

## 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,增加早发性痴呆的发生概率。

## 坏习惯惹来炎症上身

慢性炎症的病程较长,可持续数月甚至数年以上,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,动脉硬化斑块就与甜食、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》)