

读懂化验单 别再“肝”着急

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。

如何解读肝功能化验单?华东医院消化内科主任陈源文介绍,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,指标高低能敏感地反映病情变化。

不过,ALT缺乏特异性,疲劳、饮



■图片来源 IC photo

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化失代偿时,仅轻度升高。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 $17.1\mu\text{mol/L}$ 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,最好在肝功能检查前3~5天停药。

通讯员 吴麒敏

运动健身新概念:功夫内力塑形

踢腿猛如闪电,扭腰柔和似水。七旬老人王新伟表演的两个动作简简单单,但肢体语言表达的内涵,却让人赞叹不已。

通过静态和动态运动的有机结合,使人体自发产生内力,以内力来挤压肌肉、活动关节、促进血液循环,从而达到强身健体的效果。这是王新伟长期追求的运动健身的境界。18年

前,他为此创编完成了一套功夫内力塑形操。

功夫内力塑形植根于中国功夫。60多个看似简单的动作,每一个都是“工具”:或护肩颈,或护腰椎……人体的各处关节通过长期正确运动和发力,能维护关节功能并能提高关节灵活运用能力。

内力是指肌肉挤压、扭转产生的

合力,内力经由联合运动体现到身体的某一处精准发力点。功夫内力塑形是“精准运动”,是锁紧身体不运动部位,保持身体的对称平衡和稳定,对指定身体部位用内力进行一定计数和强度的运动。

通过全身的系统运动,尤其是左右对称及平衡的内力运动,改善身体某些部位的不适和僵硬,逐步疏通经

络,重塑形体。

经过多年的身体力行和推广,练习功夫内力塑形操的人越来越多。王新伟先生提醒:运动前和运动中要保持大脑冷静(始终保持头皮放松),通过运动唤醒、修复、加强大脑与身体之间的感知,使得身体的稳定性、协调性和灵活性不断得到提升,并体会到中国功夫强调的合力感觉。

滥用“聪明药”危害大

阿托品是近视「神药」吗

阿托品是一款经典常用药,作为一种抗胆碱药,它具有多种药理作用,可在农药中毒时帮助解毒、解除胃肠痉挛等;在眼科临床应用中,它主要起麻痹睫状肌的作用,多用于验光时慢速散瞳。

0.01%硫酸阿托品滴眼液属于处方药,具有严格的适应症,对于符合条件的孩子,它可以控制近视度数增长。但该药目前只有5年临床观察数据,更长时间使用是否会出现累积副作用尚不清楚,因而每3个月需复查一次,并及时作出调整。

阿托品作为一种受体拮抗剂,即使浓度很低也仍然存在副作用。比如很多人使用后会出现视物模糊、畏光等症状;部分孩子会出现眼睛局部瘙痒、低烧等症状;有些孩子的眼睛房角比较窄,使用低浓度阿托品还可能使眼压升高,诱发青光眼。

防控近视,最好的“药”是合理用眼,尤其是控制使用电子产品时间、注意用眼姿势。 美珍

几乎每年的高考季,媒体上总会出现关于学生服用“聪明药”的报道。一些家长道听途说,从不正规渠道找来某些所谓的“聪明药”,给备考的孩子服用。殊不知,为了提高学习成绩而滥用药物,最终可能导致药物依赖,这样无知者无畏的行为可能会给孩子带来终生伤害。

因哌甲酯,作为一种中枢神经兴奋剂,常被一些不良商家当作“聪明药”销售。

事实上,国外的最新研究显示,“聪明药”在健康个体中所谓“改善记忆、注意力、学习、执行功能”等的疗效是不确定的,任何报道中的改善都是暂时的。相反,由于药物本身是兴奋剂,引起的中枢去甲肾上腺

素、谷氨酸和多巴胺水平的相关调节可能导致心血管、神经和精神病理学并发症。

此外,因哌甲酯还有可能造成儿童和青少年长期认知能力下降,可能会导致可塑性学习潜力下降和成瘾等后果,危害相当大。

上海交通大学医学院附属瑞金医院药剂科副主任 石浩强

心梗发病呈现年轻化趋势

研究显示,我国发生心梗平均年龄为62岁,但15~29岁、30~44岁年龄组发病率分别以年均14.57%与6.40%的比例上升,心梗发病呈现年轻化趋势。

“在我们救治过的急性心梗患者里,年纪最小的只有21岁。”上海交大医院心内科赵培欣主任医师表示,

“除了先天性因素外,年轻人精神压力大、吸烟、喝酒、熬夜等,都是造成心肌梗死患病人群年轻化的原因。有的年轻人自以为身体强壮,有点不舒服也不当回事。其实,年轻人的心梗,起初血管狭窄并不是那么严重,常常是由于血管斑块的破裂导致急性血栓形成,也就是说血管的紧急、迅速

收缩,导致了血管闭塞和心梗的发生。”

赵培欣提醒,对于年轻人而言,一定要保持良好的生活方式,做到对疾病早预防、早诊断、早治疗。尤其是有“三高”的患者,日常要注意经常测量疾病指标。

通讯员 兰青



■图片来源 IC photo

「不喘的哮喘」危害更大

每年3月都会迎来门诊量小高峰,其中很大一部分都是春季过敏引发的咳嗽变异性哮喘。“好多病人一点都不喘,就是表现出反复发作的咳嗽。”

北京大学人民医院呼吸科马艳良主任医师介绍,咳嗽变异性哮喘是一种特殊类型的哮喘,通常以干咳为主,咳嗽较剧烈,夜间咳嗽是主要特征,因此又称为“不喘的哮喘”。

马艳良建议,对于过敏体质的人群,在日常生活中需要注意避免接触过敏原及刺激因素,避免摄入敏感食物和药物,定时清洗床上用品,不用地毯,不养猫狗等宠物;春季注意温差变化和保暖,定时通风换气;多食用富含维生素C的新鲜蔬果,适当吃富含蛋白质的食物,但要避免食用易过敏的食物。 张永海

香椿虽美味 警惕致癌物

香椿的美味往往让人欲罢不能,但是,香椿中经常也会潜伏一名危险分子——亚硝酸盐。

所有植物中都含有硝酸盐和亚硝酸盐。亚硝酸盐是具有一定毒性的,而且还会增加患癌症的风险,因为亚硝酸盐与蛋白质分解产物在酸性条件下发生反应,易产生亚硝胺类物质,而亚硝胺是已公认的致癌物。

林荃

有肾病 练“提肾功”

患有肾脏疾病、脱肛以及痔疮的人不妨练习“提肾功”,其功法简便易学,不受时间和场地的限制。

练功时,站、坐、卧均可。具体练法是:意念使内劲将肛门和肾、睾丸

往上提。肛门和会阴上收的动作叫“提肛缩肾”。每次20下,每日习练次数可因人而异,适当增加,一般以头部和身体没有不适感为度。

秀兰

孩子“脱臼”,首次治疗很重要

春暖花开的季节适合孩子们户外活动,但也是发生各种意外损伤的高峰期。提醒家长,孩子摔倒后正确的做法是让其自己站起来,或者抱着孩子的躯干将其扶起,而不是拉着手硬拽起来,尤其不要拉着孩子的一只手

硬拽,容易造成脱臼。

专家表示,发生脱臼后,应及时到医院进行复位固定治疗,早期治疗效果更好。如果不是习惯性脱臼,第一次治疗效果很重要,让关节囊彻底长好,以后就不容易再次发生脱臼。 宋亮