



中性粒细胞 身体的“抗感染卫士”

□通讯员 曹日针

人体血液里,有一群“免疫卫士”叫白细胞,中性粒细胞就是其中的“主力军”,是负责打怪杀敌的“白细胞士兵”,占白细胞总数的50%-70%。它就像身体的“第一道防线”,专门对付细菌、真菌这些坏家伙,一旦有外敌入侵,比如皮肤破了、喉咙发炎,中性粒细胞会第一时间冲上去“吞噬”并消灭它们。

医学上有个简单标准:成年人血液中中性粒细胞绝对值低于 $2.0 \times 10^9/L$,就是“中性粒细胞减少症”;如果低于 $0.5 \times 10^9/L$,那就是严重减少,称为“粒细胞缺乏症”,身体的防线相当于“几乎失守”了。

为什么“卫士”会变少?有三个常见原因:1、“工厂”停工了:骨髓是制造中性粒细胞的“工厂”,如果工厂出问题,自然造不出足够的士兵。比如化疗、放疗会损伤骨髓;病毒感染(像流感、EB病毒)也会暂时抑制骨髓生产;还有些血液疾病,比如再生障碍性贫血,会让工厂“罢工”。2、“卫士”被误杀了:有时候身体的免疫系统“认错了”,把自己的中性粒细胞当成敌人消灭了,这就是自身免疫性疾病导致的减少。3、“卫士”跑错地方了:骨髓造出了足够的中性粒细胞,但它们没留在血液里,反而跑到了脾脏等器官“躲起来”,导致血液里检测到的数量变少,这种情况相对少见。

测到的数量变少,这种情况相对少见。

当中性粒细胞减少的时候,身体会发出哪些“警报”呢?中性粒细胞减少本身可能没什么特别症状,但一旦免疫力下降,感染就会找上门:最常见的是发烧,可能是不明原因的发烧,也可能是 $38.5^\circ C$ 以上的高烧;容易反复感冒、喉咙痛、口腔溃疡,或者皮肤长疖子、伤口不容易愈合;严重时可能出现肺炎、腹泻、泌尿系统感染,甚至高烧寒战,这时候就得赶紧就医了。这里要提醒大家:如果本身在化疗、长期吃药,或者经常莫名感染,一定要去查个血常规,看看中性粒细胞是不是正常。

如果我们发现中性粒细胞减少了,需要先找原因。医生会通过血常规、骨髓穿刺等检查,判断是“工厂造不出”、“被误杀”还是“跑错地方”,只有找到根因才能对症治疗。

找到原因后就要针对性治疗:如果是感染导致的,先控制感染,感染好了中性粒细胞可能会自己恢复;如果是化疗后骨髓抑制,医生可能会用“升白针”(粒细胞集落刺激因子),帮骨髓快速造出更多士兵;如果是自身免疫问题,可能需要用免疫抑制剂保护中性粒细胞。

日常防护也千万别忽视:中性粒细胞减少期间要避免去人多拥挤的地方,戴口罩做好防护;勤洗手、勤换衣服,保

持皮肤和口腔清洁;饮食要干净,别吃生冷、半生、不容易清洗的食物,避免细菌入口。

有特定的人群需要特别警惕中性粒细胞减少,比如正在接受化疗、放疗的肿瘤患者;有自身免疫性疾病(比如类风湿关节炎、系统性红斑狼疮)的人;长期服用某些药物(比如部分抗生素、抗甲状腺药)的人;反复发生感染、发烧的儿童或老人等。

其实大家不用太害怕,大多数中性粒细胞减少都是暂时的,只要及时发现、找到原因,通过治疗或调整生活方式,都能恢复正常。提高对中性粒细胞减少的认知,学会识别早期症状,是实现早诊早治的关键。

冬季这样养 一冬不怕冷

中医这四招全家都适用

1月5日,我们迎来一年中最寒冷的节气之一——小寒,中医认为,此时寒邪易伤阳气,需重点防范心脑血管疾病、关节疼痛、呼吸道感染及脾胃虚寒等问题。据专家介绍,冬季养生核心是“养肾防寒、温补驱寒”。

专家提醒,寒冷会让血管收缩、血压波动,可能诱发心脑血管新病或加重旧病,寒邪会让经络变“僵硬”,脾胃虚寒,易导致颈椎病、腰腿痛、腹痛等问题,加之当下为流感高发季节,需留意呼吸道疾病。

>>>冬季养生四招,好操作易坚持

专家特意推荐养生4招,简单易执行,日常就能坚持。

保暖:3个重点部位捂紧

保暖防寒是首位,重点盯紧这3处:头颈(戴帽子、穿高领衣,避免冷风灌脖子)、腰腹(穿贴身保暖衣,保护脾胃和肾脏)、脚部(睡前热水泡脚15分钟,暖到膝盖才舒服)。

其次要注意起居,早睡晚起,等太阳出来再活动,顺应阳气生发;避免睡前洗头。

饮食:少咸多苦,温补不上火

饮食原则遵循“少咸多苦”,通过减咸增苦来平衡心肾。

推荐温补食材:羊肉、鸡肉、黑芝麻、核桃、桂圆、生姜,均可暖身补气。

饮食禁忌:千万别碰生冷、油腻食物,冰饮、生鱼片、油炸食品会伤脾胃

阳气,越吃越冷。阴虚体质(容易口干、上火)者温补要适度,切勿过食,否则易上火。

运动:阳光充足时动一动,微汗就好

冬季运动讲究“顺势养阳”,最佳时间是上午9-11时或下午2-4时,此时阳光足、气温稍高,运动起来更舒服。

推荐运动:太极拳、散步、瑜伽,动作舒缓,以“微微出汗”为宜。

穴位保健:2个“养生穴”,每天5分钟

寒冷季节,按摩2个穴位就可健脾胃、暖手脚。

足三里:膝盖下方凹陷处,每天按5分钟,能健脾养胃,改善消化不好、容易疲劳的问题。

涌泉穴:脚底前1/3处,睡前按摩能促进血液循环,改善手脚冰凉,还能助眠。



>>>冬季养生,不同体质要对症

冬季,不同人群体质不同,养生应“对症”,专家强调,老年人应重点防跌倒,适当补钙质,晨起动作要缓慢,避免低温时段外出;心脑血管患者应每日监测血压,随身携带急救药物;儿童应注重腹部保暖,饮食清淡易消化(如小米粥);慢性病患者可以用艾草、生姜煮水热敷疼痛部位,呼吸道疾病患者可多喝生姜红枣茶,驱寒又润喉。

冬天喝碗热汤,暖身又补营养,专家推荐两款简单易做的汤,能够帮助提高免疫力,在家就能安排。

当归生姜羊肉汤

材料:羊肉500克、当归15克、生姜30克

制作:羊肉焯水后,与生姜、当归一同入砂锅,加水慢炖1.5小时,加盐调味即可。

功效:温中补血、散寒止痛,尤其适合畏寒、手脚冰凉或经期腹痛的女性。



禁忌:湿热体质、孕妇不宜。

二参汤

材料:西洋参、沙参、瘦肉适量

制作:瘦肉焯水后与二参一同放入炖盅,隔水蒸1小时,加盐调味。

功效:益气养阴、生津润燥,适合神疲乏力、口干失眠者,常处空调房或熬夜人群尤其适宜。



(金羊网)