

提高自身及家人免疫力 守护家庭幸福

今天是“世界强化免疫日”，呼吁公众重视疾病预防，提升疫苗接种意识



“不知道是不是岁数大了，身体抵抗力下降的缘故，早上出去买早点时，外套穿薄了些，回家立马喷嚏鼻涕不停，头也特别疼，现在怎么这么容易感冒！是免疫力下降了吗？”50岁的市民张先生语气中充满了无奈。入冬以来，除了中老年人外，有些年轻人甚至初高中生都发出了免疫力下降的感慨。

12月15日是“世界强化免疫日”，旨在呼吁公众提高自身及家人免疫力，重视疾病预防，树立疫苗接种认知。专家称，和年轻人比起来，中老年人群的免疫功能似乎更应加强，他们患流感、肺炎球菌性疾病、带状疱疹等感染性疾病的风险增加。这些疾病不仅会危害身体健康，影响生活质量，还可能引发一系列并发症，为此中老年人及各年龄段的家庭成员都需重视相关疾病预防强化免疫。

□文/图 本报记者 李惺 赵晓华

感冒刚好又患带状疱疹 75岁老人住进医院

入冬以来75岁的刘女士已经感冒两次了，特别是最近这次感染了流感病毒，出现发热、轻微咳嗽、咳痰等症状。“好不容易感冒好了，我的腰上又开始出水疱，起初不知道怎么回事，后来越出越多，并且伴随着钻心的疼痛。”刘女士说，自己赶紧来到了医院就诊，医生告诉自己这是患上了带状疱疹。

刘女士了解到，带状疱疹是水痘-带状疱疹病毒感染引起的，具有一定的传染性。“医生说，我患上疱疹的原因应该和之前得了流感有关。”刘女士说，自己也上网看了一下。得知冬季气温下降，人们容易感冒。感冒是由病毒引起的，它可以降低人体的免疫力，使带状疱疹病毒更容易活跃，从而增加患带状疱疹的风险。患上带状疱疹后，会感受到如灼烧样、电击样、刀割样、针刺样、撕裂般的疼痛。有些人甚至痛得在床上翻滚、穿衣盖被都变得异常艰难。

“我还听说，这种疾病所带来的疼痛会影响生活质量，增加焦虑、抑郁、睡眠障碍的风险，严重的甚至有自杀倾向。”看到这些刘女士害怕极了，好在她患上带状疱疹后及时就医，现在已经控制住了病情，身体正在慢慢恢复中。

感染性疾病高发 中老年面临“叠加风险”

进入冬季以来，随着气温逐渐下降，流感、肺炎球菌性疾病和带状疱疹等常见感染性疾病高发。河北医科大学第四医院全科医疗科主任国丽茹说，除了感染流感、肺炎球菌性疾病外，中老年人群的身体免疫功能逐渐衰退，也是带状疱疹的易感人群。一旦罹患带状疱疹，可能会导致严重且持久的并发症，最常见的就是带状疱疹后神经痛，其疼痛可持续数月甚至数年，严重影响患者的生活质量。

“相比于一般人群，慢性病患者罹患带状疱疹的风险显著增加，且痛感可能更加强烈；慢性病人一旦罹患带状疱疹，可能进一步加重自身慢性病管理难度和医疗成本，增加临床不良结局甚至死亡风险。”国丽茹说，带状疱疹这类感染性疾病的预防上，除了维持良好的日常生活方式、控制基础疾病外，接种疫苗也是中老年人强化免疫、抵御这类疾病的关键手段。

此外，家庭环境中的密切接触也可能会增加感染性疾病的家庭传播风险，以带状疱疹为例，尽管带状疱疹本身不具有传染性，但带状疱疹患者如果与没出过水痘或未接种水痘疫苗的儿童密切接触，可能把病毒传染给儿童而引起水痘的发生。石家庄市裕华区东岳社区卫生服务中心全科主任尚文婷说：“为此，应该鼓励以家庭为基本单位强化健康意识，共同参与疫苗接种和健康管理，从而减少健康风险，为家庭成员构建健康保护屏障。通过疫苗接种，便可以有效预防相关感染性疾病的发生及传播，为家庭减负。”

在专业指导下进行疫苗选择和接种

记者了解到，日前，石家庄市卫健委牵头召开了石家



■市民正在接种疫苗。

庄市预防接种“健康处方”服务启动会，倡导全市所有基层医疗机构开展由重点科室临床医生开具预防接种健康处方，重点宣传、推荐流感疫苗、肺炎疫苗、带状疱疹疫苗等，使更多人享受到疫苗的保护。

选择疫苗时，居民除了注意个人当时的身体状况外，建议向专业医生咨询拟接种疫苗的适应症、接种程序、疫苗成分等更多详细信息，选择适合自己的疫苗。“中老年群体在接种疫苗前应牢记三个关键词：年龄、保护效力、谁不能打（禁忌证）。”尚文婷说，日常门诊中常有中老年人认为患有慢性病就不能进行疫苗接种，事实上慢性病并不是疫苗接种禁忌。而且中老年慢性病人因其免疫力低下更易患感染性疾病，也会加大慢性病管理的难度，为此这部分人群更需要通过接种疫苗，来预防疾病的发生。其实只要科学把握接种时机，这部分人群接种疫苗没有问题。在接种疫苗时，需牢记三个关键词：年龄适宜性、疫苗的保护效力以及禁忌证（即谁不能打）。建议中老年群体结合自身健康状况，在专业医生指导下积极进行疫苗选择和接种。这不仅是对个人健康的负责，更是对家庭幸福的守护。

养成健康的生活方式 提高免疫力

石家庄市疾病预防控制中心主任医师蔡建宁介绍说：“免疫力是人体健康的关键因素之一。免疫力低下会增加细菌、病毒等感染的风险，导致疾病易感性增加，而正常水平的免疫系统能够及时识别并消灭体内的病原体，从而保护人体健康。”

在日常生活中如经常出现以下现象，可能是免疫力

低下的信号，需要引起注意。

一、容易生病。感冒的频率是判断一个人抵抗力高低的常见标准，如果经常感冒，且每次感冒都要较长时间才能恢复，说明免疫力相对较弱，要注意调整生活作息、锻炼身体。

二、胃肠道问题。肠胃功能差的人比较容易容易出现腹泻、腹痛等，如在外就餐时，别人吃了都没事，只有自己感觉不适，可能就是免疫力较低所致。

三、易感疲劳且难以缓解。当免疫力低下时，可能会出现持续性疲劳、精神差、睡眠障碍等现象，甚至连简单的日常活动也感觉吃力。

四、伤口愈合缓慢。正常情况下，身体出现小伤口小溃疡，几天就会痊愈。如果免疫力低下，伤口则可能难以愈合，或反复出现。

为此，蔡建宁建议：除了合理接种疫苗提高特异性免疫外，从生活习惯入手，坚持健康的生活方式也能够提高人体免疫力。“一般来说，免疫系统成熟之后，免疫力会随着年龄的增长而逐渐下降。婴幼儿发育尚未成熟，免疫力较弱；老年人身体机能衰退，还伴有基础性疾病，免疫力降低。因此，日常生活中，小孩和老人最容易生病。但是免疫力的强弱与年龄不完全相关，还和饮食习惯、生活方式等因素有关。”蔡建宁提醒，提高免疫力，首先要健康饮食，合理搭配膳食，不挑食偏食、控糖、控油、控盐，控烟限酒。其次要作息规律，调整生物钟，避免熬夜，保证每天7至9小时睡眠时间。同时要适量运动，如每天30分钟的快走、慢跑、游泳等有氧运动，有助于增强心肺功能和免疫力。但运动要避免过量，以免对身体造成负担。生活中还要学会适当减压，通过深呼吸、冥想、瑜伽等，减轻压力和焦虑，维持健康的心理。