自身免疫力;再者,要注意环境湿度。如果湿度过小,破坏黏膜纤毛的生理功能,容易造成痰液黏稠或结成干痂不易排出,使得贮留的痰液成了病毒和细菌的滋生地。

其实,禽流感和感冒、肺炎一样,也是一种“急性呼吸道传染病”。

### 用“支持疗法”

#### 提高自身免疫力

据媒体报道,国家卫计委及安徽省卫生厅4月7日分别通报,4月6日17时至7日17时,上海新增2例人感染H7N9禽流感确诊病例,安徽新增1例。至此,全国共报告21例确诊病例,其中死亡6人。

禽流感,是由禽甲型流感病毒某些亚型中的一些毒株引起的,可引起肺炎和多器官功能障碍。人类患上禽流感后,早期症状与其他流感非常相似,主要表现为发热、流涕、鼻塞、咳嗽、咽痛、头痛、全身不适等症。少数患者,特别是年龄较大、治疗过迟的患者,病情会迅速发展成进行性肺炎、急性呼吸窘迫综合征、肺出血、胸腔积液等多种并发症。

南京市中医院主任医师、南京非典、禽流感防治专家组成员金小晶说,禽流感之所以凶险,是因为这种病毒人类以前没接触过。人体内包括肺黏膜上没有对付它们的抗体。

为什么发展为重症的多是年龄较大的人?金小晶说,是因为老年人免疫功能低下,肺脏的特殊防御机能减弱。为什么患者中也有青壮年?是因为青壮年过度劳累、营养不良等,也会降低免疫力。

那么,该如何预防呢?可采取预防普通感冒的“支持疗法”——

注意休息,不过度劳累;大量饮水;多食新鲜蔬果和高蛋白质的食物,给免疫系统以充分的支持。

远离烟酒,烟会影响身体对肺炎的自然抵抗能力,酗酒者免疫系统活性下降。

居室空气湿度最好在55%-65%。湿度过小,容易造成痰液黏稠或结成干痂不易排出。这样,不仅使得贮留的痰液成了病毒和细菌的滋生地,进一步加重感染,而且结成干痂的痰液会固定于支气管黏膜上皮,破坏黏膜纤毛的生理功能,不能依靠正常运动来排痰。

为什么“治疗过迟”会发展为重症?“治疗过迟”,病毒就会在体内复制,因得不到抑制而蔓延;“治疗过迟”,让病原微生物得机从被撕开的天然防线大肆侵入……所以,“一旦出现发热、咳嗽等急性呼吸道感染症状,尤其是出现高热、呼吸困难者,应及时就医!”

### 呼吸道黏膜

#### 是道天然免疫防线



金小晶说,我们呼吸时,随时都会吸进好多病原微生物;甚至一些细菌就寄生在我们的呼吸道,比如,肺炎链球菌就为口腔及鼻咽部的正常寄生菌群。但我们为什么不会总是患流感等呼吸道感染病呢?

原因是我们的“呼吸道”,是一道天然的防止入侵者侵入的免疫防线。

首先,它是一道阻隔病原体的机械屏障:

呼吸道黏膜覆盖着一层纤毛柱状的上皮细胞和能分泌黏液的上皮细胞,纤毛不停地摆动,将被黏液裹住的病原微生物推向鼻腔,排出体外。

它还是天然免疫的积极参与者:呼吸道黏膜上有游走的或固定的吞噬细胞,它们能将病原微生物吞噬并杀灭;黏膜下层丰富的淋巴网,则具有着阻留和破坏病原微生物的功能;呼吸道黏膜分泌的溶菌酶,能够产生杀菌作用。

呼吸道黏膜上皮细胞由于受到某些病毒的隐性感染,常含有一定量的干扰素,可对病毒发生干扰作用。

呼吸道被病毒、细菌感染后,在呼吸道黏膜部位会出现局部抗体,具有局部免疫作用。局部抗体性质比较稳定,不易被蛋白酶分解破坏,且有多种抗菌与抗病毒的作用,是呼吸道黏膜抵抗病原微生物侵袭的一道重要防线。

因此,如果呼吸道的排菌自净功能及机体的抵抗力正常时,就不会让呼吸道被感染而发病。

### 防线在免疫力低下时

#### 容易被突破

金小晶说,如果我们的免疫力降低了,如果侵入呼吸道的是较厉害的病原微生物,如高致病性

禽流感病毒等,天然防线就会被突破。

病毒是突破防线的先锋:免疫力低下时,病毒得机钻进呼吸道黏膜表面的纤维上皮细胞及淋巴结内复制、蔓延,引起细胞病变,造成组织损伤,引起局部病变或全身毒血症样反应,进一步降低了机体的免疫力。

病毒对呼吸道黏膜组织的破坏,将这道天然防线给撕开了缺口,在呼吸道寄生的细菌和外来的病原微生物就会大肆乘虚而入。

病菌侵入肺泡,通过变态反应使肺泡壁毛细血管通透性增强,浆液及纤维素渗出,富含蛋白的渗出物是病菌的“美食”,病菌迅速繁殖,并通过肺泡间孔或呼吸细支气管向邻近肺组织蔓延,波及一个肺段或整个肺叶。

在免疫力低下时,一些致病病菌,如白色念珠菌,也能分离一种酶,将呼吸道表面的上皮细胞破坏,将天然防线撕开一个缺口。

呼吸道感染,往往是从最先受到病原微生物侵袭的上呼吸道开始的。

上呼吸道包括鼻、鼻咽、喉部,感染一般来说是普通感冒、咽炎、喉炎等。

下呼吸道包括气管、支气管、肺部。其形像一棵倒立的树,树干是气管,树枝是支气管,树叶梗是毛细支气管,树叶是肺泡,树叶间隙就是肺间质了。

下呼吸道感染一般来说是气管炎、支气管炎、肺炎等。而肺炎,是指终末气道,肺泡和肺间质的炎症。

### 不提升免疫力

#### 势必加重已有病情

在南京市郊工作的王先生,前几日突然发高烧至39℃,他以为

是感冒了,吃了点退烧药后,继续奔波上班,并且夜里加班。第三天,体温就烧到38℃多,出现胸闷,咳嗽等症状,到医院就诊,经胸透检查,已出现肺炎症状,必须住院治疗。

感冒,是一种急性传染性鼻炎,俗称“伤风”,是由呼吸道病毒引起的,是病毒经过鼻腔和咽喉进入到人体内,引起上呼吸道黏膜发炎了。

当机体抵抗力下降,如受凉、营养不良、过度疲劳、烟酒过度时,容易诱发感染。

感冒后,机会会调动免疫系统来消灭入侵之敌,在人体免疫系统杀死病毒后,绝大部分感染会自动痊愈,若无并发症,病程约为7-10天。

但为什么很多人的感冒,会合并病菌感染,诱发肺炎、支气管炎,甚至引起心肌损害及脑膜炎等严重后果呢?

儿童是因免疫力发展不完善,老人是因肺功能退化、免疫力降低,而青壮年则多是没有给自身免疫力以很好的支持。

如果患者没有给自身免疫系统以很好的支持,感染又让机体免疫力继续下降,就会致使病菌从被撕开的缺口大肆乘虚而入,导致病毒、病菌合并感染!

### 呼吸道疾病容易

#### 被忽视

许多人一感冒就自行盲目用药。盲目用药对病毒性感冒是徒劳的,因为病毒生存在人体细胞内,世界上没有药物可以直接杀死感冒病毒。

现在,还有许多人一感冒就跑去打抗生素,而抗生素只对病菌有效,对病毒无效。如此盲目用药,改变体内菌群平衡,不利于人体免疫系统发挥正常的作用,还会导致细菌抗药性,并发病菌感染后,就无药可治了。

还有人喜欢自行到药店买中成药。中医认为,感冒有风寒感冒、风热感冒、感寒湿滞、表里双感、气虚感冒等,用药需对症,误用会加重病情或迁延不愈。

科学的方法是:采用“支持疗法”,给免疫系统以充分的体力支持!

(据《扬子晚报》)

## 回忆过去

### 便能“预知”未来?

越来越多的研究显示,记忆能让人进行一种心理时间旅行。通过这种方式,我们不仅能再现过去的情境,还能描绘未来。研究人员还表明,记忆除了能帮我们存储、回想那些已发生事件的相关信息,它的存在还具有更广泛的意义。

据《华尔街日报》报道,在记录、分析记忆如何帮我们勾勒某人性特点、帮我们预想他/她在未来社会情境中可能的表现方面,伦敦大学与哈佛大学的研究人员已取得了一定进展。近日,研究人员将他们发表在《大脑皮层》期刊上的最新科研成果作了详细阐述。

科研人员揭示的这些道理可能不仅对那些失忆症患者,而且对年轻人以及他们的规划、社交能力也有所影响。研究人员还在继续探索现有的科研结论,他们正试着了解追忆往事的能力是否与创造力、想象力有着关联。

这种对未知世界的想象力或预见力不仅对我们的规划能力、解决问题的能力至关重要,而且还有助于我们在社会情境中作出更好的决策判断,同时研究人员也希望能找到提升人类记忆力的新途径。哈佛大学心理学教授丹尼尔·夏克特称,“靠过去的经历预测将来可能发生的事”让人们无需再事事进行真实的尝试,只要认真考量与未来情况相似的事件即可。

为什么有些人可能天生具有更强的回忆往事或遥想未知的能力?对于这个问题,人们目前知之甚少。

许多声称能提高记忆力、延缓认知衰退的方法,如填字游戏、脑筋急转弯等重点关注的都是工作记忆,即我们随时留存在大脑中的信息。至于工作记忆除了能提升完成某项具体任务的能力外,是否还有更多作用,目前有各种各样的证据和说法。

科学家发现,人们记忆力的作用不仅仅是记住过去,它还被用来预测未来。夏克特的团队着重研究的是对过往经历回忆的针对性干预,即人们所知的情景记忆。他们重点关注的还有增加细节回忆的能力,而非整体记忆力的提升。该研究的初步试验预计将在今年夏天完成。

与健忘症患者交谈首先向研究人员传递出这样一种讯息:回忆过往经历可能对心理时间旅行至关重要。健忘症患者与失忆症患者一样,这两类人群在制订计划时都显得很费劲。

2007年,伦敦大学盖茨比计算神经科学组的研究人员丹米斯·哈撒比斯与其同事在《美国国家科学院学报》上发表的一项研究表明,五名健忘症患者在想象与描述未来事件时表现出来的能力都极其有限。此发现在该领域引起了轰动,也激发促成了更多的研究。

之后,科学家的多次研究都表明在想象未来情景方面,健康年轻的成年人比记忆力减退的老年人表现得出色。

(据《东方早报》)