

肝脏体检关注3项指标

每年定期进行肝脏检查是最快捷有效的发现肝脏疾病的方法。肝脏检验单往往密密麻麻有一堆数据指标,其实主要看3项。

转氨酶

做过肝病检查的人对这项指标并不陌生。转氨酶其实是一类酶的总称,它们是肝脏代谢时的好帮手,可帮助肝脏加快排毒代谢速度,其含量直接关系着肝脏是否健康。

正常情况下,大部分转氨酶应该是储存在肝脏细胞中的,血液中

的含量处于一个相对均衡的值。但是如果肝脏出现病变,这时候转氨酶就会从肝脏细胞中逃走,从而导致血液中的转氨酶含量增高。所以,转氨酶的指数往往可以代表肝脏是否健康。转氨酶包括谷丙转氨酶,其正常含量大约为0~40U/L。谷草转氨酶,其含量大约为0~37U/L。

胆红素

胆红素含量也是肝脏代谢功能的一项重要的指标,也是临幊上判定黄疸的重要依据。

身体正常的时候,人体中的红细胞色素会形成代谢产物,这些代谢产物经过一系列的反应之后,都会进入肝脏器官形成胆红素。但是如果肝脏功能受到损坏后,就可能会导致血液中的胆红素含量升高。

这时候人体也会出现一定程度的黄疸现象。胆红素含量超标越多,身体的病症状况越严重。胆红素的正常含量应该是3.42~20U/L,可以对照参考每次体检时的数值是否正常。

蛋白类

这不是指平常吃的食中含有蛋白质,而是指肝脏中蛋白酶的总含量,包括:白蛋白、球蛋白。因肝脏是身体代谢排毒的主要器官,需各种蛋白酶的催化作用,所以这些蛋白酶含量也可在一定程度上反映出肝脏器官是否正常工作。腹水严重程度与蛋白酶含量有关。总蛋白含量一般在60~80克/升之间,超出或者低于这个范围都不正常。

(据《健康时报》)

报复性锻炼易损伤身体

日常生活中,科学减重更重要,不要盲目跟风,避免“报复性锻炼”损伤身体。

最近,很多人热衷于跟随直播平台进行健身锻炼。但对于不经常健身、久坐、经常熬夜的人来说,在高强度锻炼后都会不同程度地出现肌肉酸痛,甚至出现心慌憋气、头晕目眩等不适。这是因突然锻炼,心脏负担加重、肌肉过度使用所致,严重的还会引发心脑血管急症及横纹肌溶

解等危急重症。另外,一些动作对体重较重的人、中老年人的关节压力较大,更是容易导致或加重关节磨损。

运动健身需要循序渐进、长久坚持,而且长期坚持比某一两次运动量大的锻炼意义更大。有减重需求的人,要根据自身健康状况,在专业医师或运动教练的指导下,制订合理的运动和膳食计划,以免对关节及器官造成伤害。

(据《今晚报》)



◎健康食谱

番茄金针菇肥牛汤

番茄金针菇肥牛汤,一听就是一道美味的开胃菜。牛肉属于红肉类,是非常优秀的补铁食物,但肥牛的脂肪含量较高,且大多为饱和脂肪,从健康角度建议换成牛里脊更合适。番茄富含的番茄红素是一种类胡萝卜素,具有强抗氧化能力,与鲜食番茄相比,番茄过油加工后,番茄红素更容易被人体吸收。金针菇富含不可溶性膳食纤维,此外,还含有丰富的蛋白质、多糖、维生素、矿物质等营养,其精氨酸和赖氨酸等人体必需氨基酸含



量高于其他菇类,有很高的营养价值。洋葱具有特殊气味,生食辛辣,

但熟制后带有甜味,使这道汤的味道又丰富了不少。(据《生命时报》)

睡前抬脚强身体

每天睡前用15分钟练习抬脚功,不仅动作简单,而且长期练习有助改善体质,增强精力,养身效果好。

具体方法是,平躺在床上,双手交叉轻放在腹部丹田(肚脐下小腹部),并拢双腿,慢慢向上抬起,当大腿与身体呈90度时保持不动,再弯曲小腿(与大腿呈90度),保持

15分钟,尽量自然呼吸,心平气和,不可憋气,需靠腰腹力量维持姿势,同时也要量力而行,循序渐进。

坚持练习抬脚动作好处不少,例如,抬脚过程中主要通过腹部丹田呼吸,肺部负担相对减轻,有助于缓解心胸郁闷等不适,改善心脏功能,有利稳定血压;保持抬脚动作能增加肠胃蠕动,促进消

化,因此对便秘也有改善作用;练习时脊柱保持在水平状态,全身肌肉用力,改善脊柱神经传导及气血运行,有保护脊椎、防关节退化的作用;此外,还可提高新陈代谢,活跃大脑神经,改善睡眠质量,强健脏腑功能,提高机体的免疫力。

(据《健康时报》)

别忽视猝死6个“信号”

统计显示,全世界每年约300万例猝死。在全部猝死患者中,心源性猝死占75%,而80%的心源性猝死与心肌梗死有关。我国每天就有近1500人发生心源性猝死。约70%的急性心肌梗死有先兆症状,如果能尽早发现蛛丝马迹,就可有效避免猝死的发生。

胸痛 约有一半的人在猝死前出现过胸痛症状,并伴有呼吸急促。并且93%的人在猝死前的24小时内,有症状反复发作的情况。

嗓子发紧 患者有嗓子发紧症状,此外还有肩颈部或手臂疼痛,或者没有胃病却胃痛等等。这是因为心肌缺血时发生的疼痛会转移到不同部位。

心慌或晕厥 心脏病发作前数周或数月,患者会不定期突然发生心脏不规律的跳动,多会感到心慌。还有的患者则表现为心跳过缓甚至停止,导致脑供血不足而发生晕厥。

疲惫不堪 不明原因就感觉疲惫不堪,同时,伴有胸闷或水肿等其他症状。

失眠且惊醒 长期睡眠不足,会增加冠状动脉猝死风险。如睡眠中被憋醒,或患有阻塞性睡眠暂停综合征,会增加夜间猝死风险。

长期性反复性过度出汗 没有进行剧烈运动却突然大汗淋漓,是心脏病发作前释放的一个信号,要格外注意。

预防猝死要从日常生活开始,从饮食、起居、运动、情绪等方面管好自己,如规律运动、戒烟、控制体重、不熬夜、保持大便通畅、学会应对压力、多和别人交往、保持心情愉悦、有自己的兴趣爱好等。

简单来说,就是管住嘴,迈开腿,多开心。(据《中国妇女报》)