

# 转氨酶升高就代表肝脏受损吗



在查看体检报告时,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。在健康状况下,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?这就要来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,天冬氨酸氨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,尤其是天冬氨酸氨基转移酶的升高。

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脏损伤引起的,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脏损伤的药物,就可能发展成为慢性肝脏疾病。

## 不要过分看重AST/ALT比值

有的人可能听说过AST/ALT(天冬氨酸氨基转移酶/丙氨酸氨基转移酶)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,当天冬氨酸氨基转移酶的值超过丙氨酸氨基转移酶时,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。

在这里,提醒大家在进行肝功能检查前一两周要避免大量饮酒、过度劳累、服用其他药物等情况。如有这些情况,在肝功能检查时可告知医生,这有助于医生判断肝损伤的具体原因。

## 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,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脏损伤引起的,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脏损害程度。所以,不要一看到转氨酶升高就盲目服用保肝药,建议及时就医,由专科医生来明确诊断及治疗。

# 脂肪肝+转氨酶升高要警惕

我们发现,在一般人群的体检中,脂肪肝是导致转氨酶升高的常见原因之一。

脂肪肝患者在早期阶段只是表现为肝细胞内的脂肪堆积,不一定出现转氨酶升高,一旦出现转氨酶升高往往提示脂肪肝发展到一定阶段,进展为脂肪性

肝炎了。脂肪肝患者体检发现转氨酶升高,尤其要引起警惕,因为脂肪肝是可以发展成为肝硬化和肝癌的。全世界因为脂肪肝导致肝硬化和肝癌的病例呈上升趋势,我国也不例外。对于发展到脂肪性肝炎阶段的脂肪肝,尤其要注意改善生活方式,控制

体重,适当运动,根据转氨酶升高的程度配合保肝治疗。

另外,健康人群要引以为戒,做到“管住嘴,迈开腿”,将体重控制在正常范围内,防止出现脂肪肝,尤其要防止脂肪肝发展到脂肪性肝炎的阶段。 据北京日报

# 葡萄干,您所不了解的另一面



地球人都知道,含糖高的食物会促进肥胖,增加糖尿病、高血压等很多慢性病的风险。但是,很多人一天当中总想吃点甜味的东西。怎样才能兼顾甜味、营养和健康呢?这就推荐今天文章的主角——葡萄干了。

葡萄是一种很甜的水果,干燥之后,糖分会被浓缩,热量也会被浓缩。按中国食物成分表,100克葡萄干中含有热量334千卡,这个数值和米饭差不多。其中碳水化合物83.4克、蛋白质2.5克、脂肪0.4克。从蛋白质角度来说,低于大米白面,而碳水化合物含量则略高于各种粮食,其中主要是果糖和葡萄糖,蔗糖含量很低。

有些人可能会说:原来葡萄干就是一大堆糖啊。其实葡萄干里好东西不少,还有很多健康效果。

## 优点1:降低龋齿风险

在人们的印象中,葡萄干吃起来甜甜的,还有点黏黏的,应当会促进龋齿吧?但

是,近年来越来越多的研究认为,吃葡萄干不会引起龋齿,反而能降低龋齿风险,前提是得正常刷牙。睡觉之前吃了葡萄干不刷牙,那就不是葡萄干的错了。

葡萄干中的甜味主要由葡萄糖和果糖贡献,而蔗糖少到可以忽略。要知道,蔗糖才是牙菌斑中细菌合成“粘附葡聚糖”的好原料,而“粘附葡聚糖”是龋齿和牙龈疾病的重要致病因素。

科学家们认为,日常膳食中吃葡萄干,对口腔健康是有益无害的。

## 优点2:增加饱腹感,提高膳食质量

葡萄干富含膳食纤维,按同样热量来比较,有不错的饱腹感。同时,它也不是容易过量的食物。放十几粒葡萄干就令人感觉到食物变得美味,但很少有人会吃葡萄干,因为它比较容易产生满足感。

## 优点3:升血糖并不快,属于中低血糖指数食品

葡萄干虽然吃起来甜,但血糖指数并不高。因此,有糖尿病或者胰岛素抵抗的人,在不增加总碳水化合物摄入量的前提下,也可以少量享用葡萄干。我国研究发现,把葡萄干和米饭按1比1的比例配合起来吃的时候,并不比单吃米饭时血糖上升更多。如果把葡萄干、巴旦木和米饭三者一起吃着,餐后血糖还会明显降低。

## 优点4:高钾食物,有利于血压管理

有研究证明,如果用葡萄干来替代日常

的小点心作为茶歇食物,有利于控制血压、预防心血管疾病。

首先,葡萄干浓缩了鲜葡萄中的矿物质成分,尤其是钾。100克普通葡萄干中的钾含量达到995毫克,是精白大米的将近20倍。此外,其中还有几十毫克的钙,含量也高于大米白面。

其次,葡萄干里的膳食纤维和抗氧化物质含量比较丰富。然后,葡萄干还“继承”了葡萄中的多种抗氧化物质。在干制的过程中,有的抗氧化成分得到浓缩,也有的成分发生氧化和分解。其中颜色深褐色、紫黑色的葡萄干,因为果皮中含有更多花青素,其抗氧化能力会更强——毕竟吃葡萄要吐葡萄皮,吃葡萄干是没有人会吐皮的。

顺便说一下,如果是皮比较厚的葡萄干,膳食纤维的含量也比较可观,这对预防便秘和肠癌是有好处的。

当然,葡萄干虽好,但是也只是健康饮食的一部分,均衡的膳食才是健康的基础。好吃也不要吃得过多,用它来代替其他的加工品零食才会起到更好的健康效果。 据人民日报海外版

# 锻炼前后喝水的诀窍

天气寒冷,不少运动达人“转战”室内,继续挥汗如雨、燃烧卡路里。在空气干燥环境下运动,更要注意补水。不过,运动前后怎么喝水可是有不少讲究的。据专家介绍,如果你理解的运动补水,就是运动前后要多喝水,那可是远远不够的。正确的运动补水应该包含喝多少、什么时候喝。

先来说说运动后为啥特别容易口渴?我们运动的过程中,肌肉收缩,蛋白质合成增加,通过出汗和呼吸,把身体里的代谢产物排掉。在出汗的时候,水和盐分都在丢失,水丢得多,盐丢得少,称为高渗性脱水。这时候体内既缺盐也缺水,人们就会感到口渴。

科学的补水诀窍是“少量多次”。我们可以:运动前2小时补充500毫升水,前15分钟再分2至3次补充约300毫升的水;运动时15至20分钟补充一次,一次补充50至100毫升的水,可分5至6次喝完;运动后补充800至1000毫升的水,也采用“少量多次”的方法喝完。

# 肠胃不好 少吃薏米

薏米又叫薏苡仁、苡仁、药玉米、菩提珠等,是一种粗粮,在餐桌上出现的频率很高。

数据显示,薏米的蛋白质含量高达12.8%,并且氨基酸种类、数量与人体需要水平比较接近。薏米的其他营养素含量也比较突出,比如膳食纤维高出大米约2倍,维生素(包括B族维生素、维生素E)大概是白米的2-3倍,矿物质(包括钙、钾、镁等)约是白米的1.5-2倍。此外,薏米还含有多种生物活性物质,比如黄酮类化合物、三萜类化合物等,它们具有很强的抗氧化作用,有助清除体内自由基。

传统中医认为,薏米有一定的药用价值,属于“药食同源”的一种谷物,现代研究也发现其中的一些成分,例如薏苡仁酯和薏苡仁油可能具有一定的药用活性。但需要提醒的是,薏米性寒,粗纤维较多,不是特别好消化,因此虚寒体质以及肠胃功能差的人群不要长期大量食用。



# 膝盖弹响 务必做好热身

下蹲时,膝关节咔咔响(弹响)可能是生理原因,即关节的气体排出,也可能是下蹲时间太久。另外,膝关节由滑车关节和髌骨组成,下深蹲时出现响声还可能是关节,尤其是髌骨面受到了磨损。若不疼,建议首先对弹响部位做好充分的热身活动,深蹲时注意体会主要肌肉的发力感受,如果肌肉承受的张力明显很少,就意味着关节和韧带正在遭受“苦难”,需想办法进行重心微调;可以拍下自己的深蹲动作进行观察,看看下蹲姿势是否正确。

如果下蹲后出现疼痛,则跟髌骨损伤有关,如髌骨的退行性变化,或髌骨上的软骨被磨损后产生的骨骼与骨骼碰撞,引发的炎症等。此时,我们首先要加强小腿肌肉和大腿肌肉的练习,如屈伸膝。其次可以改善一下髌骨的营养状况,如吃些动物的软骨,或是补充氨基葡萄糖等营养品。

据人民网(图片均来自网络)

海参,其性温补,是海味“八珍”之一,俗称“海洋人参”。海参肉质软嫩,营养丰富,是典型的高蛋白、低脂肪食物,滋味鲜美,风味高雅,是久负盛名的名饌佳肴。

# 2021 义乌传媒野生海参

# 新年特卖会延期至2月5日

2021义乌传媒野生海参特卖会,精选大连、长岛、威海等地无污染纯净海区野生海参,以捕捞价238元/斤直供义乌消费者,多年老品牌,信誉有保障。

活动地址:义乌市江东路33号广电大楼一楼服务大厅 抢购电话:85381038

同年哥朱平老师鼎力推荐  
新年年货 当选海参

广告