

蛋白质与儿童免疫力

河南省疾病预防控制中心公共卫生研究所营养与食品安全研究室 付鹏钰

一场新冠肺炎疫情让“阻断病毒传播、预防感染”成为大家关注的焦点。儿童是传染性病毒的易感人群,因为他们的免疫系统尚未完全发育成熟,正处于不断完善的过程中,抵御外界病原微生物的能力还较弱;加之儿童往往存在较多健康问题,因此,如何提高儿童自身抵抗力成为众多家长朋友们关注的热点。

与身体免疫力关系最为密切的营养素就是蛋白质,优质蛋白质类食物的摄入有助于提高儿童的免疫力。

蛋白质是组成人体一切细胞、组织的重要成分,人体细胞也都由蛋白质构成。可以说,DNA(脱氧核糖核酸)携带了生命的信息,而要出现生命就需要蛋白质来构建。蛋白质不仅是生命的构建材料,而且所有的生命活动过程也都需要蛋白质参与来完成。

人体内的蛋白质由20种氨基酸组成,人体要合成自己的蛋白质来满足需要,就需要源源不断地得到这20种氨基酸原料。那么,这些原料从何而来?答案就是:食物。我们需要从食物中摄入氨基酸原料,来合成我们自己身体的蛋白质。

人体转换氨基酸的能力是有限的,其

中有8种氨基酸人体没有办法合成,必须直接从食物中摄入进来。这样的氨基酸,在营养学中称为必需氨基酸。这8种氨基酸分别是:赖氨酸、色氨酸、苯丙氨酸、甲硫氨酸、苏氨酸、异亮氨酸、亮氨酸、缬氨酸。另外,婴幼儿的代谢能力更差一些,还需要多一个必需氨基酸:组氨酸。所以,成年人有8种必需氨基酸、婴幼儿有9种必需氨基酸,必须通过食物摄入。

人体要合成自身需要的蛋白质不但要有充足的氨基酸原料,而且对必需氨基酸还有比例要求。如果一种食物能提供更多必需氨基酸,而且其中必需氨基酸的比例结构越接近人体合成氨基酸的需要,那么它的蛋白质营养价值就越高。动物来源的食物,其氨基酸构成比较接近人体需要,蛋白质质量就更高;植物性食物的蛋白质质量(营养价值)就相对较差。

人体通过食物摄入蛋白质后,蛋白质在人体内发挥的作用包括构筑人体的各种组织、器官,参与体内各种生理功能的调节,以及发挥免疫抵抗作用。良好的蛋白质营养是身体免疫抵抗力的一线主力。因为身体的免疫系统包括先天免疫和适应性免疫两套防御体系,他们发挥抵御病原体入侵的机制虽然不同,但都需要良好的

营养支持,尤其是蛋白质营养。

先看一下先天性免疫对营养的依赖。先天性免疫是身体的一种非特异性的天然免疫,它由多层防线构成,包括皮肤、上皮和黏膜形成的屏障层,以及在这些屏障层上存在的具有黏附、冲洗作用的分泌物(最容易理解的例子是鼻涕,即鼻腔黏膜上分泌的分泌物),还有在这些屏障层上覆盖的益生菌群。发育完善的黏膜和皮肤屏障可以有效地将绝大部分病原体阻挡在身体之外。这套体系依赖良好的营养状况,因为,皮肤、上皮和黏膜细胞需要不断增殖更新,以保持屏障完整,而大量细胞不断更新需要蛋白质支持,当然诸如维生素A、锌、维生素C等各种微量营养素也都发挥着至关重要的作用。

身体免疫系统威力更大的是适应性免疫(也称为获得性免疫,或后天获得免疫)。这个系统由细胞免疫(如各种T细胞)和体液免疫(如B细胞和他们生产的各种抗体)两个子系统构成。适应性免疫可以说是高智商的“聪明”免疫系统,他们在发挥免疫作用的时候并不“蛮干”,他们是由身体准备的有针对性的防御型攻击武器。当机体遇到某种特定的病原体入侵,免疫系统会“派员”识别它们的特征(抗原),

然后启动生产机制,让准备好的“空白”免疫细胞进行针对性训练成为“攻击”细胞,然后带上识别标签,有针对性地找寻特定病原体予以击毁,或者是分泌释放大量的抗体去包围和剿灭特定病原体。但是,在大部分时候,即使没有病原体入侵,身体也会生产出大量的“空白”免疫细胞,但这些“空白”细胞的保存时间并不长,需要很快被“销毁处理”(专业上称为凋亡)。可以想象,无论有无病原体入侵,身体免疫系统都随时保持着高度警惕,伴随的代价也是极大的,即需要消耗大量的蛋白质以及帮助蛋白质合成和周转的各种营养物质。因此,为身体提供源源不断的优质蛋白质,让身体免疫系统始终“有粮可用”,是保持免疫系统健康运作的基础。

总之,蛋白质营养是身体免疫力的一线主力,再加上其他营养素的保驾护航,儿童体内就会塑造出一个坚固的免疫“大坝”,蛋白质是大坝中的混凝土,其他维生素是铺设大坝中的钢筋铁骨。

请各位家长朋友们重视膳食中的蛋白质,为增强儿童抵抗力,对抗病毒一起努力吧!

(本栏目由河南省卫生健康委员会宣传处指导)

中国公民健康素养66条(61、62)

寻求紧急医疗救助时拨打120,寻求健康咨询服务时拨打12320。

发生创伤出血量较多时,应立即止血、包扎;对怀疑骨折的伤员不要轻易搬动。



需要紧急医疗救助时,拨打120急救电话求助。电话接通后,要准确报告病人所在的详细地址、主要病情,以便救护人员做好救治准备;同时,报告呼救者的姓名及电话号码。必要时,呼救者可通过电话接受医生指导,对病人进行紧急救治。通话结束后,应保持电话畅通,方便救护人员与呼救者联系;在保证有人看护病人的情况下,最好安排人员在住宅门口、交叉路口、显著地标处等候,引导救护车的出入,争取抢救时间。

若是出现成批伤员或中毒病人,必须报告事故缘由,罹患人员的大致数目,以便120调集救护车、报告政府部门及通知各医院救援人员集中到出事地点。12320是政府设置的公共卫生公益热线,是卫生系统与社会、公众沟通的一条通道,是社会公众举报投诉公共卫生相关问题的一个平台,是向公众传播卫生政策信息和健康防病知识的一个窗口。在生活中遇到相关问题,公众可通过12320进行咨询或投诉。



受伤出血时,应立即止血,以免出血过多损害健康甚至危及生命。小的伤口只需简单包扎即可止血;出血较多时,如果伤口没有异物,应立即采取直接压迫止血法止血。如果伤口有异物,异物较小时,要先将异物取出;异物较大、较深时,不要将异物拔出,在止血的同时固定异物。处理出血的伤口时,要做好个人防护,尽量避免直接接触血液。

对怀疑骨折的伤员进行现场急救时,在搬移前应当先固定骨折部位,以免刺伤血管、神经,但不要在现场进行复位。如果伤势严重,应在现场急救的同时,拨打120急救电话。

积极参加急救培训,掌握创伤止血技能。

(据《中国公民健康素养66条》)

万里/制图

基层卫生政策法规

基本公共卫生服务补助资金管理办法

(上接5月13日本版)

第六条 转移支付资金采用因素法分配。

中央财政分配转移支付资金时主要考虑各地实施基本公共卫生服务常住人口数量、国家基础标准、中央与地方分担比例等因素。某省(区、市)应拨付资金=常住人口数量×国家基础标准×中央与地方分担比例+绩效因素分配资金,其中绩效因素将根据项目总体执行情况确定相应权重,原则上不得低于5%。

中央制定基本公共卫生服务国家基础标准,并根据经济社会发展情况和物价水平适时调整,确保基本公共卫生服务项目任务完成。

基本公共卫生服务支出责任实行中央分档分担办法:第一档包括内蒙古、广西、重庆、四川、贵州、云南、西藏、陕西、甘肃、青海、宁夏、新疆12个省(自治区、直辖市),中央分担80%;第二档包括河北、山西、吉林、黑龙江、安徽、江西、河南、湖北、湖南、海南10个省,中央分担60%;第三档包括辽宁、福建、山东3个省,中央分担50%;第四档包括天津、江苏、浙江、广东4个省(直辖市)和大连、宁波、厦门、青岛、深圳5个计划单列市,中央分担30%;第五档包括北京、上海2个直辖市,中央分担10%。党中央、国务院明确规定比照享受相关区域政策的地区继续按相关规定执行。

省级财政部门要会同卫生健康部门,根据国家确定的基本公共卫生服务项目、任务和国家基础标准,结合本地区疾病谱、防治工作需要、经济社会发展水平和财政承受能力,合理确定本地区基本公共卫生服务项目内容及各项服务的数量和地区标准,地区标准事先按程序报上级备案后执行,高出国家基础标准部分所需资金自行负担。

第七条 根据《改革方案》文件要求,原基本公共卫生服务项目内容、资金按照相应的服务规范组织实施,主要用于城市社区卫生服务中心(站)、乡镇卫生院等基层医疗卫生机构及村卫生室提供基本公共卫生服务所需支出,也可用于其他非基层医

疗卫生机构提供基本公共卫生服务所需支出,以及用于疾控等专业公共卫生机构指导开展基本公共卫生服务所需支出。

承担单位获得的原基本公共卫生服务项目转移支付资金,在核定服务任务和补助标准、绩效评价补助的基础上,可统筹用于经常性支出,包括人员经费、公用经费等,不得用于开展基本建设工程、购置大型设备等。新划入基本公共卫生服务的项目由各省结合地方实际自主安排,资金不限于基层医疗卫生机构使用,主要用于需方补助、工作经费和能力建设等支出。(未完待续)

(河南省卫生健康委员会基层卫生健康处供稿)

征 稿

本版旨在给基层医务人员提供较为基础的、实用的医学知识和技术,来稿应注重实践操作,介绍常见病和流行病的诊治、安全用药等;栏目包括《经验交流》《合理用药》《答疑释惑》《老药新用》等。欢迎踊跃投稿,并提供宝贵的意见和建议。
邮箱:54322357@qq.com
联系人:杨小玉

河南省卫辉市郇氏医疗美容专科 专业种植头发

谢顶、发际线、发际线以内的手术疤痕、烧伤疤痕、烫伤疤痕、电灼疤痕、硬皮病等皆可种植,此外,还可以种植眉毛、做人工双眼皮、去眼袋。签订合同,不住院,随植随走。河南省内医生,减免50%手术费。

联系人:郇义祥
种植热线:400-608-1120
13525062439 13673737064

地址:河南省卫辉市庞寨乡政府东700米路南(京港澳高速卫辉出口,往滑县方向17公里即到)

洛阳市中医药学校2021年招生简章

河南省重点中等职业学校
河南省省中医招生资格学校
河南省医学教育先进单位
河南省中招招生先进单位
河南省中等职业教育示范学校
河南省中职高平专业群建设单位
洛阳市特色办学先进单位
洛阳市职业教育先进单位
洛阳市文明学校
洛阳市职业教育全面建设先进单位

35600平方米,有全日制在校生4500余人、成人学历教育学生890人、教职工126人、专(兼)职教师160人。该校常年开设医、护、药系列8个专业,其中中医、生物制药工艺、护理、康复治疗专业被确定为市政府重点支持的特色专业。该校以普通中专教育为主,兼有河南中医药大学成人教育。该校师资力量雄厚,基础设施完善,教学条件优越。该校与洛阳市八大医院建立合作关系,以满足学生实习需要。该校十分重视学生就业安置工作,实行“订单招生”。该校始终树立以生为本的办学理念,从严治校,科学管理,注重培养学生的创新能力,坚持对口高考和就业技能培养两手抓,以升学和就业需求为导向,强化技能培养,紧跟市场步伐,合理开设专业,构建科学和谐的人才成长立交桥。良好的教学模式、富有特色的办学理念、

广阔的就业门路,使学校得到社会各界普遍赞誉。目前,该校已成为“学生信赖、家长满意、社会欢迎”的高素质医药人才培训基地。

中医招生政策

为进一步加强中等职业学校中医类专业招生管理和人才培养工作,国家中医药管理局办公室、教育部办公厅印发的《关于加强中等职业学校中医类专业招生管理和人才培养工作的通知》指出,经备案后招收的中等职业学校中医类专业学生所取得的学历,可作为参加中医医师资格考试和乡村全科执业助理医师资格考试的学历依据。

国家资助

根据财政部、国家发展和改革委员会、教育部、人力资源和社会保障部《关

于扩大中等职业教育免学费政策范围进一步完善国家助学金制度的意见》及国家有关精神,在该校就读学生均可享受免学费及助学金政策。1.所有全日制在校学生免交学费。2.家庭困难的中等职业学校在校生,第一、第二学年均可享受每年2000元的助学金。3.原家庭困难学生,每年可以享受国家“雨露计划”教育助学金3000元。

学生待遇

普通中专毕业生由河南省教育厅颁发普通中专毕业证书,河南省人力资源和社会保障厅发给就业报到证,国家承认学历,可参加国家助理医师、执业护士、执业药师及相关医疗技师资格考试,应届毕业生均可参加全国对口高考(或单招考试)。

报名须知

参加中招考试的应届毕业生,直接到该校招生办报名;也可以通过该校官网,在网络报名系统进行报名。

未参加中招考试的应往届初中、高中毕业生,社会青年及医学爱好者可直接到该校招生办报名。年龄在15岁以上,不限学历,均可报名。

2021年招生计划一览表

专 业	专业代码	招生人数	学制	招生对象	收费标准
中 医	720401	700	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	执 行 国 家 免 学 费 政 策
护 理	720201	1000	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
药 剂	720301	200	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
中 药	720403	200	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
康复治疗	720601	300	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
生物制药工艺	690202	100	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
医学检验技术	720501	100	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
口腔修复工艺	720504	100	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	

地 址:洛阳市嵩县城关镇开发区·北元,在县城乘2路公交车到终点站(卫校)下车
联系人:杜建芳 15136391899 杨新杰 13938866519 刘建成 13783181393

招生专线:(0379)66301346 66300360
网址:http://www.lyzyyxx.com

邮编:471400
E-mail:lyzyyxx@188.com

广告