

接种新冠疫苗前后，生活饮食上千万注意这些事！

为了建立人群免疫屏障，新冠疫苗的接种正在进行中，有些朋友已经接种了疫苗，还有很多朋友计划接种疫苗。接种疫苗后，很多人都感觉到特别容易饿，食欲有所上升，这是为什么呢？

接种疫苗是为了用灭活病毒来激发人体的免疫反应，而身体也需要为此付出成本，也就是要消耗能量和营养。

大家一定都听过这样的话：大军未动，粮草先行。要打一场大仗，消耗的资源可少不了。这能量和营养来自哪里？自然是来自于一日三餐的饭菜啊！

所以，张文宏医生反复说：一定要把营养吃够，这样才能让免疫系统有力气对抗病毒。

可能很多献过血的朋友都有这种记忆：献血后胃口变好，吃嘛嘛香，饭量见长。这是因为身体感受到失血，判定自己是受了伤，催主人赶紧增加营养供应，及早修复损伤。不少女生在月经失血之前食欲大增，也是类似的原理。在疾病恢复、术后康复时，强化营养保障都十分重要，食欲、营养质量和消化吸收能力在很大程度上决定着康复速度。

那么，接种疫苗的前后，在饮食和生活其他方面都有哪些需要注意的地方呢？这就来帮大家总结一下。

充足睡眠，避免熬夜

充足的睡眠对免疫功能的重要意义已经有无数研究证实，对疫苗产生的长期免疫记忆也至关重要。

德国科学家早在2011年即发现，疫苗接种当晚被剥夺睡眠的受试者，在注射疫苗1年后，抗体和特异性T细胞只有睡眠正常者的一半。《睡眠》杂志2014年刊登的研究显

示，就接种肝炎疫苗来说，和睡眠充足的人相比，每天平均睡不到6小时的人，接种疫苗后无法获得充分免疫保护的可能性比睡眠正常者高出11.5倍。

华西医院研究者最近发表的综述文章表明，疫苗接种当天睡眠不足会显著降低疫苗的保护效果。2021年1月发表在《心理科学展望》杂志上的美国研究发现，疫苗接种之前一天也要保证良好的睡眠。如果在睡眠不足的状态下接种免疫，抗体产生可能受到影响。

所以，接种疫苗前后几天宜早点休息，提前入睡，千万不要熬夜。倒班工作者应选择在不值夜班的期间注射疫苗为好。

注意休息，避免疲劳

对体质比较弱的人来说，为了让身体集中精力于免疫反应，疫苗接种前后两三天内，可以暂时停止让身体感觉疲劳或应刺激的剧烈运动，但可保持有氧运动，因为研究发现适度的有氧运动有利于抗体产生。可以在休息充足、没有不良反应的前提下，过两天再恢复高强度运动。身体健壮的人，在不感觉疲劳的前提下，可以继续坚持常规运动日程。

接种疫苗前后也建议减少加班工作，避免身体的疲劳和压力感。因为高度应激的身体状况会抑制免疫系统的功能。

停止饥饿节食，吃好三餐

通过疫苗激发免疫反应，产生足够的抗体，身体需要多种营养素配合。

其中蛋白质最为重要，抗体本身就是用蛋白质制造的，细胞因子、补体等也是蛋白质。多种B族维生素作为辅酶，参与免疫因子和抗体的合成工作。维生素A和维生素C为免疫系统正常工作所必须。免疫激发过

程会增加维生素C的消耗，所以最好额外补充。维生素D不足时，免疫系统功能紊乱，感染性疾病重症和死亡风险上升。锌元素参与免疫反应，而铁元素不足时免疫系统功能下降。免疫反应消耗能量，所以三餐总热量也要充足。

此外，在炎症反应过程中，为了保护身体，还需要多种抗氧化物质的配合。蔬果、杂粮也是必不可少的。

所以，疫苗接种前后，一定要好好吃饭，否则抗体产生不足，疫苗的效果会打折扣。

适度补充蛋白质、营养素

如果对自己的营养基础不够自信，可以考虑在疫苗接种之前适当增加营养供应，并服用维生素矿物质补充剂。

比如说，以前吃蛋白质食物比较少的人，可以提前增加鱼肉蛋奶和豆制品的供应量；日常蔬菜水果不足的人，可以多吃新鲜蔬果；还可以每天服用200~300毫克的维生素C药片，这个剂量是安全的。

疫苗接种前后每天服一粒复合营养素增补剂也是可以的。请注意，营养素不是越多越好，适度的补充只是为了弥补日常摄入的不足。

慎吃有过敏风险的食物

由于接种疫苗引起免疫系统的激发，对一些常见过敏原食物的反应也可能发生改变。对于一些身体比较敏感、有过食物过敏经历或消化系统功能较弱的人来说，即使原来对海鲜河鲜没有明显过敏，也有可能暂时性地发生过敏反应。尽管大部分人吃这些食物没事，但为保险起见，不吃会更安全。

除了海鲜河鲜之外，如果自己曾经有过对荞麦、菠萝、羊肉、鸡蛋之类日常食物出现过敏反应的经历，那么此时也应注意避免食

用这些食物。如果身体强健、消化系统功能良好，就不必过于忌口了。

避免引起兴奋的食物

咖啡和浓茶会影响休息，过度辛辣刺激的食物也使身体兴奋，可能不利于达到最佳的免疫反应效果。当然，如果日常已经习惯于饮茶和咖啡，不会引起兴奋和失眠，则可以正常饮用。日常习惯吃辛辣食物的人，已经适应了这些成分，也不必突然停止吃辣。

限制升高炎症反应的食物

免疫反应中会生成炎症因子，而过度的炎症反应会伤害身体组织，故而此时应减少促进炎症反应的食物。煎炸熏烤食物、加工红肉制品，都富含促炎因子，此时应避免摄入。过多摄入牛羊猪肉等高饱和脂肪酸食物，过多摄入甜食和甜饮料，也会促进炎症反应。所以这些食物都应控制摄入量。

吃新鲜蔬果和全谷杂粮

这些食物可以帮助供应足够的抗氧化物质和多种维生素，对保障平稳健康的免疫反应是必要的。

避免酒类，慎服药物

以往经验认为疫苗接种后饮酒有可能干扰免疫反应，或使接种后的不良反应加剧。抗原抗体复合物等免疫反应产物需要由肝脏处理分解后排入肠道而清除。免疫应激会增加肝脏负担，而喝酒也会增加肝脏负担。为保险起见，疫苗接种前后几天不要饮酒。一些药物也可能干扰免疫反应。如果注射疫苗前后发生不适，不要自己擅自服药，用药之前应咨询医生。

注意了以上事项，可能会帮助大家减少疫苗接种后的不适，争取最好的免疫效果。希望朋友们在接种疫苗后身体感觉良好，免疫效果理想！

导致胰腺癌的原因有哪些？如何远离危险危险因素？

胰腺癌，可能并不被很多人所熟知，但却是常见的、恶性程度高的消化系统肿瘤，病死率已跃居所有肿瘤的前5位。其起病凶险，侵袭性强，病程短、进展快、死亡率高，中位生存期仅为6个月左右，约3/4的患者在确诊后1年内死亡，5年生存率不足5%。因此，也被称为“癌中之王”。

胰腺癌是常见的恶性程度很高的消化系统肿瘤，其在全球范围内的发病率呈逐年上升趋势，病死率已跃居所有肿瘤的前五位。尽管胰腺癌的诊治技术取得了很大的进步，但其预后仍不乐观，半数病人死于诊断后5个月内，手术切除后除少数专业性医院和专业医生外，多数报道病人的五年生存率在10%~20%之间，总体五年生存率仍徘徊在5%左右，取代肝癌成为“癌中之王”。

胰腺癌的危险因素

虽然目前尚未找到胰腺癌发病的确切原因，但有以下危险因素与胰腺癌的发生密切相关。

一、不健康的生活方式

关键词：抽烟、饮酒、咖啡、肥胖

吸烟是目前唯一被公认的、对胰腺癌发病有确定作用的危险因素。国外大量前瞻性研究及病例对照研究表明，吸烟的胰腺癌患者与非吸烟者死亡的危险比在1.6~3.1:1，吸烟量的多少与胰腺癌的发病呈正相关。动物实验尸检可以见到吸烟者胰腺导管细胞增生、细胞核不典型改变等，而且这些变

化与吸烟的量呈正相关。

长期的酒精刺激，一方面会直接损伤胰腺组织，目前已证实，酗酒可以诱发胰腺炎，反复发作可能诱发癌变；另一方面，酒精可作为致癌物的溶剂，促进致癌物进入胰腺，在组织损伤的同时，为胰腺癌的发生创造条件。

此外，国外有研究认为，每天3杯以上咖啡，胰腺癌危险性将显著增加。

二、饮食结构不平衡

关键词：高脂肪、高能量；缺乏蔬果

世界癌症研究基金会和美国癌症研究所总结了饮食与胰腺癌关系的研究结果，认为富含红肉（猪、牛、羊肉）、高脂肪和高能量的食物可能增加胰腺癌的危险性，而通过摄入富含蔬菜、水果的饮食可预防33%~50%的胰腺癌发病率。

富含蔬菜和水果的饮食以及果汁、绿茶等绿色饮料具有抗氧化作用的成份，它们可以防止细胞受损，甚至使受损的细胞修复。因此，可能有预防胰腺癌的作用。植物性食品中的纤维和维生素C也可能有保护作用。

如果我们在日常生活中只喜欢吃口味好的富含红肉（猪、牛、羊肉）、高脂肪和高能量的食物，不吃富含蔬菜、水果的饮食，暴饮暴食，不仅会增加患胰腺癌的风险，还会增加肠癌等其他癌症的风险。

三、疾病因素

关键词：糖尿病，幽门螺旋杆菌感染

糖尿病或者糖耐量异常作为胰腺癌的病因尚有争论，争论的焦点主要是糖尿病究竟是胰腺癌的一个早期症状或并发症，还是致病因素，目前赞成其为病因的占优势。尤其是那些突发的无糖尿病家族史的糖尿病患者应该作胰腺癌筛查。

胰腺癌也被称为“富贵癌”，超重、肥胖人群的发病率可提高45%。高脂肪、高胆固醇等食物会在体内转化，形成环氧化物，从而诱发胰腺癌。

四、手术史

关键词：胆囊切除

胰腺癌发病可能与切除胆囊有关，有报道说胆囊切除20年以上的患者发生胰腺癌的危险性超过70%。实验证实胆囊切除术后可以引起体循环中缩胆囊素水平升高，而后者可以促进啮齿类动物发生胰腺癌。

五、遗传因素

关键词：家族性、遗传性乳腺癌、家族性多发性黑色素瘤综合症、遗传性非息肉性结肠癌、Peutz-Jeghers综合症以及遗传性胰腺炎

流行病学研究证实胰腺癌有家族聚集的特点，研究发现，大约10%~20%的胰腺癌具有家族史，亲属患病危险约增高3~5倍，若家族中有2例以上胰腺癌，其一级亲属患胰腺癌的危险性比一般人群高约18倍左右。

此外，胰腺癌还与几种高度特征性遗传

综合征相关，包括遗传性胰腺炎、家族性多发性非典型丘状黑色素瘤、Peutz-Jeghers综合症等。这些综合征常伴有生殖细胞的某些基因突变。

六、炎症因素

关键词：慢性胰腺炎、胰管结石、结石性胰腺炎

已有证据表明反复发作慢性胰腺炎、胰管结石或结石性胰腺炎有可能是一种癌前期病变。

慢性胰腺炎可以导致胰腺局部、节段性或弥漫性慢性进展性炎症，导致胰腺组织和胰腺功能的不可逆损害；

酒精性、非酒精性慢性胰腺炎增加胰腺癌发病风险约10~20倍左右；

热带性、遗传性慢性胰腺炎发病风险更高。胰腺癌的高发年龄在慢性胰腺炎发病年龄后10~20年，炎症癌变的时间，从发病部位上，慢性胰腺炎和胰腺癌都好发于胰头。

七、良性肿瘤恶变

关键词：粘液性囊腺瘤、导管内粘液乳头状瘤

胰腺有多种良性肿瘤，但原发性良性肿瘤，例如粘液性囊腺瘤、导管内粘液乳头状瘤很可能恶变为胰腺癌。

如果我们能避免这些危险因素，及早进行适当处理。胰腺癌的增长势头就有可能被遏制下来。

为什么...涂了防晒霜还是晒黑了？

夏日炎炎，对于经常暴露在太阳下但又担心被晒黑的人来说，涂防晒霜是必不可少的功课，可还是有些人涂了防晒霜，依旧被晒黑！这是怎么回事？

为什么会晒黑呢？

晒黑是一种双相反应，并且有波长依赖性。即刻晒黑可发生在照射期间和照射后即刻，由黑素改变（氧化）和再分布引起，常见于UVA；迟发性晒黑由UVB剂量大于红斑阈值（伴有晒后红斑）；因此实际上UVA和UVB都可以引起皮肤的晒黑，在防晒过程中应该注意。一般来说，白色人种出现晒后红斑后，皮肤易晒黑。而皮肤较黑及更黑者，特别是亚洲人群，晒黑前一般没有红斑反应，基本都是悄无声息地就黑了。因此我们需要经常涂抹防晒霜，来保护自己的皮肤远离紫外线的伤害。

那么，为什么有的人即使涂了防晒霜最终还是被晒黑了呢？

首先，可能是你的防晒霜没有选对。

物理防晒or化学防晒？

目前市面上常见的防晒霜类别有两种——即物理防晒霜和化学防晒霜。

物理防晒霜：原理是靠反射紫外线来防晒。通过一层惰性金属颗粒膜反射紫外线，通常是氧化锌或二氧化钛发挥作用让紫外线反射出去，让紫外线接触不到皮肤。一般这种防晒霜刺激性小，不会被皮肤吸收，敏感肌肤首选，但是涂抹之后泛白，影响美观。

化学防晒霜：原理是靠吸收紫外线来防晒。吸收的防晒产品通过特殊的化学物质吸收UVB和UVA或两种紫外线，然后以热量的形式散发出去。主要根据化学结构决定其防晒效果，一般肌肤可以选择使用，涂抹之后无泛白现象，比较自然。

如何区分物理防晒霜和化学防晒霜，主要看其防晒成分的组成。一般含有二氧化钛和氧化锌的防晒霜为物理防晒霜，其他成分的为化学防晒霜。另外，从质地上来

讲，物理防晒霜与化学防晒霜相比，透气性较差且通常会泛白。

涂防晒霜的正确“姿势”？

(SPF)日光防护指数：一般10到50，主要防护UVB，数值越高，防护能力越强，防晒时间越长。

(PA)UVA防护指数：一般+到++++，主要防护UVA，加号数越多，防护能力越高。

但并不是SPF和PA越高就一定越好，指数高也同样意味着你的肌肤将承受更大的负担。因此，选择适合自己肤质的防晒指数才是最重要的。

其次，可能是你涂防晒霜的方法不对。防晒霜并不是涂上就有效果的，而要达到一定的量才能发挥效果，正确的面部涂抹面积：整张脸涂一元硬币大小或一指间单位（从一个5mm内径的药管中，挤出一段药膏，恰好达到由食指指端至远端指间关节横线

间距离长度的药量）涂抹两个手掌面积。千万不要觉得舍不得而减少涂抹量，否则这样

“白涂”其实更加浪费。

同时，打伞、戴帽子等防晒后还需要涂防晒霜。可选择防晒指数相对较小的防晒霜，因为虽然打伞、戴帽子可遮住太阳，但地面、草地、水、雪地都可不同程度地反射紫外线。一般草地反射的紫外线为1%，水面反射的紫外线为20%，雪地反射的紫外线为80%。

此外，也可能是你涂防晒霜的时间不对。防晒霜和一般的护肤品一样，需要一段时间才能被皮肤完全吸收，正确的涂抹时间应该是在出门前20~30分钟左右，不可以临出门才涂防晒霜。除此以外，如果你一天只涂一次，或者隔很久才涂，那么前面的防晒工作也算是白做了。因为当我们长时间暴露在紫外线下时会出油、出汗，以及外部因素破坏掉我们皮肤上的防晒膜，会导致防晒霜的防护能力下降甚至消失。所以补涂防晒也会关键，一般物理防晒霜3~4小时补充一次，化学防晒霜2~3小时补充一次。