

转氨酶升高就代表肝脏受损吗

杨松

在看体检报告时,您有没有遇到过转氨酶指标不正常的情况?转氨酶后面标注的升高箭头,让很多人心里一惊,甚至怀疑自己患上了肝炎。那么,转氨酶升高到底意味着什么,是我们的肝脏生病了吗?

为何指标升高平时却无症状

转氨酶是细胞生理功能的一种重要的酶,存在于人体很多器官,如大脑、心脏、肝脏、肾脏、肺脏与肌肉组织中。在众多种类的转氨酶中,丙氨酸氨基转移酶(ALT,俗称谷丙转氨酶)和天冬氨酸氨基转移酶(AST,俗称谷草转氨酶)是最具代表性的转氨酶,也是体检中血液检查的主要指标之一。

不同国家或地区肝功能转氨酶的正常值范围略有不同。目前我国肝功能检查中一般将丙氨酸氨基转移酶的正常值上限设定为50U/L,天冬氨酸氨基转移酶的正常值上限为40U/L。当转氨酶升高并超过这个水平,就认定为转氨酶升高。

很多人都是拿到检查结果才知道转氨酶升高,平时却没有感到任何不适。总体来看,在转氨酶轻

度上升阶段,是不会带来明显症状的,有一部分人可表现为乏力、轻度厌食,特别是不想吃油腻的食物。随着转氨酶数值进一步升高,患者才会出现恶心、呕吐、腹胀等症状。所以,定期体检对于发现身体的异常很有帮助。

与肝损伤能否划等号

转氨酶对于细胞的功能是不可或缺的。在健康状态下,转氨酶会在细胞内发挥其正常的生理功能,当机体因为各种原因造成细胞损伤时,它就会从细胞中释放出来,进入血液中。这时,做血液化验就可以检出从细胞里面释放出来的转氨酶的活性,即表现为转氨酶升高。

那么,为什么大家的惯性思维是转氨酶升高等于肝受损呢?这就要求说说前面提到的两种有代表性的转氨酶。丙氨酸氨基转移酶存在于肝细胞浆中,天冬氨酸氨基转移酶存在于肝细胞线粒体中。一般来说,只要肝细胞出现破坏,丙氨酸氨基转移酶值就会升高,它是反应肝细胞损伤最敏感的指标之一。当酒精、药物或心脏方面的疾病导致肝细胞缺血缺氧,进而损伤线粒体的时候,天冬氨酸

基转移酶才会显著升高。但前面也说了,转氨酶不仅存在于肝细胞里面,还存在于心脏和骨骼肌的细胞里面。当心肌缺血或者骨骼肌损伤时也可以检测出转氨酶,尤其是天冬氨酸基转移酶的升高。

所以,我们不能把转氨酶升高简单地和肝损伤划等号,以免耽误其他疾病的治疗,还要结合身体的表现,以及不同类型转氨酶升高的特点,请医生进行专业判断。

另外,即使转氨酶升高是由于肝损伤引起的,还要区分具体肝损伤的原因。对于慢性乙型肝炎、慢性丙型肝炎、脂肪肝或自身免疫性肝病等慢性肝病的患者而言,容易出现转氨酶持续的升高。对于健康人群,如果有偶尔醉酒、上呼吸道感染或服用退热药物、部分抗菌药物等行为,也会出现一过性的转氨酶升高。当引起一过性转氨酶升高的原因解除后,患者肝功能一般可恢复正常。但如果持续大量饮酒,或需要长期使用导致肝损伤的药物,就可能发展成为慢性肝病。

不要过分看重AST/ALT比值

很多人可能听说过AST/ALT

(天冬氨酸基转移酶/丙氨酸基转移酶)比值这个指标,这个指标在临床上用以判断肝损伤的类型。酒精性肝病、缺血缺氧性肝损伤等更容易损伤线粒体,患者的AST/ALT比值就会升高。此外,当天冬氨酸基转移酶的值超过丙氨酸基转移酶时,需警惕是重症或慢性肝炎。

不过,大家不要过分解读AST/ALT比值这个指标。首先要知道的是,在AST与ALT都在正常范围内的情况下,比值不一定有意义。而且,部分保肝降酶药物会显著降低ALT水平,这种情况下比值不一定能反映患者真实的肝损伤情况。所以,AST/ALT比值这个指标要结合患者的肝功能整体情况、肝损伤的病因来解读。

肝损伤别盲目服用保肝药

很多人检出转氨酶升高后,往往会自行购买一些保肝药物,如某护肝片服用,或购买一些中草药

泡水喝来保肝,这些方法是否可行呢?

实际上,如果考虑转氨酶升高是肝损伤引起的,还需要进一步明确肝损伤的具体原因,因为很多类型的肝脏疾病都可以引起转氨酶升高。

对于肝损伤的治疗,要以针对病因的治疗为主。比如,乙型肝炎与丙型肝炎导致的转氨酶升高,最重要的是抗病毒治疗,在抗病毒治疗控制病因的基础上再配合保肝治疗。保肝治疗只是辅助治疗的手段,单纯的保肝治疗是不能完全控制疾病的。而且,保肝药物的种类要根据患者具体肝损伤的病因和肝损伤的程度来选择使用,盲目服用保肝药物或者中草药代茶饮,不一定能起到保护肝脏的作用,还有可能起到反作用。

总之,转氨酶如果超出正常范围,医生会结合病情及转氨酶升高的情况酌情安排复查,尤其是会结合反映肝功能的指标(如血清胆红素、胆碱酯酶、白蛋白等)和肝胆脾B超检查结果综合判定肝损伤程度。所以,不要一看到转氨酶升高就盲目保肝护肝,建议及时就医,由专科医生来明确诊断及治疗。

随着年龄增长,老人常常会觉得力气变小了、更容易站不稳了。除去疾病因素,肌肉“变老”是主因。东南大学附属中大医院老年科任利群主任强调,肌肉是老人的“盔甲”,能使晚年更健康,而肌肉不足则危害重重。

增加跌倒风险。肌肉骨骼系统在保持体位、完成运动、保护重要脏器及机体内环境稳态等方面,发挥着重要作用。肌肉与骨骼位置毗邻、功能相辅,并受到神经、内分泌、免疫、营养、力学刺激的系统性调节,两者任何一方的结构、功能改变均会对另一方造成显著影响。因此,肌肉不足易引发骨质疏松,使老年人易于跌倒和骨折,成为老年人群致残、致死的主要原因之一。

影响进餐和消化。咀嚼肌、吞咽肌均属于骨骼肌的一部分,当这些肌肉减少或功能下降时,必定会影响老人的进餐和消化,从而引发营养不良。

漏尿。盆底肌的减少,可导致女性尤其是老年女性无法有效控制排尿,容易漏尿,大大增加泌尿系统感染风险。

呼吸道感染。呼吸肌的减少可影响呼吸功能,增加呼吸道感染及呼吸衰竭风险。

引发糖尿病。肌肉是机体内稳态的重要组织,尤其对糖脂代谢进行调节。若肌肉减少,可导致周围组织葡萄糖利用减少,胰岛素抵抗,增加患2型糖尿病的风险。

“很多老人甚至出现了肌少症,还觉得是年龄增加的自然现象,而不予以重视。”任利群说,肌肉流失与跌倒、骨折、身体残疾等的发生密切相关,其危害不容小觑。如何练就一身坚硬的“盔甲”?专家给出以下建议。

补充优质蛋白。老人每天每公斤体重应补充1克~1.5克蛋白,其中50%应为优质蛋白,如鸡蛋、牛奶、牛肉、鱼肉、鸡肉、大豆等。

适量运动。建议老人每周至少进行两次户外运动,根据自己的体能选择慢走、快走、慢跑等有氧运动;也可在具有保护、安全的前提下参加运动强度略大的有氧运动,如游泳。推荐每周进行2~3次力量训练,可从踢腿运动、靠墙下蹲、举重量轻的哑铃、弹力带拉伸等开始,增加不同部位的肌量和肌力。肥胖且运动困难的老人可以抗阻运动为主,每次至少30分钟。

补充维生素D。维生素D不足在不能经常户外活动的老年人中非常常见。适量补充可增强肌肉力量,防治骨质疏松,调节平衡,减少跌倒和骨折。

肌肉,晚年健康的盔甲

李丹妮

老人视角更宏观

本报综合讯(楼林娜)一般认为,年老就是衰老,但新研究证实:老年人一些能力在衰退,也有一些能力在增强。近日,美国华盛顿大学一项针对记忆力的试验就印证了这一点:与年轻人相比,老人的大脑并没有变慢或不活跃,而是换了一种“工作方式”。

研究人员让受试者观看8分钟电影,同时进行核磁共振扫描。受试者观影时,大脑会努力工作,以识别、解释、分类电影中的事件。通过分析监测结果,研究人员发

现,老年人与青年人大脑处理信息的方式存在差异:看电影时,20岁的人注意到的是细节,比如人物在哪个房间、对话的确切内容;老人则关注范围更广阔、更宏观的内容,比如人物在什么样的房间里、对话是否解决了问题等。

该研究发表在《自然·通讯》杂志上。研究人员、华盛顿大学副教授卡里亚·雷格说:“研究结果使我们得出一个有趣的结论,即信息并非没有进入老年人的大脑,只是信息输入和处理的方式不同。”

爱过敏换床单时卷起来

本报综合讯(郭五陵)尘螨喜欢生活在20~30℃、湿度60%~80%的环境。被子、枕头、床单等床上用品温湿度合适,还有皮屑、头发等各种“食物”,是尘螨最爱的栖息地之一。台湾《康健》杂志撰文建议,清洗、更换床上用品要注意几点。

每两个星期换洗被单、晒棉被。如果用了很多年的寝具内里布满黄渍,一定要更换。国外

曾有研究发现,如果枕头连续使用6年,大约1/4的重量都是尘螨。

换床单、被套时也有小技巧,台湾林口长庚医院儿童过敏科台湾风湿科主治医师欧良修建议将它们卷起来,而不是抽出来,避免让尘螨或细尘到处飞扬,加重过敏等呼吸道疾病。换下的床单先放进洗衣机洗。

冬季养肾吃点板栗



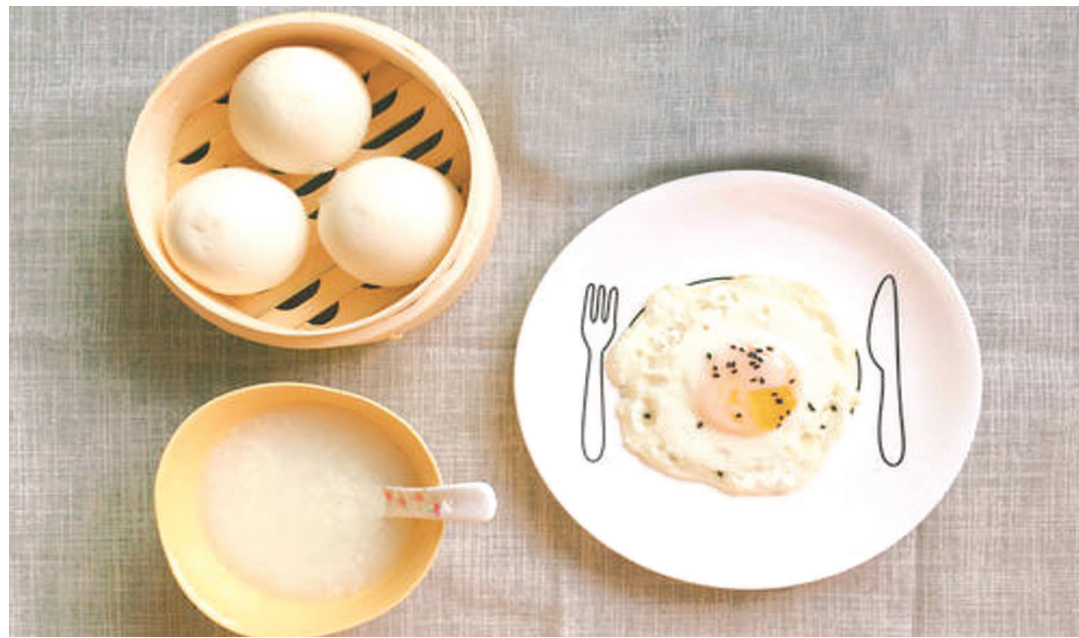
本报综合讯 冬天是自然界万物闭藏的季节,人体阳气也相应开始潜藏于内,养生要以敛阴养为根本。饮食上以温热为主,可以食用糯米、红枣、芝麻、羊肉、桂圆、韭菜等,可以多吃核桃、栗子、榛子等坚果类食物,忌食寒凉生冷黏腻之物。冬季是养肾的好季节,应季食品板栗能派上养生用途,这里推荐两款药膳。

乌骨鸡炖板栗。取板栗仁10枚、乌骨鸡1只、生姜1块、盐适量,将乌骨鸡褪毛、去除内脏,洗净晾

干;乌鸡、板栗仁放入砂锅中,加没过食材,放入生姜,加盖文火炖2小时;起锅加少量食盐即可食用。乌鸡甘平,入肺肾,有滋阴益气、滋补肺肾的功效,加上板栗补肾强筋,两种食物均是冬季补肾的绝佳食品。

板栗粥。取栗子8个、粳米150克,将栗子去壳、洗净;粳米淘净,与栗子放入锅中,加清水适量煮粥,待煮至粥熟时即可食用。栗子和粳米一起吃,可以健运脾胃,增进食欲,还能补肾强筋骨。

软面白粥吃不对不养胃



本报综合讯(胡晓岚)在“养胃”这件事上,很多人坚信白粥、面条、苏打饼干等食物对胃有好处,这种认知没有错,但有些片面。因为它们也有缺点,吃得不对便不养胃。

粥、面条等软烂的食物。它们的优点是水分含量高,容易消化吸收,不会增加胃部负担。但胃有“用进废退”的特点,如果长期吃特别好消化的粥、软饭、软面条,胃的消化能力就会退化变差,更容易出问题。并且胃的健康状况和蛋白质、B族维生素、多种矿物质的供应密切相关。粥、面条等营养价值较低,并不利于养胃。相对来说,杂粮营养更高,对养胃更有利。建议日常增加杂粮摄入量,最好占到主食的1/3。在没有胃不适的时

候,经常吃一些小米、糙米、燕麦这类膳食纤维含量更高、消化速度更慢的杂粮,能提高胃功能。

苏打饼干。苏打饼干中含有碱性的碳酸氢钠,对于中和胃酸有一定的作用,能够缓解“烧心”,但并没有科学依据表明苏打饼干能够治疗各种胃病,或是改善人们的食欲和营养状况。如果需要“中和胃酸”,烤过的普通馒头、烤面包片、馍、馍片等也可以达到效果。

山药、南瓜等根茎类食物。这类食材营养价值较高,其富含的活性物质对胃黏膜有一定的保护作用。但山药淀粉含量较高,不能一次吃太多,可以用米替代部分主食。南瓜富含β胡萝卜素,吃太多会变成“小黄人”,因此吃时也要控制量。

手脚冰凉不用管

陈岩

很多人都有手脚冰凉的问题,入冬后更是雪上加霜。手脚冰凉本身不是病,但如果一年四季都如此,那就要考虑疾病存在的可能,及时就医。

常见于几类人

中医观点认为,冰凉说明缺乏火力滋养。那么,火力来自哪里?来自气血。气血不够,火力自然不旺;气血够了,仍然不旺,就是燃烧动力不足了。

一般来说,手脚冰凉的现象常见于以下几类人。体重较轻、体型较瘦的人:因为脂肪、血管相对较少,热量容易散失;贫血的人:血色素和红血球偏低,较易出现指尖部分血液循环不畅;阳虚者:阳气是人的动力,阳虚的人,气血再充足也利用不起来,这类人除了怕冷,还可并发面色苍白、受凉易腹泻、小便清长等症状;气血不足的

人:气可以推动血液运行,血可以运载气,气血不足则推动无力,从而导致手脚冰凉。

可能提示疾病存在

如果除去季节、保暖、体型等因素,仍然手脚冰凉,要注意以下疾病存在的可能。

心脏功能不全:由于心脏衰弱,泵血能力减弱,无法使血液流到四肢末端。

神经功能失调:因自主神经功能紊乱,血管变细,导致末梢血液循环不良,体温调节机制紊乱。

甲状腺功能减退:由于甲状腺激素分泌不足,基础代谢率下降,机体产热能力显著降低,因而手脚末梢冰凉。

如何改善手脚冰凉

改善手脚冰凉,要避免寒凉之食和思虑过度,最重要的是“吃饱穿暖多运动,捂手泡脚晒太阳”。

吃饱:进食可以较快地产生大量热量,让身体暖和起来,储存适量的脂肪,可帮助人体维持体温,改善手脚冰凉。

保暖:冬季出门做好保暖措施,尤其是戴好围巾、帽子,记住千万不要露脚腕。

多运动:坚持规律运动可增强心肺功能,从而有效地改善末端循环,促进血液流动。

捂手脚:白天出门做好手部保暖,最好戴上手套;睡前泡脚可促进末梢血液循环,别忘了泡脚后要赶紧用毛巾擦干。

晒太阳:来点阳光补充维生素D,暖和又健康。

如果做到以上这些,手脚还是一直冰凉,建议就医,排除疾病的可能性。

女性抗老痴能力强

本报综合讯(高一)阿尔茨海默病(AD,俗称老年痴呆)是常见的神经退行性疾病。总体来说,女性患者比男性患者更多,但女性患者寿命普遍比男性患者更长,认知衰退也更慢。美国加州大学旧金山分校研究人员在对比实验中发现,携带2条X染色体的小鼠在实验中表现出了更强的恢复力,表明X染色体可能影响人们抗阿尔茨海默病的能力。新研究近日发表在《科学转化医学》上。

研究人员将用于研究AD机理的模型小鼠去除它们产生性激素的器官,仍发现雌性小鼠死得更早,表明这种差异并不是性激素造成的。

幽螺阳性的人少吃辣

本报综合讯(卢一飞)胃不好的人到底能不能吃辣一直有争议。近日,美国明尼苏达大学荷美尔研究所和中美(河南)荷美尔肿瘤研究院等机构的一项研究发现,辣椒素暴露和幽门螺杆菌感染会促进胃黏膜损伤。

因此,食用辣椒素会增加胃癌风险,尤其对于幽门螺杆菌感染的人群。

科研人员考察了幽门螺杆菌感染和辣椒素导致胃炎和胃癌发生的机制。他们让小鼠感染幽门螺杆菌,然后给它们喂食辣椒素(浓度为0.05%或0.2克/公斤/天),

导致小鼠发生胃炎,并最终诱发胃癌(发病率为50%)。发现幽门螺杆菌和辣椒素会加重胃组织的损伤,降低抑癌基因的表达,而减少辣椒素、清除幽门螺杆菌等可降低胃癌发病率。

发表在《癌症》上的这项研究分析,幽门螺杆菌感染和食用辣椒素的共同作用,会导致通过白介素-6刺激介导的胃癌发生。这项实验提示,我们平时吃辣需要控制浓度和量,不要过度刺激胃肠道黏膜。而本身有幽门螺杆菌感染的人,建议及时清除感染,尤其要避免吃辣。

花架子工作专班必须打压

(上接一版)达不到条件的一律不准成立;加强过程管理,对工作推进不力的专班进行督查通报;要强化效果考核,对工作成效不佳的专班,要严格追究相关责任人的责任,让“变味”的工作专班回到“正轨”。

当然,任何形式的“花架子”,都是思想上的总开关出了“问题”。全体党员干部要不忘初心、牢记使命,对工作成效不佳的专班,要紧紧抓住抓实抓牢,把每一项重点工作干好,把每一件“小事”办好。

珲春市遭遇降温大风天气

(上接一版)加固围板、棚架、广告牌等易被风吹动的搭建物,妥善安置易受大风影响的室外物品,遮盖建筑物物资;行人尽量少骑自行车,

刮风时不要在广告牌、临时搭建物等下面逗留;严禁野外用火,有关部门和单位要加强森林、草原防火工作。