

## 当心炎症拖成大病

# 五招“赶跑”慢性炎症

嗓子发炎、伤口感染、肠胃发炎……炎症是人体对抗刺激的防御性反应，通常情况下，炎症是有益的。但国内外多项研究表明，如果身体长期处于慢性发炎状态，可能会诱发一系列严重疾病。

## 慢性炎症是疾病预警

“在一些重大疾病的发展过程中，炎症反应是其中一个重要的环节。”北京大学基础医学院免疫学系教授王月丹表示，当局部组织细胞受到损伤时，身体固有的免疫细胞就会被激活，释放炎症因子，并引起局部的炎症。这有利于提升机体局部抵御病原体，以及修复组织细胞损伤的能力。但是，炎症若无法得到有效控制，就可能因防御过度，损害健康，以下几种疾病和炎症关系尤为密切。

与癌症关联。王月丹表示，长期的炎症状态可能会使免疫系统功能紊乱，识别和清除肿瘤细胞的能力产生障碍，还可能会为肿瘤细胞的生长提供微环境，引发肿瘤。比如，局部幽门螺旋杆菌感染导致的胃炎，持续存在，就可能会发展为胃癌。美国约翰·霍普金斯大学基梅尔癌症中心的学者发现，慢性炎症还可能和前列腺癌、肺癌、食道癌等肿瘤的发生存在关联。

损伤心血管。免疫紊乱导致的炎症也常侵入血管壁内部，造成血管壁破损，在血管中形成斑块。甚至形成血栓，导致动脉粥样硬化症和冠心病等疾病的发作。

引发糖尿病。中国医学科学院北京协和医学院教授伍学焱表示，体重增加、肥胖多表现为血脂、血糖增加。一旦脂肪细胞增多，会分泌更多的炎症因子，使得免疫系统异常活跃，导致脂类代谢异常，进而提高罹患糖尿病的风险。

导致抑郁症。美国埃默里大学医学院精神病学和行为科学教授安德鲁·米勒表示，炎症是抑郁症的可能病因之一。米勒的研究发现，慢性炎症的轻微增加都会导致抑郁症风险增大。

老年性痴呆。炎症反应过程，还可能导致神经系统细胞的损伤。王月丹表示，随着年龄的增大，免疫系统的调控机制可能发生紊乱，增加早老性痴呆的发生概率。

## 坏习惯惹来炎症上身

慢性炎症的病程较长，可持续数月至数年以上，由急性炎症迁延而来，有的是由于致炎因子的持续刺激而造成。一开始人体可能难以察觉，直到数年后症状加重才被发现。专家表示，慢性炎症的引发与不良生活习惯密不可分。

不良用餐习惯。部分慢性炎症是由细菌、病毒感染所致，即细菌性炎症。比如，在外饮食不注意餐具的卫生，会感染幽门螺旋杆菌，引发胃炎，提升罹患胃癌的风险。

高热量食物。伍学焱解释，血管硬化斑块就与甜食、油炸类食品摄入过多有关，这会导致血脂升高，促使细胞局部释放炎症因子，进而引起血管内皮损伤。

心情抑郁。伍学焱表示，心情郁闷、压力过重会使肾上腺素、肾上腺糖皮质激素分泌过多，增加细胞因子分泌，导致慢性炎症。

久坐不动。王月丹强调，久坐不动不仅会使脂类、糖类代谢紊乱，这还可能使血管循环不畅通，尤其是下肢，出现局部微血栓和局部血管炎症，导致下肢血管炎症疾病等。

抽烟喝酒。王月丹提到，喝酒对肝脏细胞损伤很大，使得由肝脏产生的免疫分子减少，免疫系统功能下降。而抽烟会导致气道及肺部发炎，甚至可能引发肺癌。

常常熬夜。伍学焱表示，熬夜增加人体有毒有害物质的生成，免疫系统清理它们的负荷相应增加。王月丹补充道，一旦昼夜规律被打破，免疫系统内在调控的节奏也会发生改变，进而诱发炎症。

用药不当。过度使用一些药物，会杀死某些正常细胞，导致局部菌群失调，引起炎症反应。

## 抗炎要从平时开始

“赶跑”慢性炎症，专家认为，需要有健康的生活方式。

均衡营养。美国亚利桑那大学医学教授安德鲁·威尔博士有一个著名的“抗炎食物金字塔”理论。他指出，果蔬的抗炎效果最佳，每天至少摄入4~5份蔬菜，每份约80克，粗粮、面食、豆类每天要搭配食用；有机菜籽油、坚果等健康脂肪每天摄入5~7份；鱼和海鲜每周可摄入2~6份（1份约113克）。此外，蘑菇、鸡蛋、酸奶、生姜、大蒜、茶等都具有抗炎功效。王月丹则强调，要减少食用方便面、饼干、外卖等快餐食品，同时要远离烟酒。

多喝水。多喝水可加强血液循环，促进炎症因子灭活，降低炎症状态，维持免疫系统稳定。每天的喝水量根据个人情况而定，建议每天喝水量在2000毫升左右为宜。

勤运动。人体吸氧量增多，呼吸频率加快，能强化免疫力，防止炎症因子“任意肆虐”。王月丹建议，每周进行两到三次的有氧运动，每次半小时。健步走、慢跑、游泳、爬山等都是不错的选择。

平心态。压力、倒班工作等都会增加体内的炎症水平。伍学焱建议，我们应减少心理的“营养不良”，减少愤怒、忧愁、悲伤，保持平和的心态，用乐观积极来“平衡”免疫系统的活性。

保睡眠。美国凯斯西储大学的研究者发现：睡眠时间多于或少于平均时间的人，其血液中与炎症相关的蛋白质含量更高。伍学焱建议，保证每天8个小时睡眠，避免熬夜，养成良好的生活作息。

（据《生命时报》）