

免疫力低了高了都不好

风湿血液专家教你正确看待“不死的癌症”



常伟对常见误区释疑。



黄海东现场与网友互动。刘璇 摄

“大家都知道，免疫力低了不好，容易生病。殊不知免疫力高了，身体同样也容易出问题，患上自身免疫性疾病。”8月7日，2024“周医见”大型公益科普系列直播《医聊百科之生死之间》第二场开讲，武汉市普仁医院血液内科主任常伟和风湿免疫科主任黄海东做客长江日报直播间，带大家正确认识“不死的癌症”，读懂自身免疫性疾病，并针对公众对免疫力普遍存在的两个最常见误区进行了解读。

免疫力不等同于抵抗力
并不是越强越好

“自身免疫疾病准确来说，就是身体的免疫系统发生紊乱引起的。”常伟在直播中指出，长久以来人们对免疫力一直存在几个误区，其中有两个比较常见：免疫力越强越好，免疫力等同于抵抗力。他表示，免疫力高了低了，都可能出现问题。想要保持身体健康，应该努力将免疫力维持在一个平衡状态。

常伟形象地举例，人体的免疫系统好似一套完备的“防御系统”，既有“军事机构”（免疫器官），有各种“部队”（免疫细胞），有“武器”（免疫分子），也有“边防军”（皮肤、黏膜），能够快速对“入侵”的各种病原体进行反应。不过，这套防御系统不具备记忆功能，只能进行“无差异”防御。

对此，他进一步解释，免疫力低了，身体容易受到外来损害的侵扰，就容易生病。但是免疫力过高，身体里的“小士兵”们过于警觉，就会变得攻击性很强，会导致免疫系统过度反应，把自己的组织、细胞当成外来的敌我不分、自相残杀，人就容易患上类似红斑狼疮、类风湿等自身免疫性疾病。因此，免疫功能原本正常的人，设法去提高免疫力非但没有好处，反而会适得其反。

早诊早治
八成人能像正常人一样

很多自身免疫性疾病引发的并发症会给患者带来极大的痛苦，甚至有致命风险，加上它无法被治愈，因此民间也把这类疾病称作“不死的癌症”。“这已经是过去的老观点了。”黄海东在直播中明确表示，随着医学的进步和创新药物的研发，这些疾病很多已经成为慢性病，只要患者能够坚持在专科医生指导下用药，定期随访，长期管理，超过80%的患者都能够得到很好缓解，像正常人一样工作和生活。

自身免疫性疾病要想获得好的预后，黄海东特别强调早诊早治的重要。如何提前发现？黄海东介绍，可以通过抗环瓜氨酸抗体检测和抗核抗体检测等检测手段提前发现，有些检查甚至能够做到提前10年预警。他建议将抗核抗体检测纳入健康体检，尤其是对于反复发烧，出现皮疹、口腔溃疡、关节疼痛，或是有其他反复出现难以解释症状的患者，应前往风湿免疫科就诊。

得了红斑狼疮也能怀孕生娃
没必要担心遗传

“很多人认为，一旦确诊为红斑狼疮，就再难怀孕当妈妈了，因此十分沮丧。”黄海东表示，虽然红斑狼疮患者要长期应用激素和免疫抑制剂来控制病情，但只要病程控制得当，病情稳定，也是可以正常生

育的。他提醒有两种情况不适合：一是正在使用的药物有致畸胎儿的风险；二是患者重要器官受累。建议至少病情稳定6个月再考虑怀孕，一旦确定妊娠，必须接受风湿免疫科医生和产科医生的双重监控。

针对很多人担心的是否会把这种疾病遗传给下一代，黄海东解释，系统性红斑狼疮虽然有一定的遗传倾向，但并不属于遗传病。该病的发病与否，不仅受遗传因素影响，还受到自然环境如阳光紫外线照射、病毒感染以及社会因素如熬夜、压力大等状态的共同作用。

直播中，两位专家再三强调自身免疫性疾病已经进入慢性病管理时代，希望患者消除顾虑，树立治疗信心。同时也能认识到自身免疫性疾病是一个长期的、系统性治疗过程，不要迷信和尝试“祖传秘方”，通过科学规范的治疗和长期管理，能够很好地控制疾病症状，延缓疾病进展。

黄海东建议，患者需做好防晒，不吃光敏性食物，不做植入式医美项目，尽量避免食用菌类食物，不接触染发剂，预防疾病的复发和加重。

8月8日（周四）15:00—16:00，《医聊百科之生死之间》将邀请武汉科技大学附属普仁医院心血管中心副主任徐莉、武汉科技大学附属普仁医院急诊科主任陶立轩走进长江日报直播间，给大家带来胸痛急救宝典。

刘璇 赵萌萌 通讯员尹茜 李林牧

世界母乳喂养周到市妇幼学“哺乳科普”

本周是世界母乳喂养周，今年世界母乳喂养周的主题是“支持母乳喂养，共建生育友好”。8月7日，武汉市妇幼保健院举办母乳喂养主题活动，为孕产妇家庭提供母乳喂养咨询。

29岁的吴女士来到现场参加活动。她去年12月在老家生下女儿，产后母乳喂养非常艰难。后来，吴女士抱着孩子找到武汉市妇幼保健院母乳喂养咨询门诊。国际认证泌乳顾问邱嵘观察吴女士哺乳过程后，很快找出问题，手把手纠正哺乳姿势。

实现母乳喂养有什么诀窍？邱嵘

“产后3天正是实现母乳喂养的黄金期，应当鼓励宝宝多吸吮，不必担心她吃不饱。”邱嵘告诉吴女士，人体非常奇妙，一旦完成生产，母乳“开关”就自动开启，宝宝的有效吸吮能刺激乳房分泌乳汁。经过磨合，吴女士终于顺利实现了母乳喂养。7日来参加活动时，她带上怀孕7个月的闺蜜一起学习母乳喂养知识。

实现母乳喂养有什么诀窍？邱嵘

介绍，计划要孩子的家庭可从孕期开始学习相关知识，产后积极开展母乳喂养；不随意添加代乳品或其他食物；新妈妈不用额外“进补”。如果母乳喂养期间遇到困难，可以咨询专业人士。

记者王春岚 通讯员张璟祎 戴伶 摄影报道

右图：活动现场，专家手把手指导母乳喂养姿势。 通讯员张祖国 摄



女子粉碎性骨折后8个月“合不拢”

精准冲击波治疗促进骨痂生成

意外遭遇车祸让家住麻城的罗女士左小腿骨折，雪上加霜的是，做完骨折手术后，骨折部位出现了延迟愈合，整整15个月不得不戴着左腿的外固定支架生活。近日，经过武汉市第四医院中医科中西医结合治疗，罗女士左小腿骨折断端骨痂“长势喜人”，顺利拆除外固定支架，左腿胫骨功能基本恢复正常。

小腿骨折后8个月“没长拢”

去年4月，52岁的罗女士遭遇车祸，导致左小腿胫腓骨中下段粉碎性骨折。由于罗女士属于开放性骨折，皮肤软组织损伤严重，当地医院为其进行了外固定架手术治疗。出院后，罗女士持续戴着外固定支架生活，并定期复查骨折愈合状态。为了促进愈合，罗女士经常熬骨头汤喝。然而术后8个月，罗女士多次复查发现骨折处愈合欠佳，于是

她来到武汉市第四医院创伤骨科就诊。

接诊的创伤骨科主任医师焦竞检查后发现罗女士骨折上端骨缺损，没有明显愈合迹象。伤腿无法活动导致的废用性骨质疏松让罗女士胫、腓骨骨质变薄。“一般情况下，骨折需要3个月才能长好，如果6—9个月没有长好，就属于骨折延迟愈合，9—12个月没长好就属于骨不连，即骨折不愈合。”焦竞医生告诉罗女士，她目前属于延迟愈合，如果发展为骨不连，可能需要手术翻修+植骨。

“为什么和我一起做手术的人都恢复得很好，就我的骨折长不好啊？”“医生，我的腿还能治好吗？”对二次手术的恐惧和无法痊愈的担忧让罗女士陷入焦虑，反复向医生寻求答案。考虑到二次手术对罗女士造成的心理压力，该院创伤骨科医生建议罗女士首先尝试保守治疗，尽可能刺激骨折愈合。

中西医结合治疗萌发新希望

去年12月25日，罗女士来到该院中医科就诊。根据罗女士病情，该科骨折延迟愈合和骨质疏松MDT团队为罗女士制定了精准冲击波+中医药特色疗法+抗骨质疏松治疗+肌力训练综合治疗方案。

骨科医生首先为罗女士部分拆除和改造外固定支架，方便进行冲击波治疗。2个疗程治疗完成，X光检查显示骨折处骨痂生长明显，这让罗女士备受鼓舞，脸上终于有了笑容：“有恢复的希望了！”今年7月底，经过4个疗程的治疗，罗女士再次复查，发现胫骨断段外侧可见明显新生骨痂，骨质密度增加，可以拆除外固定支架。

“患者刚来时非常焦虑，一直反复问我们能不能治好。”中医科杨昊医生表示，目前罗女士左腿的活动功能基本

恢复正常，日常生活不受影响。

据悉，罗女士接受的冲击波治疗是一种聚焦式冲击波。该设备通过数百个压电晶体的膨胀收缩产生压力波，能量聚焦在皮肤下面的精细焦点。相比常规作用于浅表的发散式冲击波，聚焦式冲击波通过特殊聚焦的方式，将能量集中，瞬间产生高能冲击，深度可达0—6cm，因而能作用于更深层肌肉和骨骼。冲击波作用于相应部位后，能引起人体组织和细胞的变化，裂解硬化骨、松解粘连、刺激微血管再生、促进骨生成，因此可以用来治疗骨折延迟愈合。

据该院中医科带头人李伶俐医生介绍，发生骨折延迟愈合和不愈合的原因非常复杂，跟骨折粉碎程度、软组织条件、手术操作、患者有无不良嗜好、营养状态、有无代谢性疾病等诸多因素相关，因此治疗起来往往需要多个学科合作。李伶俐医生提醒，骨折术后要注意定期复查，观察骨折恢复情况，在术后4—9个月发现骨折处愈合缓慢时，应引起充分重视，通过治疗、多重干预激活骨头的生长能力，以免发生骨折延迟愈合甚至骨不连。

记者王恺凝 通讯员陈梦圆