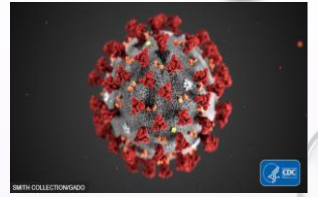


2020年新型流行病毒 COVID-19新冠肺炎



PART 3 預防勝於治療

遵守衛生福利部疾病管制署(CDC)預防新冠肺炎的建議:戴口罩、進入公共場所要實名制、定期量體溫、保持手部清潔、保持社交距離、定期清潔消毒環境,除此之外也須提升自我免疫力,那什麼是免疫力?免疫力又是什麼?

人體都有自然的免疫功能,最初是以表面皮膚、皮下組織、黏膜做為第一道防線,以抵抗外來的異物、病毒和細菌,其次是體內的免疫球蛋白(如各種白血球)和化學物質(如抗體、細胞激素等)做為第二道防線。

免疫系統在正常情況下具有三大功能:

1. 辨識正常細胞還是病原體。
2. 消滅外來物質,以保護身體。
3. 監控體內細胞,以防病變。

免疫細胞存在於體內的各個器官,另外也有藉由血液到處遊走的白血球,依其功能不同分為特異性和非特異性:

- 特異性(如T細胞和B細胞)就如同經特殊訓練的軍隊,會抵抗頑強的敵人,T細胞又稱細胞免疫系統是實質的細胞參與免疫作用,B細胞又稱體液免疫系統由漿細胞分泌抗體,再由抗體去抵抗敵人。
- 非特異性(如吞噬細胞、自然殺手細胞),如同一般軍隊,只要一見敵人就抵抗,以上兩種細胞皆有的共同特點會記憶入侵過的敵人,當再遇見時就立即擊退。

免疫力取決於遺傳和後天環境的影響,提升免疫力除了肥皂勤洗手外,正確的飲食習慣、持續體能活動、降低生活壓力,就可養成以增加自己的免疫力。



<https://reurl.cc/xG0Qb5>