

体检必查的“转氨酶”究竟是什么?

拿到体检报告时,不少人会对着“转氨酶”升高这几个字犯嘀咕:为什么会升高?是肝脏出现问题了吗?作为肝脏健康的“晴雨表”,转氨酶这项指标确实藏着不少健康密码。大连市第二人民医院检验科王兴善介绍,“转氨酶”升高与肝脏有问题不能画等号,需要结合具体情况进行甄别。

A 转氨酶究竟有多重要

转氨酶在人体的代谢过程中发挥着重要作用。王兴善介绍,在体检中最常看到的是这两种:丙氨酸氨基转移酶(ALT),主要存在于肝细胞胞浆中,肝细胞一旦受损,它会率先“跑”到血液里,是反映肝损伤最敏感的指标;天门冬氨酸氨基转移酶(AST),更多存在于肝细胞线粒体中,当肝细胞严重受损时才会大量释放。正常情况下,血液中这两种酶的含量很低,参考值范围多为0—40U/L,因检测方法和性别年龄不同,参考值范围可能略有差异。

B 转氨酶升高未必都是大病

看到报告上的箭头朝上,先别慌。转氨酶升高就像“警报响了”,但原因可能是生理性的,也可能是病理性的。剧烈运动,如打球、长跑后,肝细胞和肌肉细胞代谢加快,少量细胞破裂,转氨酶会暂时“溢出”到血液中,通常休息1—2周就能恢复。不良作息,如熬夜、过度劳累会打乱肝脏的修复节奏,影响转氨酶代谢,导致指标轻度升高。饮食影响,如前一天喝酒、吃太多油腻食物,或体检前没空腹,都可能让数值“虚高”。这类升高通常是轻度的,一般不超过80U/L,调整生活习惯后复查,大多能回归正常。

C 这些情况必须找医生评估

需要引起重视的还有病理性升高。肝脏问题,如病毒性肝炎(乙肝、丙肝)、脂肪肝、酒精肝、肝硬化等疾病会直接损伤肝细胞,导致转氨酶大量释放入血。其中,ALT升高更能反映肝脏的急性损伤。其他器官问题,如心肌梗死、心肌炎时,心肌细胞受损会释放AST;胆囊炎、胆石症发作时,也可能因胆道压力升高影响肝脏,间接导致转氨酶上升。

转氨酶升高的程度,往往能提示问题的轻重。轻度升高(40—80U/L),如果最近有熬夜、喝酒、剧烈运动等情况,建议调整1—2周后复查,若恢复正常,通常无需担心。中度升高(80—400U/L),可能是肝脏炎症或损伤的信号,需进一步检查肝功能、肝炎病毒、腹部B超等,排查脂肪肝、病毒性肝炎等问题。重度升高(>400U/L),提示肝细胞严重受损,可能是急性肝炎、药物性肝损伤等急症,必须立即就医,以免延误治疗。

D 守护转氨酶正常做好这几点

平时要想避免转氨酶升高,应该在某些方面做好防护,如少喝酒,酒精是肝脏的“头号敌人”,长期大量饮酒会直接导致肝细胞受损。别乱吃药,感冒药、抗生素等药物可能有肝毒性,用药前一定要咨询医生。规律作息,养成良好的睡眠习惯,不熬夜,让肝脏在夜间好好“修复”。控制体重:肥胖易引发脂肪肝,通过合理饮食和运动维持健康体重。定期体检,每年一次肝功能检查,尤其是有肝病家族史、长期服药或饮酒的人。

转氨酶就像肝脏的“哨兵”,它的变化能及时发现健康隐患。看懂这个指标,不恐慌、不忽视,才能更好地守护肝脏健康。

据《半岛晨报》

运动如何“益”而不“伤”?

专家:要“动起来”更要“科学动”



随着“全民全运,全运惠民”的理念深入人心,群众性体育运动迎来热潮。但是,如果在运动时盲目跟风、缺乏科学指导,将会面临受伤风险。广东省预防医学会体育运动与健康专业委员会副主任委员、深圳市职业病防治院副院长胡波提醒,健康是身体、精神和社会福祉的完整状态,涵盖身体、情感、职业等九维维度,运动不仅要“动起来”,更要“科学动”,才能真正收获健康红利。



久坐不动有危害

“别小看久坐不动的危害,它已成为隐形健康杀手。”胡波说,长期缺乏运动可使整体死亡率增加30%,脑卒中风险上升25%—30%,糖尿病风险增加30%—40%,乳腺癌和骨质疏

松风险也分别提高20%和20%—40%。

与之相对,运动能带来全方位健康提升,不仅能降低体脂、强壮肌肉和心脏,清理动脉血管、降低慢性病风险,还能抵御病毒、提高记忆力



需遵循三大原则

胡波介绍,健康运动需遵循“因人而异、循序渐进、持之以恒”三大原则,可根据自身情况选择合适类型:

一、有氧耐力运动,包括行走、登山、骑自行车、游泳、跑步等,简单易行,既能减重塑形,又能增强心肺

功能、平衡协调能力和意志力,还能调节情绪,适合各类人群入门。

二、牵伸与瑜伽:牵伸可预防运动损伤、减少肌肉酸痛,改善体态和循环、释放压力;瑜伽则能同步提升身体柔韧性、稳定性,通过呼吸配合调节情绪,适合久坐人群和运动后



科学运动有章法

“运动损伤多因负荷超过身体承受能力,或忽视热身、恢复等关键环节。”胡波强调,科学运动要抓好“损伤防护、持之以恒、知识方法”三大核心,遵循FITT-VP(运动处方制定的核心框架)原则制定以下个性化方案:

频率:每周3—5次,避免连续高强度运动。时长:每次30—50分钟,每周累计150—300分钟。强度:达到中高强度,目标心率=(220-年龄)×80%(如50岁人群目标心率约136次/分钟)。类型:结合有氧、力量训练,实现全面发展。进度:从低

强度、短时长逐步过渡,避免急于求成。

需要注意的是,无论哪一项运动,均需完整覆盖“热身—运动—放松”三阶段:运动前要热身,因为它能提升心肺功能、润滑关节,预防急性损伤;运动中要穿戴防护装备,均匀分配运动量,及时补充水分;运动后通过牵伸、按摩等方式放松,促进乳酸代谢,避免头晕、肌肉痉挛,让心率和体温逐步恢复正常。若不慎受伤,可在24—72小时内进行冰敷,每次15—20分钟,每天3—5次,快速止痛消肿。

放松。

三、抗阻运动:涵盖自重训练(深蹲、弓步蹲、俯卧撑等)、自由重量训练(哑铃、杠铃、壶铃)和器械训练,能改善心脏健康、降低腰围、增强骨骼强度,缓解骨关节疼痛,是全面提升体能的关键。

专家提醒,充足睡眠、均衡营养、规律饮水等恢复手段也不可或缺,瑜伽冥想、热疗、水疗等方式能进一步提升恢复效果,让运动效果最大化。

“健康运动要做到少受伤、多获益,需个性化选择运动方式和时间,全面发展、规律实施,劳逸结合、持之以恒。”胡波呼吁,借着十五运会的东风,提倡市民树立九维健康理念,将科学运动融入日常生活,让运动成为改善身体状态、调节精神情绪、提升生活品质的重要方式。

据《羊城晚报》

高铁上的E座去哪儿了? 详解“国际惯例”选座看好“攻略”

高铁已经成为长途旅行的重要交通工具之一。高铁以其速度、舒适度、准点率的优势,让人们的出行变得更加便捷。但有些细心的旅客发现,高铁的座位有A、B、C、D、F,直接跳过了E座。不少旅客感到不解,E座到底去哪儿了?就此问题,记者咨询了铁路天津客运段。

从国际惯例演化而来

高铁列车上,商务座采取“2+1”座椅排列,也就是一边是2个座,一边1个座,分别用A、C、F表示;而一等座采取“2+2”座椅排列,也就是两侧各有两个座位,分别用A、C、D、F表示;二等座采取“3+2”座椅排列,3个座位一侧用A、B、C表示,2个座位一侧用D、F表示。

但这几种座位排列都没有E座这个席位。原来,高铁列车之所以没有E座,还要从飞机舱位说起。早期的单通道飞机每排一般有6个座椅,分别是A、B、C、D、E、F,“A、F”表示靠窗的位置,“B、E”是中间位置,“C、D”表示靠过道的位置。时间一长,就形成了特定的字母分

别代表靠窗、过道与中间座位的国际惯例。高铁就延续了这种国际惯例。但是高铁一排最多5个座位,那么除了要保留靠窗和靠走廊的特定字母外,从大的字母开始减,所以高铁动车就没有“E”的座位。

旅客怎么选择座位?

知道了高铁列车席位的排列规则,旅客可以根据自己的需求来选择座位。登录12306网页或者手机App,旅客可以选择出行日期和车次,提交订单后,在剩余车票充足的情况下,即可进入选座界面。想要靠窗的座位就选“A、F”座,适合喜欢欣赏窗外风景和需要安静环境的旅客。想紧邻过道就选“C、D”座,方便进出。如果坐哪儿都行,不选择座位直接点击“确定”,系统将自动分配座位。

适老化服务温暖出行路

针对老年旅客探亲、旅游较多这一实际情况,铁路天津客运段推出了多项适老化服务举措,满足老年旅客出行需求,让老年旅客的每一段旅程都充满温馨。

在列车行进过程中时刻关注动态,主动搀扶、引导老人前往卫生间,保障老人的途中安全;在用餐时间,贴心地将餐食送到老年旅客座位上,并根据老人的饮食偏好和身体状况推荐合适的菜品;列车到站前,提前与车站沟通协调,为行动不便的老年旅客联系轮椅,确保他们下车后能顺利出站,实现行程的无缝衔接。

“在天津客运段值乘的北京南至上海虹桥G5次列车上,针对老年旅客提出‘五心’服务举措,即贴心、关心、细心、尽心、暖心。列车始发时,乘务员在立岗过程中主动留意单独乘车的老年旅客,第一时间上前引导他们入座,并细心安置行李。在列车运行过程中,耐心为老年旅客介绍列车上的常用设备及其位置,递上列车专属服务呼叫铃。贴心的分机连接模式,让老年旅客在需要帮助时,只需一按,乘务人员便能在三分钟内到达,让老年旅客在旅途中更加安心。”天津客运段津沪车队党总支书记何浩源介绍说。

据《今晚报》