

# 小心肝脏会酶变

## 转氨酶是肝脏健康晴雨表

人们每次做完体检拿到化验单后，会看到上面有一项反映肝脏功能的指标——转氨酶。别小看了这个指标，它可是人体肝脏正常运转过程中必不可少的“催化劑”。

正常情况下，转氨酶主要“生活”在肝细胞内。当肝脏出现炎症、中毒、坏死等时，部分肝细胞受损破裂后，转氨酶便会跑到血液里，使血清转氨酶升高，抽血化验便能检查到，所以它升高反映肝细胞受损。

怎么判断转氨酶是否异常？一般来说，正常人的值在 0 至 40 之间，由于一些生理性原因，如检查前突然剧烈运动、吃得油腻或劳累后，这个值会略有升高，但一般不超过 2 倍；如果患有酒精肝、脂肪肝，这个值一般会高出 2 至 5 倍；肝炎发作一般高出 5 倍；肝衰竭会高出 10 倍，这种情况非常紧急，需要马上就医。

平时生活中，如果出现一些不适症状，也要警惕是转氨酶升高后身体发出的“求救信号”：1、消化道不适。

转氨酶升高后，肝脏的新陈代谢水平和解毒功能减弱，消化道运动也受到影响，出现食欲减退、晨起恶心反胃、腹胀、便秘等症状。2、面部发黄和瞳孔周围的眼球发黄。3、全身乏力，休息后仍然疲倦，看书时眼睛容易疲劳。

需要提醒的是，转氨酶的升高和疾病的危险程度并不完全成正比。

有些人转氨酶不高，但肝脏病情很重，因此一旦查出任何异常，要积极寻找原因。

## 酶高患者生活 5 忌

转氨酶升高的患者在生活中有 5 忌：忌睡眠不规律；忌辛辣食物；忌烟酒；忌乱用补品；忌随意用抗生素、激素。

充足的睡眠、合理营养、规律生活、坚持锻炼、劳逸结合很重要。转氨酶升高如果滋补不当，脏腑功能失调，打破平衡，也会影响健康。

酒精肝患者，戒酒后的半年内肝脏细胞会进行修复。因此这类人群应该在半年后监测转氨酶、转肽酶和白蛋白三项指标的变化，及时判断肝脏的恢复情况。

肥胖者脂肪肝的发生率高于正常人，因此要保持正常体重，合理饮食，避免过度肥胖是肝脏健康的开始。



## 三大肝病如何判断

转氨酶升高是肝脏受损的结果，酒精肝、脂肪肝、肝癌等肝脏疾病都会出现转氨酶的升高。因此，要找到肝脏受损的原因，还应结合病史和其他检查。

转氨酶和转肽酶都升高可能是酒精肝。此外，酒精肝患者还有饮酒史，即超过 5 年折合乙醇量，男性≥40 克 / 天，女性≥20 克 / 天，或 2 周内有大量饮酒史折合乙醇量≥80 克 / 天。折合乙醇量(克)= 饮酒量(毫升)×酒精含量(百分比)×0.8(乙醇比重)。

打个比方，如果一个人每天喝 500 毫升 58 度的酒，那他摄入的乙醇量为 232 克，远远超标。

转氨酶和甘油三酯同时高可能为脂代谢异常导致的脂肪肝。如果这两项检查同时异常，患者又有高脂饮食史，就很可能是脂肪肝。

转氨酶和甲胎蛋白同时高可能是肝癌。

肝癌患者往往表现为转氨酶

轻度升高甚至正常，此时要特别关注另一种指标的变化——甲胎蛋白，大概有半数以上的肝癌患者此指标呈阳性。

甲胎蛋白是一种特殊的蛋白质，正常人体内的甲胎蛋白含量不会超过 20 微克，肝炎患者的甲胎蛋白含量在 50 至 100 微克。如果检查中发现甲胎蛋白升高到每升血 400 微克以上，那么患肝癌的几率就很高了，可以再进行超声或 CT 检查确诊。

## 留心身边五种家居品

保持居室环境健康，除了经常打扫、保持卫生以外，有些该扔的东西一定要及时扔掉。《美国退休人员协会》杂志最新载文，总结出家中应该及时扔掉或处理 5 种物品。

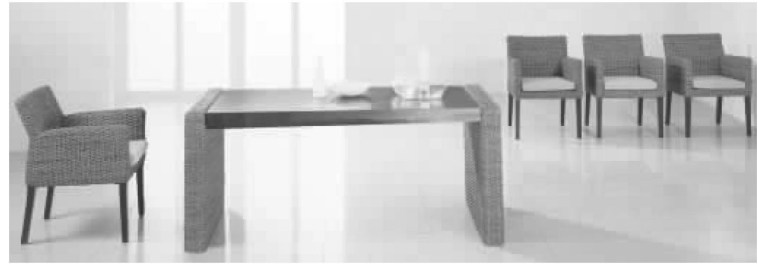
底部带“3”或“7”的塑料瓶。不少人喜欢把用过的饮料瓶等塑料容器堆在家里，攒到一定量再去卖掉，还有人习惯重复利用某种塑料容器。然而，这种看似环保的做法却可能埋下健康隐患。一些底部三角符号内，数字为 3 和 7 的塑料容器，通常含有毒物质双酚 A(BPA)，随着塑料老化、常用微波炉加热或被太阳曝晒，双酚 A 就很容易被释放出来，污染食物及环境，危害健康。

电池、喷雾罐等危险废物。废弃的喷雾罐、电池、机油桶、防冻剂、各种空气清新剂容器及油漆桶等，可能会释放甲醛、苯等有害物，放在家里会时刻威胁家人健康。

过期化妆品。化妆品(特别是眼部化妆品)一旦过期就容易滋生有害细菌，一旦发现产品过期，不仅不能继续使用，最好及时处理掉，不要堆放在梳妆台或化妆包内。尤其睫毛膏的贮存期最短，仅 2 至 3 个月，唇彩为 6 个月，要注意查看是否过期。

变形的枕头。使用时间超过 18 个月的枕头，可能含有大量真菌、死皮和尘螨，继续使用容易诱发或加重过敏、哮喘和鼻窦炎等疾病。平时应常清洗，包括枕芯也要彻底清洗、曝晒。变形较严重的枕头则应及时更换，可以将枕头对折，挤压排气，放开后如果无法弹回，则说明枕头该换新的了。

用了两三个月的厨房海绵、抹布。厨房海绵抹布应经常更换。纽约大学微生物学家菲利普·蒂耶诺博士表示，大多数美国家庭中，厨房中的海绵、抹布带菌量最大。为了减少污染，每天可将海绵、抹布放入容器内并加少许水，放入微波炉，高温消毒一分钟。使用两三个月后，就应及时更换。



久咳不愈或是心脏病作祟

家住哈尔滨市的张大爷最近总是咳嗽，起初以为是患上了感冒，但是吃了 10 多天的止咳药后，发现症状不见好转。经过检查后，才知道原来张大爷久咳不愈的真正原因是患上了“心源性咳嗽”。

有一些患者，他们常常久咳不愈，很多都认为是呼吸系统的疾病，吃些止咳药或是感冒药便会好，其实这是一种误区。如果久咳不止，还可能是患上了“心源性咳嗽”，这种疾病是左心衰的一种早期表现，主要表现为胸闷、心慌、呼吸急促，当坐起来后症状很快消失。当心脏出现衰竭的症状时常常会并发心律失常，肺部感染，肝、肾功能不全及电解质紊乱等问题，严重的甚至危及生命。

因此，当出现久咳不止的现象时，老年人要格外注意，及时就医，以免延误病情。

## 肩膀疼了 举会儿双手

正确的姿势不但美观大方，增添自信，还有益健康，尤其是能缓解疼痛。

“福克斯新闻网”最新载文，总结了有助于预防或缓解头痛、颈部疼痛、腰背痛、关节痛等的多种姿势。

正确的姿势应该是完成各项活动时，身体关节没有不舒适的扭动、弯曲或转动，身体肌肉不会觉得莫名酸痛。例如发短信时，应该保持上身挺直，将手机立起来，与两眼同高，且保持平行；枕头太高也会影响睡姿，睡觉时，头部应略高于身体，头与脊椎在一条直线上，还可以在双腿间放一个小枕头，有助于防止脊椎和骨盆扭曲；走路时，应该昂首挺胸，避免弯腰驼背，有助于缓解膝关节、髌

关节、胸部及颈椎疼痛。坐着时，双臂要能自然下垂，手指活动自如，后背能舒适地靠在椅背上。

如果身体已经因姿势不良出现酸痛的现象，可以按照以下几种方法缓解疼痛。

肩膀痛：“举手投降”。这个练习很简单，可以躺在床上或靠在墙边，肘部弯曲，双手上举，呈“投降”的姿势，保持 5 至 10 秒，然后放松，重复 3 至 5 次。该动作有助于舒展胸部、双肩和双臂，缓解姿势不良带来的肌肉紧张。

后背痛：“鲤鱼打挺”。俯卧，手臂向前伸，尽量抬高双臂和双腿，做类似飞行的姿势，保持 3 至 10 秒，每天练习 3 至 5 次，能有效缓解后背酸痛。还可以增加难度，用手脚做类似游泳的划动动作。

## 热姜水泡手 可缓解头痛

头疼起来什么事都做不了，经常犯病不仅妨碍生活，还会使人性情变得暴躁。头疼时不妨用热姜水泡手，可以有效缓解头痛的症状。

头疼大多是由于颈内、外动脉及其他脑血管运动功能障碍，充血膨胀，压迫神经而引发的。因此，减轻脑部血管充血可以起到缓解作用。可以取一个脸盆，倒入温水，水温不宜过烫，然后将双手和腕关节完全浸泡在水中半小时左右，浸泡过程中要不断添加热水保证水温，可使手部血管扩张，脑部血管血流相应减少，从而使头疼逐渐减轻，尤其适合偏头痛。如果条件允许，还可以在热水中加入几片生姜，能刺激血管扩张，加快血液循环。

如果有顽固的头疼，建议长期坚持这一方法，每天 2 至 3 次，每次半小时。不适合泡手的时候，还可以用热水袋暖手，也能起到一定缓解作用。