

搞懂 C 反应蛋白，看这里！

林兴莲

西昌市妇幼保健计划生育服务中心 四川西昌 615000

〔中图分类号〕R392.11

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2023) 09-077-02

在当今的医疗领域，C 反应蛋白（C-reactive protein，简称 CRP）是一个备受关注的重要指标。它是一种敏感的炎症标志物，常常被用来评估人体炎症反应的程度。然而，对于普通人来说，C 反应蛋白可能仍然显得陌生。那么，什么是 C 反应蛋白？它在我们生活中扮演着什么样的角色？这篇文章将带您深入了解 C 反应蛋白的奥秘。

一、认识 C 反应蛋白

C 反应蛋白（C-reactive protein，简称 CRP）是一种非特异性炎症标志物，当机体受到感染或组织损伤时，肝脏部位会合成这种蛋白质来保护身体。C 反应蛋白具有激活补体、调理吞噬细胞的功能，也能够有效清除机体损伤、清除坏死组织、抵御外来病原体。它也是人体天然免疫屏障中的重要组成部分，属于临床免疫学检查中的一大项目。

二、C 反应蛋白与疾病诊断

1. 感染性疾病的诊断：C 反应蛋白在感染性疾病的诊断中具有重要价值。当人体受到细菌、病毒等微生物感染时，免疫系统会触发炎症反应，导致 C 反应蛋白水平迅速升高。因此，通过检测 C 反应蛋白水平可以辅助诊断感染性疾病。

（1）细菌感染：细菌感染会导致 C 反应蛋白水平显著升高，通常在数十毫克每升以上。医生可以根据 C 反应蛋白水平的高低来判断感染的严重程度和治疗效果。例如，在肺炎患者中，C 反应蛋白水平可以显著升高，反映出肺部感染的严重程度。医生可以通过监测 C 反应蛋白水平的变化来评估治疗效果。如果治疗有效，C 反应蛋白水平会逐渐下降，反映病情的好转；如果治疗无效或病情恶化，C 反应蛋白水平可能会持续升高或进一步升高，提示需要调整治疗方案。

（2）病毒感染：病毒感染时，C 反应蛋白水平通常会轻度升高，但不如细菌感染时升高明显。这有助于区分病毒感染和细菌感染。例如，在流感患者中，C 反应蛋白水平通常不会像肺炎等细菌感染那样显著升高。这是因为病毒感染通常不会引起强烈的炎症反应。因此，通过检测 C 反应蛋白水平可以帮助医生区分病毒感染和细菌感染，从而选择正确的治疗策略。

2. 自身免疫性疾病的诊断：C 反应蛋白也常被用于诊断自身免疫性疾病，如类风湿性关节炎、系统性红斑狼疮等。这些疾病会导致机体产生炎症反应，进而引起 C 反应蛋白水平的升高。通过检测 C 反应蛋白水平，可以帮助医生判断病情的活动性和治疗效果。

3. 心血管疾病的风险评估：C 反应蛋白水平与心血管疾病的发生和发展密切相关。高水平的 C 反应蛋白提示心血管疾病的风险增加，与心肌梗死、中风、外周动脉血管性疾病等心血管疾病的发生和发展有关。因此它被用作预测心血管疾病风险的重要指标之一。通过检测 C 反应蛋白水平，可以

帮助医生评估患者的心血管疾病风险。

4. 癌症的诊断和预后评估：C 反应蛋白也被用于癌症的诊断和预后评估。一些研究表明，高水平的 C 反应蛋白与癌症的发生和发展有关，可以提示肿瘤的进展和预后情况。在某些癌症类型中，如结肠癌、肺癌等，C 反应蛋白水平的变化还与化疗效果有关。因此，检测 C 反应蛋白水平可以帮助医生评估癌症患者的病情和预后。

5. 急性胰腺炎发展程度：CRP 可以用于评估急性胰腺炎的严重程度。当 CRP 高于 250mg/L 时，则提示广泛坏死性胰腺炎，这表明病情较为严重。因此，CRP 水平可以作为急性胰腺炎发展程度的评判依据之一。

在临床实践中，医生应该充分考虑 C 反应蛋白的检测结果以及其他相关指标，综合分析患者的病情和制定合适的治疗方案。

三、C-反应蛋白（CRP）的代谢规律

C-反应蛋白是一种重要的急性时相反应蛋白，其浓度在感染、炎症、组织损伤、恶性肿瘤等刺激下会迅速升高。一般来说，2 小时后，CRP 的浓度就会开始升高，并在 48 小时内达到峰值，其浓度可能会超过正常水平的 10 倍、100 倍甚至 1000 倍。值得注意的是，CRP 的半衰期相对较短，仅为 24 小时左右，因此一旦感染得到控制，其浓度会迅速下降并恢复到正常水平。与发热、白细胞计数等改变相比，CRP 的升高更为敏感，往往在感染初期就已经出现。此外，影响发热、血沉和白细胞增加的各种因素对 CRP 的影响并不明显。同时，常用的抗炎药物和免疫抑制药物也不会直接影响 CRP 的浓度。因此，通过监测 CRP 的浓度变化，可以有效地评估感染和炎症的情况，帮助医生及时制定相应的治疗方案。同时，根据 CRP 的变化趋势，还可以评估治疗效果和病情的进展情况。

四、如何降低 C 反应蛋白水平

既然 C 反应蛋白与多种疾病的发生和发展密切相关，那么我们如何降低 C 反应蛋白水平呢？以下是一些有效的方法：

1. 健康饮食：保持均衡的饮食，多吃新鲜水果、蔬菜和全谷物等富含抗氧化剂的食物，可以减轻炎症反应并降低 C 反应蛋白水平。同时，减少高热量、高脂肪和高糖分的食物摄入，以避免体重增加和肥胖。

2. 规律运动：适量的有氧运动可以帮助降低 C 反应蛋白水平。根据个人情况选择适合的运动方式，如快走、慢跑、游泳等，每周进行至少 150 分钟的中等强度运动。

3. 控制压力：长期处于高压状态会导致身体产生慢性炎症，进而增加 C 反应蛋白水平。学会有效地管理压力和放松身心，如通过冥想、瑜伽、深呼吸等方式来缓解压力。

4. 戒烟限酒：吸烟和过量饮酒都会增加体内炎症反应，

（下转第 78 页）

甲型流感的预防和治疗措施

蔡立志

丹棱县人民医院 四川眉山 620200

〔中图分类号〕R511.7 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2023) 09-078-01

在日常生活中,因为天气的剧烈变化,流感也出现在人们的生活中,并进入了高峰时期。再加上普通感冒和甲型流感非常相似,大多数人的忽视,导致甲型流感的传播。对于甲型流感该如何预防?又有什么样的治疗措施?

1 什么是甲型流感

甲型流感其实就是甲型流感病毒感染,从而导致患者出现流行性感的情况。一般来说,甲型流感的前期症状和普通流感的症状非常相似,都有可能出现发热、咳嗽、喉痛、身体疼痛、头痛、发冷和疲劳等不适症状,有些新生儿甚至还会出现一些反常行为,比如说嗜睡、拒奶、呼吸暂停等,部分人会有轻微或者没有症状。在流行性病毒当中,甲型流感是其中传播性最强、发病急、传播速度最快的一种流行性病毒。如果不进行及时救助,会越来越严重,更甚者还会出现肺炎、脑膜炎、心肌炎和休克等情况,影响患儿的身体健康。

2 甲型流感的预防

在进行甲型流感预防的过程中,最有效的方式之一便是进行疫苗的接种。在进行疫苗接种的过程中,重点就是让大于 65 岁的老人、体弱、慢性病患者、医务人员、6 个月到 3 岁的婴幼儿进行疫苗的接种。在整个过程中,疫苗的效果并不是马上就能出现的,而是要经过最少两个星期的时间,身体才会出现抗体,之后才能对预防甲型流感产生效果。由于在疫苗的制作过程中,疫苗的配方主要是根据当年流行病毒毒株预测的基础上制成的。在这个过程中,病毒也会发生变异,因此最好的方式便是每年进行一次接种。

除了疫苗接种之外,在日常的生活中,也要做一些预防措施。首先一定要注重个人的卫生,养成良好的卫生生活习惯,回到家之后要先洗手,日常生活中要勤洗澡,即使是一家人,也不要公用一条毛巾,保持独立的卫生习惯,出门在外,要做到不随地吐痰,以此来防止在流感病毒传播的可能性。其次就是在流感时期要避免到公共场所中,就算一定要去,也要做好一定的防范措施,比如去医院看病的时候,最好戴上口罩,由于很多的呼吸道疾病都是通过呼吸进行传播的,而医院每天就诊的病人很多,在这个过程中,如果做不到相对应的防护,将很容易被传染,而口罩可以起到一定的阻隔作用。最后就是在个人方面,日常生活中要注重营养搭配,养成良好的生活方式,同时也要保证自己的睡眠,避免过度

劳累,导致免疫力下降,从而给予病毒可趁之机,与此同时,还要进行体育锻炼,以此来增强自己的抵抗力。

3 甲型流感的治疗措施

甲型流感并不是一个绝症,大部分患者在进行治疗之后,都能完全康复。在进行甲型流感治疗的过程中,患者要多注意休息、勤喝水、注意营养。与此同时,医生也要对患者密切观察,检查其是否有其他并发症的出现。一般来说,甲型流感的治疗在 1-2 周就可以康复了。但也有些群体,感染甲型流感病毒的情况比较严重,这时候就需要根据实际情况对于病人进行治疗。

在这个过程中,对于婴幼儿的治疗要非常上心,由于婴幼儿自身免疫能力比较弱,在受到甲型流感入侵的过程中,很容易受到感染。在进行治疗的过程中,要针对婴幼儿的实际情况对症治疗,以免在这个过程中出现滥用药物的情况,导致婴幼儿的病情出现反复或者延误治疗。还有一些高危风险者,比如年龄 ≥ 65 岁、妊娠或产后(分娩后 2 周内)女性以及某些慢性躯体疾病患者,在治疗的时候,治疗方式也是要根据具体的情况进行治疗。在进行治疗的过程中,可以使用神经氨酸酶抑制剂进行抗病毒治疗,如奥司他韦,成人用药剂量为每次 75mg,每天 2 次,疗程为 5 天。儿童使用的剂量则是按照年龄体重划分,如果患儿的年龄在 1 岁之内,所用药剂是 3mg/kg;如果患儿体重超过 15kg,所用药剂是 30mg;体重超过 23kg,但不超过 40kg 的话,所用药剂是 75mg;超过 40kg 的话,所用药剂就是 75mg;每天两次,疗程也是 5 天。不过,如果患者是孕妇、哺乳期。肝脏功能不全等特殊人群或有基础病患者就需要在专科医师的指导下用药。还有一点需要特别注意的,那就是最佳用药时间最好在发病的 36 小时之内。

如果患者是急性期感染,就需要根据患者的情况进行一定的治疗。若患者的肠胃受到损伤,所以应食用一些比较容易消化的流质饮食,以促进患者对营养的吸收,在此过程中,若患者的症状更加严重,需及时进行静脉补液,以保证在治疗的过程中,患者有足够的能量供应;日常休养要以滋养为主,少吃甜腻辛辣的食物;遇到想要咳嗽或者打喷嚏的情况,患者需用纸巾遮住口鼻,以此来阻隔病毒的传播;若是患者传染性严重,需立即进行隔离治疗,在此期间,患者尽量减少活动,等病情好转后,再逐步将活动范围扩大到室内。

(上接第 77 页)

进而导致 C 反应蛋白水平升高。戒烟和限制酒精摄入可以帮助降低 C 反应蛋白水平。

5. 合理使用抗炎药物:在某些情况下,医生可能会建议使用抗炎药物来降低 C 反应蛋白水平。例如,对于类风湿性关节炎等自身免疫性疾病患者,医生可能会开具非甾体抗炎

药或皮质类固醇等药物来缓解炎症和降低 C 反应蛋白水平。

了解并关注 C 反应蛋白水平对我们的健康非常重要。通过保持健康的生活方式、规律运动、控制压力、戒烟限酒等方式,我们可以有效地降低 C 反应蛋白水平,从而降低患病风险并改善生活质量。当然,如果有疾病疑虑或需要药物治疗时,请务必咨询专业医生并遵循医生的建议。