



炎症失控，将会引发多种疾病！ “控炎”要从生活点滴入手

—“炎”不合，身体可能就会出“故障”。面对炎症这一常见症状，人们的反应不尽相同，有人视之为健康大敌，只要发现一点苗头就各种消炎药齐上阵；有人则不把它当回事，总觉得过几天自己就能好。事实上，炎症是把“双刃剑”，我们既不能过于惧怕它，也不能轻敌。炎症面前我们应该如何面对呢？炎症失控可引发哪些疾病？控制炎症生活中我们应该怎么做？本期健康问诊集纳了专家观点，希望能给你以指导。

■ 蔡富根/整理

炎症是什么？ 有哪些具体表现？

浙江大学附属第一医院全科医学科主任、主任医师任菁菁告诉记者，炎症属于基本免疫反应，是机体受到某种刺激（如外伤、感染等损伤因子）时发生的一种以防御反应为主的基本病理过程。

“有人认为炎症是万恶之源，有人则不把它当回事，这两种认知都有一定道理，但又都太过极端。”任菁菁解释说，人类的生活环境充满了微生物，就连人体内也有数以万亿计的微生物，所以在组织出现损伤时，机体将会受到无数次微生物刺激，进而引发炎症反应，以防止感染的扩散、清除坏死组织、恢复器官功能。试想，如果人体没有炎症反应，机体将不能控制感染并修复损伤，人类也就不能长期在充满致病因子的自然环境中生存。

虽说炎症是人体的一种自我保护机制，但如果完全放任不管，可能会导致严重的后果。一般来说，炎症的局部表现包括红、肿、热、痛和功能障碍（如行动不便等）。当炎症局部病变较严重，病原微生物在体内蔓延扩散时，就会出现明显的全身性反应，例如发热、心率加快、血压升高、寒战、厌食等。严重的全身感染还可引发败血症，甚至导致休克。

炎症的分类有很多，根据累及的器官可分为心肌炎、肝炎、肾炎等；根据病变的程度可分为轻度炎症、中度炎症、重度炎症；根据炎症的基本病变性质可分为变质性炎、渗出性炎、增生性炎等；根据炎症持续的时间可分为急性炎症与慢性炎症。临床中，急性炎症并发的症状要比慢性炎症更为严重，但恢复过程比较迅速，只要积极治疗通常都会痊愈。慢性炎症的症状虽然没有急性炎症反应大，但具有反复的特点，治疗时间较长，恢复过程十分缓慢。因此，相比之下慢性炎症治疗难度更大些，也更容易被人们忽视。

炎症一旦失控 会引发哪些疾病？

任菁菁表示，炎症本质上是一种适应性反应，旨在恢复体内平衡，一般认为在可控范围内的炎症反应是有益的，但如果这一平衡被打破，炎症可能会失控。“炎症反应是免疫修复的过程，这一过程中会产生一些炎症因子，能够对正常的器官和组织造成伤害。”任菁菁解释，当炎症失控时，重要器官的组织和细胞因为受到炎症因子的攻击而发生严重病变，影响相关功能。因此，炎症常被视作多种疾病的源头。

1.糖尿病。在糖尿病的发展中，炎症反应会通过氧化应激机制损伤血管和组织的内皮细胞，使胰岛素在组织中的转运和吸收受到影响，引起胰岛素抵抗；同时，炎症刺激脂肪细胞异常代谢，分泌过量的炎症因子，进一步损伤胰岛细胞，加速了糖尿病的发展，形成恶性循环。

2.神经系统疾病。炎症反应的失控还会产生神经毒性，损伤神经元细胞。比如，老年痴呆症患者脑内的星形胶质细胞和小胶质细胞会在炎症反应中释放一氧化氮、肿瘤坏死因子等炎症因子，加剧神经元的退行性病变。

3.肥胖。脂肪组织不仅能贮存能量，还包含巨噬细胞等。当脂肪堆积分泌过量的脂肪细胞因子时，会引起全身性的慢性炎症，脂肪组织巨噬细胞浸润会加剧这种慢性低度炎症状态。正因如此，肥胖被视为一种疾病，且常伴有多种并发症。

4.心血管疾病。常见的心血管疾病，究其根源都是由免疫紊乱导致炎症因子侵入血管壁内部，造成血管壁破损，在血管中形成斑块、血栓，从而引起动脉粥样硬化和冠心病等疾病的发作。

5.癌症。长期以来，慢性炎症一直被视为促发癌症的一个关键风险因素。在慢性炎症中，炎症的损伤与修复过程反反复复。修复再生需要细胞增殖，而细胞增殖又要以细胞分裂为前提。细胞分裂越多，DNA复制出错的几率就越大，增加了产生癌细胞的几率。异变的癌细胞会抑制免疫清除功能，若微小癌细胞日积月累集结成团，就会形成恶性肿瘤。

6.抑郁。抑郁症发病期间，炎性细胞因子释放和炎症反应都比较活跃。抑郁症患者不仅炎症因子增加，也会出现炎症反应增强。

控制炎症 生活中我们应该怎么做？

只要能引起组织和细胞损伤的因子都能引起炎症，总的来说可分为内源性因素和外源性因素。内源性因素包括DNA的损伤、端粒功能异常、表观基因组破坏、有丝分裂信号异常和氧化应激等，外源性因素包括感染、外界环境及毒物刺激、不良饮食习惯等。任菁菁说，内源性因素难以改变，但我们可以通过减少外源性因素的影响来避免或控制炎症，其中最重要的就是改善生活环境及生活方式。

1.远离污染环境。生活中处处暗藏能够引发炎症的因子，尤其近年来气候发生变化，环境受到污染，“炎症危机”越来越大。例如，高温、低温、紫外线和放射线等物理因子，病毒、细菌、真菌和寄生虫等生物因子，强酸、强碱和甲醛等化学因子，以及不当使用药物和其他生物制剂，都可能引起炎症。因此，我们生活中要特别注意自己的身体变化，避免接触有害物质，在户外尽量远离环境污染处，家中要勤打扫，保证室内环境干净整洁。

2.保持良好心情、规律作息。持续的心理压力可能破坏机体调节炎症活动的的能力，熬夜引起的昼夜紊乱也会增加多种炎症疾病风险，因此要保持积极健康的生活态度，每天睡够7~8小时，遇到不顺心的事要学会调节情绪，必要时应求助心理医生。

3.养成运动习惯。肌肉收缩时能够分泌一些细胞因子和分子量较小的肌动蛋白，这些物质进入血液可以在一定程度上减轻全身的炎症反应。因此，要养成良好的运动习惯，不只要做有氧运动，还要注意增强肌肉力量。

4.少吃垃圾食品。不健康的饮食习惯，比如常吃高盐、高油、高热量的食物会改变肠道菌群，增加肠道通透性，容易导致慢性炎症。例如，一些糕点中的反式脂肪酸、烧烤中的糖化终产物等，都会加重炎症反应，进而引起各种慢性退行性疾病。此外，大量食用肉类尤其是红肉，也会增加体内炎症反应的发生几率，建议日常饮食要控制肉类食物的摄入。

任菁菁补充说，如果患有较为严重的急性炎症或由急性炎症引发的疾病，仅靠生活方式难以控制，应及时求助专业医护人员，遵医嘱接受治疗，避免炎症恶化引起各类并发症。

受访专家：浙江大学附属第一医院全科医学科主任、主任医师 任菁菁

■ 来源：生命时报等