



養成健康生活習慣 增強免疫力不二法門

生活在人煙稠密的香港，經常會接觸到不同的污染物、病毒和細菌，若自身的免疫力弱，便容易被疾病入侵。免疫系統肩負起保護身體的重任，雖然其抗病力強，但也不是無堅不摧，如果我們不善待它，多堅固的圍牆也有倒塌的一天。

免疫系統功能多

人體的免疫系統由骨髓、胸腺、脾臟、淋巴結、扁桃體等不同器官組成，它有以下三大功能：

保護——免疫系統可防止外來的污染物、細菌、病毒，甚至癌細胞入侵身體而引起疾病。

清除——免疫系統中的吞噬細胞（包括巨噬細胞、樹突狀細胞、肥大細胞、嗜酸性粒細胞、嗜鹼性粒細胞等）會在體內不停巡邏，當發現可以引致疾病的「入侵者」（或稱之為病原體）便會將之吞噬；吞噬細胞還可釋放細胞因子，這些因子會吸引更多吞噬細胞和自然殺傷細胞到場抵禦「入侵者」及刺激殺傷性T淋巴細胞，使它們能將「入侵者」殺死。此外，巨噬細胞和樹突狀細胞會將吞噬後的病原體轉化成抗原，再將抗原呈給T和B淋巴細胞。之後，輔助性T細胞和B淋巴細胞會合作，後者在接觸到抗原後會產生抗體，立刻將帶有相

同抗原的「入侵者」消滅，或當帶有相同抗原的「入侵者」再次入侵身體，這些細胞就會鎖定目標並將之消滅。

記憶——當接觸過病原體的T淋巴細胞和B淋巴細胞複製，其「後代」會成為記憶T細胞和記憶B細胞，這些細胞對特定的病原體有記憶，若再次探測到類似物質便會產生免疫反應作抵禦。注射疫苗就是利用了免疫系統的記憶功能，將微量的病毒抗原注射到體內，刺激免疫細胞產生記憶，當病毒再次來襲時，記憶細胞便會產生抗體作出反擊。

兒童免疫力較弱

運作正常的免疫系統有助人體免受疾病的侵襲，但一些先天性因素或後天原因都會影響免疫系統，令免疫細胞變弱或系統失衡，保護網便有可能被攻破。

兒童（尤其是嬰幼兒）的身體因為正處於發育階段，其免疫系統未發展成熟，故較容易受細

菌、病毒感染。有些病原體成人接觸了會沒事，但兒童感染了卻會病倒。此外，小朋友喜歡探索新事物，經常會觸摸不同的物件，甚至將之放入口中，因而增加了受感染的機會。

在幼稚園和小學，學童間常有密切的接觸，若當中有人感染病症，容易引起大規模爆發。上呼吸道感染如感冒、由肺炎鏈球菌引起的肺部感染、EV71型腸病毒、由柯薩奇病毒（Coxsackie virus）引起的手足口病等，都是本港學童常見的傳染病。

過份衛生弄巧反拙

要預防小朋友感染上述疾病，家長應教導孩子注意個人衛生，飯前和如廁後必須洗手，以及不要跟人共用個人物品。保持環境清潔也能減低兒童受感染的機會，但環境過份清潔卻有可能弄巧反拙。

部分家長過份保護孩子，整天消毒家居之餘，又會盡量減少帶孩子外出和接觸室外的物件。其實這樣做對兒童免疫系統的發展未必有好處，如果環境太乾淨，免疫系統一直無接觸過可以引致疾病的病原體，若孩子長大後接觸到大量相同的病原體，免疫系統可能

不懂得作出防禦，即使只是一些普通的病菌也抵禦不了。

壓力削弱免疫力

成年人的免疫系統發展成熟，免疫力亦理應達至巔峰，不過一些不良的生活習慣卻會令免疫力減弱。舉例說，吸煙會導致血管痙攣，呼吸道黏膜因為血液供應減少而影響到養分的供應，因而降低其抗病能力，令人更容易出現呼吸道感染。而工作過勞和缺乏休息同樣會影響細胞的供氧量，削弱免疫能力。多項研究均發現，壓力與免疫力成反比關係，壓力愈大免疫力就愈差，主要原因是壓力會影響荷爾蒙水平，也會導致免疫系統失衡。

自身免疫系統失調的病有不少，例如紅斑狼瘡症。該症患者以青年及中年女性居多，女性患者的數目是男性的8至11倍。研究顯示，紅斑狼瘡症的成因包括遺傳基因及女性血清內某些蛋白質的含量較高，而這些蛋白質會刺激免疫系統而引致發病。該症的嚴重程度不一，現時仍未有根治方法，

病人只能以藥物控制病情。

長者易有皮膚感染

隨着年齡的增長，免疫系統會逐漸退化，長者因而較容易受感染，皮膚感染是最常見的問題之一。

皮膚是保護身體的重要器官，但不少長者的皮膚都會變薄和變乾，容易出疹、發炎或皮下出血，部分從無敏感症紀錄的長者更會出現皮膚敏感，這些問題都與免疫系統退化有關。

養成良好的生活習慣有助增強免疫力：除了保持均衡飲食外，可多攝取維他命A、B1、B2、C和E，以及微量元素鋅，長者尤其需要注意營養的攝取；研究證實靈芝可防止細胞衰老，促進新陳代謝，有增強免疫力的功效；適量運動也不可少，宜每周做三次帶氧運動、避免工作過勞和壓力過大；由於長者容易有皮膚問題，故要經常保持皮膚清潔，並可多塗潤膚露為皮膚保濕。另外，他們最好避免進食容易導致過敏的食物，以免皮膚出紅疹。



林麗君博士
香港大學李嘉誠醫學院
病理學系研究員



呂力為博士
香港大學李嘉誠醫學院
病理學系副教授