

# 无偿献血过程中发现转氨酶升高怎么办

□ 张二胜

很多参加无偿献血的爱心人士在献血过程中,发现转氨酶升高,对此让大家产生了不小的心理负担或者不再参加献血活动,在这里简单的和大家分享一下有关于转氨酶的知识。

肝脏是人体最大的实质性器官,也是含酶最丰富的器官,主要功能是:代谢功能、分泌和排泄胆汁功能、解毒功能、造血、防御以及免疫功能。统筹管理我们吸收的营养物质,包括:蛋白质、氨基酸、糖、脂类、维生素、激素等。这些肝脏代谢功能称之为:肝功能。

肝细胞中所含酶种类已知约数百种,在物质代谢及生物转化中都起重要作用,但具有临床诊断意义的不过10余种。其中转氨酶是人体代谢过程中必不可少的“催化剂”,当肝细胞发生炎症、坏死、中毒等,造成肝细胞受损时,我们最常听说的谷丙转氨酶(ALT)、谷草转氨酶(AST)、碱性磷酸酶(ALP)、 $\gamma$ -谷氨酰转肽酶( $\gamma$ -GGT)便会释放到血液里,使血清转氨酶升高。测定血清中某些酶的活性或含量可用于诊断肝胆疾病。

通常,健康体检中主要检查的转氨酶是谷丙转氨酶(ALT)。1%的肝细胞损害,可以使血中ALT的浓度增加1倍。因此,ALT水平可以比较敏感地监测到肝脏是否受到损害。

提到肝功能很多人会想到转氨酶,甚至有人认为转氨酶就是肝功能,这样观念是不对的。肝功能与转氨酶是两个概念。肝功能的种类很多,反映肝功能的试验有上百种,转氨酶只是反应肝细胞损伤的一种指标,但要评估肝功能需要更多指标。但是通过检测这些酶就可以反映肝细胞损伤坏死的情况,慢性乙肝、脂肪肝等都会出现转氨酶升高。并不是所有的肝功能异常都会表现为转氨酶升高,另一方面,转氨酶并非只有肝脏里有,心脏、肌肉里都有,这些部位发生了病变同样可能会引起转氨酶的升高。

一般来说肝功能差都会先经历肝细胞受损(表现为转氨酶升高)的过程,转氨酶高低不能反映肝脏功能。比如:在一些肝病晚期患者并伴有严重的腹水、黄疸、凝血功能障碍等表现时,其转氨酶并不高,因为此时肝脏功能衰竭,肝细胞已经大片死亡,没有足够的转氨酶产生来完成肝脏的代谢功能了。所以说转氨酶是反应肝细胞损伤的一种指标,转氨酶高不高与肝脏功能好不好没多大关系。

转氨酶升高是个很常见的情况,但也并不一定都是肝脏出了问题。因为转氨酶非常敏感,很多因素会引起转氨酶正常值的上下波动,健康人在一天之内的不同时间检查,转氨酶测量结果都可

能不一样。转氨酶轻度升高一般不会有明显的症状,如果超出正常范围,建议再复查一次,排除生理性转氨酶升高;偶然间转氨酶升高可能是生理性的或者近期饮酒频繁了、油腻食物吃多了引起的,需要注意调整生活习惯了,调整生活习惯后复查一般就能恢复正常。

**非病理性转氨酶升高的常见原因:**

- 1、健康人如果剧烈运动后检查转氨酶就会发现转氨酶升高。
- 2、如果过于劳累,会导致转氨酶升高。
- 3、检查前如果吃过油腻的食物或酗酒都会导致转氨酶升高。
- 4、怀孕的人,也会导致内分泌失调,使得转氨酶升高。
- 5、营养不足、饮食结构不合理,如低蛋白饮食,尤其是当食物中缺乏胱氨酸、维生素E时,亦可使ALT升高。
- 6、日常服用的药物所产生的副作用也会导致转氨酶升高,比如红霉素、安眠药、解热镇痛药、避孕药膏还有半夏、槟榔、青黛等中药。

**病理性转氨酶升高的常见原因:**

- 1、酒精性肝炎、脂肪肝。
- 2、是否服用过对肝脏有损害的药物,如果有,一定要注意药物性肝炎的可能;多种药物和化学制剂都能引起转氨酶高,但停药后可恢复正常。

3、病毒性肝炎这是引起转氨酶高常见的疾病、慢性肝炎(乙肝、丙肝)、肝硬化与肝癌肝硬化活动时,一般都会出现转氨酶高。

4、胆道疾病如胆囊炎、胆石症急性发作时,除伴有发热、腹痛、恶心、呕吐、黄疸等情况外,还可引起血胆红素及转氨酶高。

5、心脏疾病急性心肌梗塞、心肌炎、心力衰竭时,可引起转氨酶高。

6、其他某些感染性疾病:除肝脏外,体内其他脏器组织如心、肾、肺、脑、辜丸、肌肉也都含有此酶。因此,当心肌炎、肾盂肾炎、大叶性肺炎、肺结核、多发性肌炎、甲状腺功能亢进症、急性败血症、肠伤寒、流脑、疟疾、钩端螺旋体病、流行性感、麻疹、血吸虫病、挤压综合征等患者中,亦可见血中转氨酶升高。

总而言之,引起转氨酶升高的原因很多,通过无偿献血发现转氨酶升高不必太过担心,一般都是非病理性转氨酶升高,调整一段时间,复查都会在正常范围内。转氨酶升高幅度较大(几百)一般会有症状,如果转氨酶水平持续升高,且比参考值高很多(几十甚至几百)就需及时就医查找原因,结合病史、症状、体征等全面分析,积极治疗原发病。(作者单位:山西省晋中市中心血站)

# 痛经的原因、解决方法与日常保养之道

□ 张宇虹

痛经,作为许多女性经期常见的症状之一,常常给女性的生活带来诸多不便。了解痛经的成因、掌握有效的缓解与治疗方法,以及日常的保养指南,对于女性健康至关重要。本文将分别从中西医这几个方面,为大家详细解析痛经的相关知识。

**一、痛经的成因**

痛经的成因复杂多样,主要包括以下几个方面:

**生理因素:**女性在月经期间,子宫内膜脱落,伴随着子宫收缩,以便将脱落的内膜排出体外。这一过程中,子宫收缩可能导致疼痛的产生。同时,子宫发育不良、子宫过度倾屈等解剖结构异常,也可能增加痛经的风险。

**内分泌因素:**月经期间,女性体内的雌激素、孕激素等激素水平会发生变化,子宫内膜前列腺素含量增高。这些激素的波动可能影响子宫平滑肌的收缩过强,造成子宫缺血缺氧,还可引起心血管和消化道症状,从而引发痛经。

**心理因素:**情绪紧张、焦虑、抑郁等心理因素也可能影响痛经的发生。这是因为心理压力会影响神经系统的调节,进而影响子宫的收缩和血液循环。

**疾病因素:**子宫内膜异位症、子宫腺肌病、盆腔炎等妇科疾病,以及子宫肌瘤、宫颈狭窄等器质性病变,都可能导致痛经的发生。

**二、痛经的缓解与治疗**

针对痛经的不同成因,可以采取不同的缓解与治疗的方法。

**物理疗法:**首选物理疗法如热敷、

按摩等,可以促进局部血液循环,改善缺血缺氧状态,减轻子宫肌肉的紧张和疼痛。在月经期间,可以使用热水袋或暖宝宝等工具对腹部进行热敷,热水浸泡手脚,轻轻按摩腹部,头部等部位,可以缓解疼痛。

**心理治疗:**针对心理因素导致的痛经,可以采取心理治疗的方法。如深呼吸、放松训练、认知行为疗法等,可以帮助女性缓解紧张情绪,减轻心理压力,从而缓解痛经的症状。

**一般治疗:**多平躺休息、睡眠充足、适度运动,戒烟等可缓解疼痛。

**药物治疗:**药物治疗是缓解痛经的常见方法。常用的药物包括非甾体抗炎药(如布洛芬)、解痉药(如阿托品)等。这些药物可以减轻子宫收缩和疼痛的程度,月经来潮即开始用药,效果更好,但长期使用可能对身体产生一定的副作用。因此,在使用药物治疗时,应严格按照医生的建议进行。

**手术治疗:**对于因器质性病变导致的痛经,如子宫内膜异位症、子宫腺肌病等,可能需要采取手术治疗。手术治疗可以去除病变组织,减轻痛经的症状,但手术本身也存在一定的风险和并发症。因此,在选择手术治疗时,应充分考虑患者的具体情况和手术风险。

**三、日常保养指南**

除了上述的缓解与治疗的方法外,女性在日常生活中还可以采取以下措施来预防和缓解痛经:

**保持良好的生活习惯:**保持规律的作息时间,避免熬夜和过度劳累。同时,

要注意饮食健康,避免过度摄入油腻、辛辣、寒凉等刺激性食物。

**加强体育锻炼:**适当的体育锻炼可以增强身体素质,提高身体免疫力。建议女性在月经期间选择轻松的运动方式,如散步、瑜伽等,以缓解痛经的症状。

**注意保暖:**月经期间女性身体较为虚弱,容易受凉。因此要注意保暖措施,如多穿衣服、避免使用冷水等。

**调整心态:**保持积极乐观的心态对于缓解痛经具有重要意义。女性可以通过听音乐、阅读等方式来放松心情,缓解紧张情绪。

**定期体检:**定期进行妇科检查可以及时发现和治疗妇科疾病,预防痛经的发生。建议女性每年至少进行一次妇科检查。

**四、我国传统医学中医理论探究解析痛经的中医发病机制、预防与治疗**

(一)发病机制 中医认为,气血是维持人体生命活动的基本物质。当气血运行不畅,或脏腑功能失调,尤其是肝、脾、肾等脏器的功能受到影响时,便会导致痛经的发生。例如,气滞血瘀、寒湿凝滞等,都可能导致气血不畅,从而引发痛经。

(二)预防 为了预防痛经的发生,中医强调“治未病”的原则。女性朋友们在日常生活中应注意保暖,避免受凉;保持良好的作息习惯,避免过度劳累;调节饮食,多食用温热性食物,少吃生冷食物;同时,还应保持心情舒畅,避免情绪波动过大。

(三)治疗 中医治疗痛经注重辨证施治,根据患者的具体症状和体质进行个性化治疗。常用的中药治疗方法包括

活血化瘀、温经散寒、行气止痛等,通过调和气血、平衡脏腑功能来缓解疼痛。此外,中医还采用针灸、艾灸、拔罐等治疗方法,以疏通经络、调和气血,达到治疗痛经的目的。

中医用药会选用不同的中药材进行配伍。比如,对于气滞血瘀型的痛经,中医会采用活血化瘀、行气止痛的中药材,如桃仁、红花、丹参等;对于寒凝血瘀型的痛经,则会选用温经散寒、活血止痛的中药材,如肉桂、附子、当归等。这些中药材经过精心配伍,形成了一张张独特的中药方剂。通过内服这些方剂,可以调和气血、温暖胞宫、疏通经络,从而缓解痛经症状。

除了中药治疗外,中医理疗也是缓解痛经的重要手段。中医理疗包括针灸、艾灸、拔罐等多种方法。中医强调选择特定穴位,通过刺激特定的穴位,可以调和气血、平衡脏腑,从而缓解痛经功能。常用的穴位包括关元、气海、三阴交、太冲穴等。

**五、结语**

痛经作为女性常见的症状之一,其成因复杂多样。针对痛经的不同成因采取相应的缓解与治疗方法是缓解痛经的关键。同时女性在日常生活中也应加强保养措施如保持良好的生活习惯、饮食习惯、加强体育锻炼、注意保暖等以预防和缓解痛经的发生。希望通过本文的介绍能够帮助大家更好地了解痛经的相关知识掌握有效的缓解与治疗的方法以及日常的保养指南从而拥有更加健康的生活。

(作者单位:中北大学医院)

# 《市场信息报·今日健康》周刊健康驿站征文启示

人民的获得感、幸福感、安全感都离不开健康,要大力发展健康事业,要做身体健康的民族……要把人民健康放在优先发展的战略地位。

《市场信息报·今日健康》周刊在健康中国国家战略引导下,以提升全民健康为己任,聚焦健康产业全局,深挖健康行业价值。

《市场信息报·今日健康》周刊开辟“健康驿站”栏目旨在引导大众健康生活,做中国人的健康顾问。

集健康产业、健康企业、健康学术、健康科技、健康娱乐、康养休闲、健康医药、健康饮食等于一体,关注健康你我。

征稿内容可涉及:中西医、食品、康养保健、营养、教育、培训、心理等多维度健康资源,也可关注大众健康生产生活等内容。

征稿要求:贴近生活,面向百姓,容新闻性、实用性、知识性、学术性、趣味性、服务性于一体,为读者

提供权威、全面、科学、快捷、丰富、严谨而优质的健康资讯服务。

投稿邮箱: sxjtaq122@163.com

健康生活,有你有我! 真诚欢迎有实力的行业和产业人士携单位、个人来稿和我们进一步合作。

《市场信息报·今日健康》  
2024年6月24日