

生化检验中的肝功能指标解析

□ 武方

肝脏是人体内最重要的代谢器官之一，它承担着解毒、代谢、合成蛋白质和储存营养物质等多种功能。为了评估肝脏的健康状态，医生通常会通过生化检验来检测一系列的肝功能指标。

本文将详细解读这些指标，帮助大家更好地理解肝脏健康的监测和管理。

1. 谷丙转氨酶和谷草转氨酶

谷丙转氨酶和谷草转氨酶是反映肝细胞损伤的最常见指标。ALT 主要分布在肝细胞质内，当肝细胞受到损伤时，ALT 会释放到血液中，导致血清 ALT 水平升高。AST 则主要分布在肝细胞线粒体中，当肝细胞严重损伤或坏死时，AST 会释放到血液中。正常情况

下，ALT 和 AST 的浓度低于 30-40U/L。如果这两项指标升高，可能与病毒性肝炎、肝硬化、肝癌等疾病有关。

2. 总胆红素、直接胆红素和间接胆红素

胆红素是红细胞分解产生的一种黄色色素，它在肝脏中被代谢和排泄。总胆红素包括直接胆红素和间接胆红素。DBIL 是经过肝脏代谢后可以排出体外的胆红素，而 IBIL 是尚未经过肝脏代谢的胆红素。当血液中胆红素水平异常升高时，会导致皮肤、黏膜和巩膜发黄，即黄疸。不同类型的黄疸对应不同的胆红素升高模式：溶血性黄疸以 IBIL 升高为主，肝细胞性黄疸中 DBIL 和 IBIL 均升高，梗阻性黄疸则以 DBIL 升高为主。

3. 白蛋白

白蛋白是肝脏合成的主要血浆蛋白之一，它反映了肝脏的合成功能。正常情况下，血清白蛋白水平为 35-50g/L。白蛋白降低可能与营养不良、肝脏疾病有关，而白蛋白升高可能与血液浓缩有关。白蛋白水平的降低程度与肝脏合成功能的损害程度成正比，持续降低提示肝细胞坏死进行性加重，预后不良。

4. 碱性磷酸酶和 γ -谷氨酰转氨酶

碱性磷酸酶和 γ -谷氨酰转氨酶又称为胆管酶，它们的升高通常提示存在胆汁淤积或胆道阻塞。ALP 和 GGT 水平升高常见于肝外胆汁淤积性疾病和肝内胆汁淤积性疾病。需要注意的是，ALP 还来源于骨骼、胎盘、肠

道或肾脏，因此妊娠、青少年成长发育期、骨骼疾病及部分肿瘤时亦可出现 ALP 升高。

5. 凝血酶原时间

凝血酶原时间是评估肝脏合成凝血因子能力的指标。肝脏功能不全时，PT 会延长，反映肝脏合成功能受损。PT 的延长程度与肝脏合成功能的损害程度密切相关。

通过生化检验中的这些肝功能指标，医生可以评估肝脏的健康状态，诊断肝病，并监测治疗效果。然而，需要注意的是，单一指标的异常并不能直接确定肝脏疾病的类型和严重程度，需要结合患者的病史、体检和其他检查结果进行综合分析。

(作者单位:河南省民权县人民医院)

糖尿病护理:小技巧大改善

□ 冯珊珊

随着生活水平的提高，糖尿病已经成为了全球范围内的公共卫生问题。根据世界卫生组织的数据，全球有超过 4.2 亿的人口患有糖尿病，预计到 2030 年，这一数字将增长到 5.5 亿。因此，如何有效地进行糖尿病护理，对于患者来说至关重要。本文将分享一些实用的糖尿病护理小技巧，帮助患者在日常生活和饮食中更好地控制血糖，实现健康生活。

一、饮食护理

1. 合理搭配膳食:糖尿病患者应该遵循“低糖、低脂、高纤维”的饮食原则，多吃蔬菜、水果、粗粮等富含膳食纤维的食物，少吃糖分高的食物。同时，要保证摄入足够的优质蛋白质，如鱼、肉、蛋、奶等。

2. 三餐规律:糖尿病患者应该养成定时定量进餐的习惯，避免暴饮暴食或长时间空

腹。建议每天吃五餐，每餐之间的时间间隔保持在 3-4 小时，以保持血糖的稳定。

3. 控制碳水化合物摄入:碳水化合物是影响血糖的主要因素，糖尿病患者应该学会计算碳水化合物的摄入量，并根据自己的身体状况进行调整。一般来说，每餐的碳水化合物摄入量应占总热量的 50%-60%。

二、运动护理

1. 选择适当的运动方式:糖尿病患者可以选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、游泳、瑜伽等。运动时要注意控制运动强度，避免剧烈运动导致血糖波动过大。

2. 运动时间:糖尿病患者最好在餐后 1-2 小时进行运动，此时血糖较高，运动可以帮助消耗多余的糖分，降低血糖。运动时间建议每次 30-60 分钟，每周至少进行 3 次。

3. 运动监测:糖尿病患者在运动过程中要密切监测自己的血糖变化，以便及时调整运动强度和运动时间。运动前后还要检查足部，防止运动损伤。

三、药物护理

1. 遵医嘱:糖尿病患者在服用药物时，一定要遵循医生的建议，按照规定的剂量和时间服用药物，不要随意增减药量或停药。

2. 观察药物反应:糖尿病患者在服用药物后，要密切关注自己的身体反应，如出现低血糖症状(头晕、出汗、心慌等)，要及时采取措施，如喝一些含糖的饮料或吃一些糖果。

3. 定期复查:糖尿病患者在药物治疗过程中，要定期到医院进行复查，以便医生根据病情的变化调整药物方案。

四、心理护理

1. 保持乐观心态:糖尿病患者要保持积极乐观的心态，相信自己能够战胜病魔，过上健康的生活。

2. 建立良好的生活习惯:糖尿病患者要养成良好的作息习惯，保证充足的睡眠，避免熬夜和过度劳累。

3. 寻求社会支持:糖尿病患者可以加入糖尿病患者互助小组，与其他患者交流经验，互相鼓励，共同面对疾病带来的挑战。

总之，糖尿病护理是一个长期的过程，需要患者在日常生活中不断学习和实践。通过合理的饮食、适当的运动、规范的药物使用和良好的心理状态，糖尿病患者一定能够更好地控制血糖，实现健康生活。

(作者单位:江西省南昌大学第一附属医院)

解密近视预防:从儿童到成人的全方位指导

□ 张一波

近视，这一常见的视力问题，已经严重影响了全球大量人群的生活质量。尤其是在我国，儿童青少年近视率居高不下，引起了社会的广泛关注。本文将深入探讨近视的成因，并提供从儿童到成人的全方位预防指南。

近视的成因

近视的成因复杂多样，主要包括遗传因素、环境因素和不良的用眼习惯。

1. 遗传因素:近视具有一定的遗传倾向，尤其是高度近视。父母双方或其中一方患有近视，子女近视的概率会显著增加。

2. 环境因素:长时间近距离用眼、光线不足或过度明亮的环境、缺乏户外活动等，都可能导致近视。现代生活中，电子产品的普及使

得人们长时间注视屏幕，进一步加重了眼睛的负担。

3. 不良的用眼习惯:错误的用眼姿势，如躺在床上看书、长时间连续用眼不休息等，也会导致近视的发生。

近视的预防

近视虽然成因复杂，但通过科学的方法和良好的生活习惯，我们可以有效预防和控制其发生和发展。

1. 控制用眼时间:避免长时间连续用眼，特别是看电子产品。用眼一段时间后，应适当休息，眺望远方，缓解眼部疲劳。建议每次用眼不超过 40 分钟，然后休息 10 分钟。

2. 保持正确的用眼姿势:无论是看书还

是使用电子产品，都应保持正确的姿势，眼睛与屏幕或书本保持适当的距离(至少 30 厘米)，并调整光线至适宜亮度。

3. 增加户外活动:户外活动有助于缓解眼睛疲劳，促进视力恢复。建议每天至少进行 1 小时的户外活动，如打球、骑车等，让眼睛接触自然光，促进视网膜健康。

4. 均衡饮食:合理饮食，摄入足够的维生素 A、C、E 等营养物质，有助于维护眼睛健康。多吃胡萝卜、菠菜、橙子等富含维生素的食物。

5. 定期检查视力:定期到专业眼科医院进行视力检查，及时发现并纠正视力问题。建议每半年或一年做一次眼科检查，并根据需要选择合适的眼镜或隐形眼镜。

6. 保持良好的生活习惯:保证充足的睡眠时间，避免熬夜。充足的睡眠有助于眼睛恢复和缓解疲劳。同时，注意眼部卫生，避免用手揉搓眼睛。

结语

近视是一种可以预防和控制的视力问题。通过控制用眼时间、保持正确的用眼姿势、增加户外活动、均衡饮食、定期检查视力和保持良好的生活习惯，我们可以有效降低近视的发生风险。无论是儿童还是成人，都应重视近视的预防工作，保护好我们的“心灵之窗”。让我们共同努力，拥有一双明亮的眼睛，迎接更加美好的未来。

(作者单位:河北省隆化县白虎沟蒙古族满族乡卫生院)

急诊科护理秘籍:教你如何应对突发状况

□ 赵婷婷

急诊科，一个充满紧张与挑战的地方，每一天都在上演着与死神赛跑的场景。在这里，护士们不仅是白衣天使，更是患者的守护神。今天，我们就来揭秘急诊科护理的秘籍，教你如何在突发状况下保持冷静，采取有效的急救措施。

秘籍一:心跳骤停——心肺复苏,生命的接力

想象一下，心跳突然停止，血液循环中断，每一秒都至关重要。这时，心肺复苏(CPR)就是生命的接力棒。护士们需要迅速判断患者是否失去意识和呼吸，然后立即进行胸外按压和人工呼吸。双手合十，快速按压，就像在给心脏做一次深度按摩;同时，捏住患者的鼻子，用嘴巴包住患者的嘴巴，吹气两次，为肺部注入新的活力。这就是 CPR 的基本操作，看似简单，却能在关键时刻挽救生命。

秘籍二:休克——快速补液,守护生命之源

休克，全身有效循环血量急剧减少，组织器官灌注不足。患者可能出现面色苍白、四肢湿冷、血压下降等症状。这时，护士们需要迅速评估患者的生命体征，并给予吸氧、建立静脉通路，快速补充血容量。就像给干涸的土地浇水，补液能迅速恢复患者的血液循环，为抢救赢得宝贵时间。

秘籍三:中毒——识别毒物,迅速解毒

中毒，急诊科常见的急危重症之一。当患者出现中毒症状时，护士们需要迅速了解中毒原因和中毒物质性质。如洗胃、导泻、解毒等，每一步都需要迅速而准确。同时，密切观察患者病情变化，及时给予必要的支持和治疗。这就像一场与时间的赛跑，每一步都至关重要。

秘籍四:创伤——止血包扎,固定骨折

创伤，身体受到外力作用后造成的损伤。在急诊科，护士们需要迅速评估患者伤情，并根据伤情采取相应的急救措施。如止血、包扎伤口、固定骨折等。使用干净的纱布或衣物直接压迫伤口，减缓出血速度;对于开放性伤口，使用无菌纱布或干净的衣物进行包扎;对于骨折或脱臼的患者，使用夹板、绷带等材料进行固定。这些看似简单的操作，却能在关键时刻挽救患者的生命。

秘籍五:心理支持——温暖的话语,点亮希望之光

在急诊科，除了身体上的创伤，患者还可能面临心理上的恐惧和不安。这时，护士们需要用温暖的话语和坚定的眼神给予患者心理上的支持。告诉他们：“别担心，我们会一直在

你身边。”这种精神上的慰藉，有时比药物更能缓解患者的痛苦和恐惧。

急诊科护理，一场与死神的较量，一场与时间的赛跑。护士们需要具备扎实的医学知识、丰富的临床经验和高超的急救技能。在关键时刻，迅速作出反应，采取正确的急救措施，为患者争取生命时间。同时，他们还需要与医生、其他科室护理人员紧密合作，共同为患者提供全面、优质的医疗服务。

通过这篇急诊科护理秘籍，希望你急诊科的护理工作有了更深入的了解。在日常生活中，如果我们遇到突发状况，也能保持冷静，采取正确的急救措施，为自己和他人的生命安全保驾护航。让我们一起为急诊科护理事业的发展而努力!

(作者单位:河北北方学院附属第一医院)