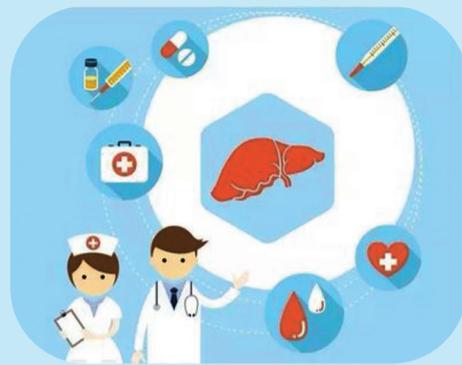


这6个指标正常 说明你肝脏健康



作为人体内的“化工厂”，肝脏承担着新陈代谢、解毒、储存等重要功能。肝脏疾病往往具有隐匿性，早期不易察觉。如果肝出了问题，首先会通过肝功能检查指标反映出来。如何解读肝功能检验报告的主要指标，检查前有哪些注意事项？

查肝功能主要看6个指标

肝功能检验结果主要有以下6个指标，若发现异常，则提示肝脏可能存在问题，应及时就医。

·谷丙转氨酶和谷草转氨酶

这两种转氨酶主要存在于肝细胞内，当肝细胞受损时，它们会释放到血液中。

如果血液中检测到它们的水平升高，通常意味着肝细胞受到了损害，可能提示存在肝炎、肝硬化、肝癌等肝脏疾病。

长期滥用药物、大量饮酒等也可能导致肝细胞受损，进而引起转氨酶升高。

·胆红素

胆红素是红细胞分解的产物，主要在肝脏中进行代谢和排泄，可以分为总胆红素和直接胆红素等。总胆红素和直接胆红素的水平可反映肝脏对胆红素的代谢和排泄功能。

胆红素升高可能意味着肝细胞损伤、胆道阻塞或溶血等问题。例如，黄疸型肝炎、胆道感染、胆结石等都可能导致胆红素水平升高。

·总蛋白、白蛋白和球蛋白

这些蛋白质主要由肝脏合成，其水平可以反映肝脏的合成功能以及营养状态。

总蛋白和白蛋白降低可能与慢性肝病、肝硬化等有关。

球蛋白升高可能提示存在感染、自身免疫性疾病或肝病进展等问题。

白蛋白/球蛋白比值也是重要的参考指标，其降低可能意味着慢性肝炎、肝硬化或肝癌等。

·碱性磷酸酶和γ-谷氨酰转移酶

这两种酶主要参与胆汁酸的代谢，其水平

变化可以反映肝内胆汁淤积的情况。

碱性磷酸酶和γ-谷氨酰转移酶升高，可能提示胆道梗阻、肝炎、肝硬化或肝癌等疾病。此外，胆道感染、胆道结石等疾病也可能导致这两种酶的水平明显升高。

·腺苷脱氨酶

腺苷脱氨酶与肝脏疾病的活动性和严重性有关。发生急性肝炎时，腺苷脱氨酶可能轻度升高；发生重症肝炎时，腺苷脱氨酶会明显升高。

·胆碱酯酶

胆碱酯酶是一种反映肝脏合成功能的酶。肝损伤越严重，胆碱酯酶水平通常越低。因此，胆碱酯酶的降低可能意味着肝脏合功能受损。

检查前注意7件事

专家提醒，进行肝功能检查前，要注意以下7个细节。

·空腹

空腹可以避免食物摄入对肝脏功能指标的影响，确保检验结果的准确性。建议肝功能检验前空腹8—12小时，其间可适量饮用清水，但应尽量避免大量饮水，尤其是含糖或咖啡因的饮料。

·饮食调整

在肝功能检验前几天内，应注意避免摄入过于油腻、辛辣或刺激性的食物，以免升高血脂水平，影响检验结果的准确性。

·提前告知用药情况

检验前应告知医生正在使用的药物，包括处方药、非处方药、保健品等。某些药物可能对肝功能产生影响，导致检验结果异常。根据医生的建议，可能需要在检验前暂停某些药物。

·避免剧烈运动

检验前应避免剧烈运动或过度劳累，此类活动可能导致肌肉损伤，进而影响肝功能指标的准确性。建议保持适度的休息和放松。

·禁止饮酒

酒精对肝脏有直接损害作用，肝功能检验前应严格禁酒。长期饮酒或大量饮酒可能导致肝功能异常，影响检验结果。

·充足睡眠

保持良好的睡眠习惯对肝脏健康至关重要。因此，在肝功能检验前，应确保充足的睡眠时间，避免熬夜或睡眠不足，以保持肝脏的正常功能状态。

·避免在感冒期间检查

如果在进行肝功能检验前患有感冒，最好在感冒治愈后7天再进行检查。感冒可能影响肝功能检测结果，导致误诊或漏诊。

肝功能异常如何应对？

上海交通大学医学院附属仁济医院消化科副主任医师钟巍表示，不少患者因体检发现肝功能异常就诊，问题主要集中在转氨酶和胆红素的指标异常。

·如何应对转氨酶升高？

如果发现转氨酶升高，建议第一时间到医院就诊，明确肝功能异常原因，再进行针对性治疗。例如，转氨酶升高伴有体重超标、血脂高、尿酸高，甚至血糖偏高的情况，可以通过B超查看是否有脂肪肝。

对于脂肪肝引起的肝功能异常，可通过控制饮食、适当运动来减轻体重，再配合服用保肝药，多数患者的肝功能都能恢复正常。

部分转氨酶特别高的患者，需警惕急性病毒性肝炎等其他类型疾病。

·如何应对胆红素升高？

胆红素升高一般分为三种原因：生成过多、肝脏疾病以及胆道梗阻。因此，当发现胆红素升高时，建议到消化科就诊，明确原因。

胆红素升高的患者，如果眼睛、皮肤明显发黄，伴有贫血、腹痛、呕吐、乏力、发热、大便发白等症，可能提示急性肝炎、胆管梗阻或溶血性疾病，需立即就诊，进行验血、B超、磁共振或者CT等检查，排除相关疾病。

来源：央视新闻客户端



荔枝作为夏季的应季水果，口感鲜美，营养丰富。不过，荔枝虽好食用要有节制，不然易患上“荔枝病”。什么是“荔枝病”？吃荔枝要注意什么？

三大因素让荔枝越吃越“上头”

荔枝病是一种因过量或不当食用荔枝引发的急性低血糖症，严重时可危及生命。

荔枝那么甜，吃了还会低血糖吗？

是的。荔枝的甜主要是因为含有果糖，果糖甜度高，所以吃起来甜美，冷藏后吃起来味道更佳。但我们身体是不能直接利用果糖的，果糖需转换成葡萄糖才能利用。我们平时测的血糖是指血里的葡萄糖含量。

狂炫荔枝后，身体摄入高浓度的果糖，会刺激胰岛β细胞迅速释放大量胰岛素，胰岛素会导致血糖降低。与此同时，果糖摄入量太高，会抑制肝葡萄糖产生，进一步降低血糖，血糖太低会导致严重问题。更火上浇油的是，荔枝中含有α-次甲基环丙基甘氨酸，它也有降低血糖的作用。

以上三个因素叠加，就会出现越吃荔枝越“上头”的低血糖现象。

低血糖的杀伤力不可小觑

如何判断自己得了“荔枝病”？刚开始会出现一些低血糖的表现，比如头

晕、心悸、疲乏无力、皮肤湿冷、面色苍白等，有的患者有口渴和饥饿感，出现腹痛腹泻。严重的可能会出现突然昏迷、阵发性抽搐、皮肤紫绀、血压下降等症状，甚至死亡。

这还不算完，脑组织是我们身体非常重要的器官，脑组织的能量供应主要靠葡萄糖。出现低血糖时，供给脑的能量减少，影响脑代谢，进而出现严重的脑损伤。年龄越小，脑功能损伤越明显，特别是“荔枝病”还是一种高胰岛素血症和低血糖并存的疾病，脑损伤更为严重。

日啖荔枝三五颗足矣

如何科学预防“荔枝病”？没有节制的狂炫荔枝是万万不可的。首先，不要空腹、久饿的时候吃荔枝。其次，不要暴饮暴食一次吃太多荔枝，“日啖荔枝三五颗”即可。

来源：北京青年报