

每年4月最后一周是世界免疫周

过敏是因为免疫力差?

□ 方红娟

春暖花开,本是踏青好时节,很多人却持续“涕泪横流”——喷嚏不停、眼睛痒、皮肤干痒……春季过敏,难道是免疫力太差了? 如何保持免疫系统的最佳状态?

过敏是免疫力弱吗

过敏并非完全是免疫力低下的表现,而是免疫系统出现功能紊乱,发生了识别错误与反应过度的“乱攻击”。这类人群的免疫系统本就过度敏感,会将花粉、尘螨、食物蛋白等对人体无害的物质误判为具有威胁的有害物质,进而发起猛烈的免疫攻击,最终引发一系列过敏症状。

免疫力也不是“越强越好”

免疫力就像身体的“防御部队”,任务是识别并清除病菌、病毒等。

免疫力低下,如同哨兵“睡过头”,外敌入侵毫无反应,容易反复感冒、感染。

免疫力强可以理解为免疫系统功能均衡、有效,具体表现为:一年感冒少于4次,病程短、症状轻,通常3-7天可自愈;伤口愈合快,不易发炎化脓;精力稳定,不易疲劳;很少出现口腔溃疡、口角炎;换季时不易生病。但免疫

力并非“越强越好”,过于强的时候,会出现一些攻击自身的过激倾向。情况严重时,它会攻击自身关节、皮肤、肾脏,诱发类风湿性关节炎、系统性红斑狼疮等自身免疫病。

如何将免疫“调回平衡态”

均衡饮食:保证鱼、肉、蛋、奶、豆等优质蛋白的摄入,多吃新鲜蔬果补充维生素。

适度运动:快走、慢跑、游泳、瑜伽等温和运动,能促进免疫细胞循环巡逻;避免剧烈透支运动,防止短期免疫力下降。

规律作息:免疫细胞的修复与增殖多在睡眠时段进行,熬夜会打乱节奏。每晚7-8小时睡眠,是性价比最高的免疫守护方法。

戒烟少酒:提倡不吸烟,吸烟者最好尽早戒烟;不喝或少喝酒(成人每日酒精摄入量不超过15克),不酗酒。

稳定情绪:压力、焦虑会通过内分泌干



不要执着“提升免疫力”,让免疫回归平衡,才是抵御过敏、守护健康的最好“防护服”。

视觉中国供图

扰免疫,保持平和心态,就是给免疫系统“稳指令”。

需要提醒的是,若出现一年多次呼吸道感染、反复严重口腔溃疡、小伤口久不愈合、深部皮肤脓肿(皮下组织深层或器官内部的局限性脓液聚集)、长期乏力等情况,多是免疫力低下的信号,建议尽快就医检查。

总之,让免疫回归平衡,才是抵御过敏、守护健康的最好“防护服”。

(作者系航空总医院内分泌科主任、主任医师)

4月25日是全国儿童预防接种日

你家女儿打HPV疫苗了吗

□ 王阳

当前,我国国家免疫规划对满13周岁女孩免费接种2剂二价HPV(人乳头瘤病毒)疫苗,间隔6个月。对青春期女孩及其家长而言,弄清HPV疫苗怎么打十分重要。

为何要接种HPV疫苗

HPV是一个庞大的病毒家族,已知有200种左右。世界卫生组织(WHO)指出,几乎所有有性生活的人,一生中都可能感染HPV,约90%可在1-2年内自行清除,但少数持续感染是宫颈癌等疾病发生的重要因素。针对HPV感染,目前尚无特效治疗方法。

HPV疫苗通过模拟病毒外壳的关键抗原成分,诱导机体提前产生中和抗体和免疫记忆,提前“教会”人体免疫系统识别HPV病毒,从而在真正接触病毒时更快发挥保护作用。研究显示,接种HPV疫苗后5-8年,15-19岁女性宫颈癌前病变发生率下降51%。

HPV疫苗接种的黄金期

WHO将9-14岁女孩列为优先接种人群;中国《预防性人乳头瘤病毒疫苗中国临床应用指南(2025版)》也明确提出,优先推荐9-26岁

女性接种,重点是9-14岁女孩。这个阶段身体对疫苗的免疫应答更佳,能产生更多抗体,预防HPV感染的效果更好;且在接触病毒前建立免疫屏障,防护作用更显著。我国女性HPV感染有两个高发期,即17-24岁和40-44岁。第一个高峰就出现在青春期后不久,这也是“早了解、早接种、早保护”一再被强调的原因。

如何选择HPV疫苗

第一,看年龄和适用范围。除了上述国

家免费接种的二价HPV疫苗,从保护效果来看,二价HPV疫苗可有效预防70%以上的宫颈癌,还可以降低因感染HPV导致的其他疾病的发生。

第二,看预防重点。若主要关注宫颈癌相关高危型别预防,二价已经覆盖最关键的16、18型;若希望同时覆盖与肛门生殖器疣相关的6、11型,可考虑四价或九价;若在适龄、可及和经济条件允许的前提下,希望覆盖更多高危型别,九价的覆盖面更广。

延伸阅读

HPV疫苗接种的常见问题

问:接种完二价HPV疫苗后还需接种九价HPV疫苗吗?

答:不推荐! 根据我国《人乳头瘤病毒疫苗纳入国家免疫规划实施技术方案》,若目标人群已按照相应HPV疫苗(任何价次)产品说明书完成全程接种的,无需再接种。

问:打了HPV疫苗,会影响生育吗?

答:HPV疫苗的主要成分是病毒样颗粒,不含活病毒,也没有任何激素成分,不会影响孩子的内分泌系统,更不会损伤卵巢、干扰生

育功能。接种后常见的反应仅为接种部位轻度红肿、疼痛、轻微发热,1-2天可自行缓解,不会造成长期伤害。

问:打了HPV疫苗就“万事大吉”吗?

答:HPV疫苗并不是唯一的保护措施。接种后仍要保持基本的健康管理意识,成年后也需按规范进行宫颈癌筛查。疫苗是把风险降下来,而不是把所有风险“归零”。

(作者系首都医科大学附属北京妇产医院/北京妇幼保健院中医科主治医师)