

适度抗炎才能长寿

受访专家

中南大学湘雅医院全科医学科副研究员 谢婷婷
首都医科大学附属北京安贞医院急诊危重症中心副主任医师 杨赓

生命时报记者叶雪辰

炎症为何会“失控”

炎症本身是免疫系统的“保护性反应”。当身体出现感染或损伤时,免疫系统引导免疫细胞“奔赴”受损区域,清除病原体、修复损伤,这一过程即表现为炎症。但随着年龄增长,这种平衡易被打破,引发“炎症失控”。

杨赓表示,炎症没有绝对的好坏,关键看持续时间和强度。急性炎症是身体的“应急保护”,比如皮肤破损后的红肿热痛,是组织在修复;流感时发烧,是免疫系统在升高体温抑制病毒复制,这些短期(通常不超过7天)炎症是自愈关键。慢性低度炎症则完全不同,往往持续数月甚至数年,像“文火焖烧”般侵蚀器官,可加速动脉粥样硬化斑块形成、诱发2型糖尿病、增加阿尔茨海默病风险,甚至与肺癌、结直肠癌等癌症相关。

找到炎症的“长寿区间”

所谓“适度抗炎”,就是将慢性炎症调控至“安全区间”,同时保留急性炎症的保护功能,这也是长寿人群的共同特征。临床中,医生通过4项核心指标判断炎症是否“适度”,但范围会随年龄“微调”,不能仅看数值高低。

C反应蛋白(CRP):炎症信号灯。该指标应小于10毫克/升,处于“低水平稳定”,主要用于评估细菌感染、外伤,具有“升得快、降得快”的特点。而老年人常合并糖尿病、支气管炎等基础病,指标可出现轻度升高。

超敏CRP(hs-CRP):心血管预警器。该指标比C反应蛋白更灵敏,可检出动脉粥样硬化、代谢综合征等关联的“低度炎症”。用于评估心血管疾病风险时,其临床风险分层标准通常是小于1毫克/升为低风险,1~3毫克/升为中度风险,超过3毫克/升为高风险。处于急性感染、创伤、风湿免疫病活动期等



炎症状态时,超敏CRP会急剧升高,此时不能反映心血管风险。

血沉(ESR):全身晴雨表。炎症因子会让红细胞聚集,加快沉降速度。随着年龄增长,血沉测定值会逐渐升高:儿童小于10毫米/小时;50岁以下成年男性小于15毫米/小时,女性小于20毫米/小时;50~85岁男性小于20毫米/小时,女性小于30毫米/小时;85岁以上男性小于30毫米/小时,女性小于42毫米/小时。

白细胞计数(WBC):免疫功能标尺。该指标可直接反映中性粒细胞、淋巴细胞等免疫细胞的数量、比例,数值明显升高常提示炎症。但老年人骨髓造血功能衰退,白细胞正常下限略有下降,因此,即便没有明显升高,若出现发热、局部红肿痛等,也应警惕炎症。

谢婷婷举例称,一位70岁老人的超敏C反应蛋白达3.5毫克/升,若无高血压、糖尿病等基础病,且没有疲劳、关节痛等不适,可视为“生理性升高”,定期观察即可;但同一数值出现在30岁人群身上,则提示炎症,建议及时干预。此外,中老年人需关注动态变化,比如平时超敏C反应蛋白稳定在1毫克/升,1个月内骤升至3毫克/升,需排查隐匿感染或慢病加重。

与炎症和平共处

“适度抗炎不是对抗,而是共

处。”两位专家强调,通过饮食调控、规律运动、定期监测,普通人也能将炎症控制在“安全区间”。

吃出抗炎力。饮食是影响炎症水平的重要外源因素。谢婷婷建议,日常饮食可优选以下抗炎食物。建议每周吃2次富含欧米伽3脂肪酸的食物,如三文鱼;多吃富含抗氧化成分的深色蔬果,比如每天吃200克蓝莓、300克羽衣甘蓝或菠菜;每天吃富含膳食纤维的全谷物、豆类等。同时,严格限制加工肉类、精制碳水(甜点)、含糖饮料等促炎食物。

适度限制热量可有效延缓免疫衰老,但这并不等同于节食,而是在保证每天摄入1~1.2克/公斤体重蛋白质的前提下,减少15%~25%的无效热量摄入。对成年人而言,戒掉1杯奶茶和1包薯片;油条、油饼换成1个全麦馒头、鸡蛋;炒饭、炒面换成杂粮饭、清炒蔬菜,即可轻松达标。

运动堪比药。丹麦哥本哈根大学一项针对2000人的研究显示,每周坚持150分钟中等强度运动(快走、游泳、骑行)或75分钟高强度运动(慢跑、跳绳),一年后慢性炎症水平显著降低。肌肉是“抗炎内分泌器官”,收缩时分泌的肌因子(如鸢尾素)能抑制炎症,延缓衰老。建议每周保证5次、每次30分钟的中等强度运动,配合2次力量训练,比如举哑铃、弹力带训练。谢婷婷特别提醒,规律运动

是天然“抗炎药”,但前提是适度,可将“运动后次日无明显酸痛、疲劳”作为判断。如果每周进行3次以上马拉松、高强度间歇训练,反而易造成肌肉损伤,诱发急性炎症。

看炎症动态。定期监测、掌握炎症动态,才能避免无效干预或延误病情。杨赓建议,成年人每年应关注3项核心内容:超敏CRP、血沉、血常规。如果指标处于正常区间或从异常回归正常,说明干预有效;若指标持续升高,需及时就医。

自我感受也是识别慢性炎症的“信号”。谢婷婷提醒,若出现以下非特异性症状,需警惕炎症水平升高:持续2周以上的疲劳,休息无法缓解;关节或肌肉隐痛超1周;睡眠质量下降,比如入睡难、易醒;消化功能紊乱,反复腹胀、腹泻等。

不要乱“灭火”。两位专家强调,不要把抗炎等同于吃抗炎药、抗生素,一遇到上火、咳嗽、喉咙痛就吃两颗,这样反而会破坏炎症平衡。布洛芬、阿司匹林等非甾体抗炎药,以及糖皮质激素,主要用于治疗类风湿关节炎、急性损伤等“病理性炎症”,并非“抗炎保健品”,长期用可能损伤胃黏膜、肝肾功能。自行用抗生素的问题更需警惕,这类药只杀细菌不抗“炎”,甚至会杀死有益菌,因其滥用引发的细菌耐药问题已成为全球威胁,一定要在医生指导下用药。

来源:据生命时报