

读懂化验单 别再“肝”着急



图:TP

世界卫生组织的统计数据表明,全球有3.5亿人患有肝病,每年有100多万人因此死亡。3月18日是第22个“全国爱肝日”,华东医院消化内科主任陈源文主任医师教大家解读肝功能化验单,好好呵护自己的肝脏。

陈源文主任介绍,肝功能化验单通常包含三类指标,分别是肝细胞损伤指标、肝脏分泌和排泄功能指标,以及肝脏合成和储备功能指标。

肝细胞损伤指标

肝细胞损伤指标包含谷丙转氨酶、谷草转氨酶、碱性磷酸酶和

谷氨酰转肽酶。

谷丙转氨酶(ALT),正常值范围为0U/L 40U/L。该指标是诊断肝细胞实质损害的主要项目,指标高低能灵敏地反映病情变化。

不过,ALT缺乏特异性,疲劳、饮酒、感冒、情绪因素等多种原因都可造成肝细胞膜通透性改变,但由此造成的转氨酶增高一般不会高于60U/L。一旦ALT值高于80U/L,就有诊断价值,需前往医院就诊。

谷草转氨酶(AST),正常值范围为0U/L 40U/L。AST广泛分布于体内多组织器官,由同功酶ASTs与ASTM组成。

AST升高的意义在诊断肝炎方面与ALT相似。一般情况下,AST的升高幅度不及ALT。一旦AST值高于ALT值,说明肝细胞损伤和坏死程度较严重,此时测定同功酶的意义更大,轻度肝损时仅有AST升高,重度肝损时ASTM明显升高。

碱性磷酸酶(ALP)正常参考值为30U/L 90U/L,由3种以上同功酶组成。ALP经由胆道排出,因此肝脏疾患出现排泄功能障碍,或胆道疾患、骨骼疾患,均可使ALP上升。

γ -谷氨酰转肽酶(γ -GT)正常值为3U/L 50U/L。 γ -GT在急性肝炎、慢性活动性肝炎和肝硬变失代偿时,仅轻中度升高。在发生阻塞性黄疸时,可引起血中转氨酶显著升高,甚至达正常的10倍以上。此外,酒精中毒者的 γ -GT也会明显升高,有助于诊断酒精性肝病。

肝脏分泌排泄功能指标

胆红素是反映肝脏代谢、排泄功能的指标。正常情况下,胆红素需通过肝脏加工处理后,经胆道排泄出肝外。经过肝脏处理后的胆红素称为直接胆红素,未经过肝脏处

理的称为间接胆红素,两者之和称为总胆红素。

当总胆红素数值超过17.1 μ mol/L时,称为黄疸,多提示肝、胆、胰的问题。若同时合并贫血,则需考虑溶血。当肝细胞发生病变时,可以出现总胆红素升高,且以间接胆红素升高为主,表明肝脏解毒能力下降。

肝功能检查注意事项

“肝功能检查有诸多注意事项,大家需要严格遵守。”陈源文主任提醒,“肝功能检查为空腹时抽血,空腹时间一般为8~12小时。因此,检查前一天晚上9点后不能进食,晚餐要避免进食高脂肪、高蛋白,以及富含胡萝卜素和叶黄素的食物,并要保证充足的睡眠。检查当天,在检查前不能吃早餐、喝水,也不能开展体育锻炼或剧烈运动。抵达医院后,应安静休息20分钟,再抽血化验。”

陈源文强调,喝酒会影响肝功能中转氨酶的指标,检查前一晚不能饮酒。同时,要尽量避免在静脉输液期间或在用药4小时内做肝功能检查。若身体条件允许,最好在做肝功能检查前3~5天停药。

通讯员 吴麒敏

核酸检测有点紧张? 六招「轻松应对」

“核酸检测,请张大嘴巴!”不少市民对该如何配合核酸检测还不熟悉,因此引发不少啼笑皆非的“名场面”。市民该如何配合核酸检测呢?

第一步:与他人保持安全距离,前面的人采完,后来者不要急着落座取下口罩。等医生做完上一个采样、更换手套或完成手消毒、拿出新棉签后,迅速上前坐好。

第二步:尽量不要触碰采样人员的衣物,不要将随身携带的任何物品(身份证、钥匙、手机、包等)放置在采样台上,不要用手触摸采样台和座位。

第三步:棉签伸过来时,迅速脱下口罩,张大嘴巴,憋住不要呼吸。尽量放松,头后仰,保持深呼吸。

第四步:咽拭子采集过程中,可能会出现咽部不适,想要咳嗽、打喷嚏或者呕吐时,应对着地面或者用准备好的纸巾。

第五步:避免在采集过程中用手遮挡或转头等动作的出现,积极配合采样人员快速准确地采集到标本。

第六步:注意手部卫生,用消毒纸巾、免洗手消毒液消毒双手,戴上口罩,废弃口罩应投入指定的医用垃圾桶。完成采样后立即离开采样点,避免在采样点逗留。

复旦大学附属中山医院感染管理科 高晓东

家有“特困生”怎么办?

睡眠不仅有助于生长发育、提高记忆力,还能保证免疫系统正常运行,调节代谢功能。受到课业压力的影响,睡觉成了很多“特困生”的疑难杂症,有的人难以入睡,有的人却总是昏昏欲睡。

长期睡眠不足,不仅增加肥胖等

健康风险,还会给青少年的情绪调节和心情带来负面影响。睡眠不足的青少年更容易感觉抑郁、焦虑和疲劳增加。随着睡眠时间的减少,打架、吸烟、酗酒等不良行为的风险也在不断增加。如何改善这些状况呢?

合理安排作息时,每天按时睡

觉,即使是网课学习期间也应自觉遵守。劳逸结合,适度锻炼,避免在晚上剧烈运动,同时安排好睡前放松的时间(约30分钟)。

睡前,可以通过洗热水澡、喝热牛奶、听轻音乐等方式缓解紧张和压力,有助于快速入睡。营造一个昏暗

安静的就寝环境,熄灯后不使用手机、电脑或任何其他电子设备,养成良好的睡眠习惯。白天小睡时间不宜超过一小时。

避免在午后摄入咖啡、奶茶、茶水、可可等含咖啡因的饮料。

上海市疾病预防控制中心

如何应对光敏感

光敏星人如何自救?

偏光镜是比较理想的选择。偏光镜是根据光线的偏振原理制造的镜片,可以过滤散射光、反射光等各种因素所造成的刺眼眩光,使视野清晰自然,而整个环境的光线并不会受到影响。

视力正常者,只需要买一副现成

的偏光镜就行了,可那些需要配度数的人怎么办呢?

这里为大家介绍三种办法:1.定做带度数的偏光镜片。2.使用偏光夹片,经济实惠,需要时直接夹在镜框上。3.隐形眼镜配戴者,配合平光偏光镜,也是方案之一。

眼镜与健康

在户外,阳光是不可避免的,面对刺眼的强光,眼睛会睁不开、流眼泪,时间久了还会产生视疲劳,大大降低运动带来的乐趣,这是为什么呢?

因为眩光正在诱发你的光敏感。这些面对强光无力直视的现象,被称为光敏感,其诱因可能就是潜伏在我

们身边的各种眩光。

这些光敏感现象你中招了吗?比如冬季下雪,眼前白茫茫一片,闪到你发慌;比如划船冲浪兴致高昂的时候,被波光粼粼的水面晃到睁不开眼,心烦意乱;比如正午阳光正烈,无比刺眼,于是练就眯眼运动绝技。

荣誉榜

上海昶胜环境科技有限公司

荣获

上海市市容环境卫生行业
建构筑物内外清洗保洁一级单位

上海沧海桑田临港基地

示范地点:南汇新城东滩农业基地

荣获

上海市粮食绿色高质高效创建优秀
示范方考核万亩示范点三等奖

复海(上海)物联网股份有限公司

荣获

上海市可循环快递包装应用
试点单位

上海亨翔粮食专业合作社

示范地点:华亭镇联三村

荣获

上海市粮食绿色高质高效创建优秀
示范方考核万亩示范点一等奖

上海炫明机械设备有限公司

荣获

2021年度安全生产标准化
考评优良企业

上海泛信农业种植专业合作社

示范地点:堡镇营房村

荣获

上海市粮食绿色高质高效创建优秀
示范方考核万亩示范方一等奖

上海依顺医疗科技有限公司

(上海爽蒂生活日用品有限公司)

受检产品:爽蒂牌自吸过滤式防颗粒物防护口罩

荣获

上海市非医用口罩产品质量

监督抽查合格产品

上海优禾谷农产品专业合作社

示范地点:练塘镇东庄村

荣获

上海市粮食绿色高质高效创建优秀
示范方考核万亩示范方一等奖