

# 为什么转氨酶偏高不能献血

经常有一些爱心市民在献血前的初筛检验中因转氨酶高而不能献血，大家对此表示困惑：转氨酶怎么会变高？是不是得了什么疾病？转氨酶高为啥不能献血？今天就教大家正确认识转氨酶。



## 什么是转氨酶？

转氨酶是催化氨基酸与酮酸之间氨基转移的一类酶，普遍存在于心肌、脑、肝、肾等组织。转氨酶种类很多，其中以谷丙转氨酶（ALT）和谷草转氨酶（AST）最为重要。

目前我国对献血者只进行谷丙转氨酶（ALT）检测，ALT以肝脏中活性最高，当肝脏细胞损伤时，ALT会释放到血液内，因此可通过检测血液中ALT活性初步判断肝功能的情况。

## 谷丙转氨酶（ALT）升高是否代表患有肝脏疾病？

ALT的水平可以比较敏感地反映肝脏是否受到损害，但是ALT升高并不一定是肝炎。除了肝炎，还有其他原因能够引起ALT增高。一般情况下，ALT水平在0-50之间是正常的。对于健康人来说，ALT水平在正常范围内升高或降低，并不意味着肝脏出了问题。

由于ALT非常敏感，剧烈运动、过于劳累、没休息好或者近期

吃过油腻食物、饮酒、服用某种损害肝脏的药物等都可能使ALT暂时偏高，在一天中的不同时间段，ALT水平也可能产生波动。

## 什么原因引起谷丙转氨酶（ALT）升高？

1. 肝脏疾患，特别是各型病毒性肝炎、肝硬化、脂肪肝等，都会不同程度的引起转氨酶升高。
2. 其他脏器的疾患，如胆管、胆囊及胰腺疾患等。
3. 药源性或中毒性肝损伤，以及药物过敏均可引起ALT升高，例如服用了会损伤肝脏的红霉素、四环素、安眠药、解热镇痛药、避孕药以及半夏、槟榔、青黛等。但在停用这些药物后，ALT水平则会很快恢复正常。
4. 正常妊娠、妊娠急性脂肪肝也是导致ALT升高的常见原因。
5. 长期酗酒导致酒精肝，或饮食结构不合理导致脂肪肝，都会造成ALT升高。
6. 其他情况：剧烈运动、过度劳累或者近期吃过油腻的食

物，都可能使ALT暂时偏高。

## 献血前ALT偏高怎么办？

当血液检测ALT增高时，不必紧张，应进行分析，是否是喝酒或过度疲劳、失眠等原因。如果只是因单纯剧烈运动、过度疲劳、失眠等引起ALT升高，只要ALT恢复正常仍可以参加献血，如是因其它疾病引起则应及时治疗。

为预防献血前ALT偏高，提醒广大市民在献血前注意以下几点：

- 不吃油腻油炸食品，不饮酒，不吃药，合理休息，不做剧烈运动，减少吸烟量，肥胖者适当控制体重，不在生病期间献血等。
  - 如检测发现ALT已升高，市民也不必紧张，只要注意上述情况，积极进行调整，过一段时间ALT便可恢复到正常水平。
  - 过往如有ALT升高者，可遵医嘱再度前往献血点复查，若复检ALT及其他项目均符合献血标准，即可再次参加献血。
- 常德市中心血站 高兰

# 得了糖尿病怎么办？ 日常饮食护理应该注意什么？

糖尿病是一种需要长期管理的慢性疾病，但通过合理的饮食护理和生活方式调整，可以有效控制血糖水平，减少并发症的发生。本文将重点介绍了得了糖尿病后应如何处理以及日常饮食护理的注意事项。

## 药物控制糖尿病

1. 口服药物 (1) 口服降糖药物 (如二甲双胍、磺脲类药物等)：这些药物通过不同的机制，帮助降低血糖水平，提高胰岛素的敏感性和利用效率；(2)  $\alpha$ -葡萄糖苷酶抑制剂：这些药物通过抑制肠道中 $\alpha$ -葡萄糖苷酶的活性，延缓碳水化合物的消化吸收，从而减缓血糖升高；(3) 胰岛素释放增加剂：这些药物可以刺激胰岛 $\beta$ 细胞分泌更多的胰岛素。

2. 胰岛素注射 对于2型糖尿病患者来说，口服药物可能在控制血糖方面不够有效。这时，医生可能会建议注射胰岛素，以补充体内胰岛素的不足。

3. 药物组合治疗 有的糖尿病患者可能需要同时使用多种药物来控制血糖水平。例如，口服药物与胰岛素注射的组合，可以达到更好的血糖控制效果。

## 日常饮食护理要点

1. 控制碳水化合物摄入量 每餐合理控制碳水化合物的摄入是控制血糖的关键。选择血糖指数低的食物，如全谷类、蔬菜和豆类。同时合理控制米饭、面包、土豆等高碳水化合物的食物分量。

2. 均衡膳食 确保每餐食物的多样化。平衡饮食有助于提供足够的营养，维持身体功能正常运转。

3. 控制饮食中的脂肪摄入 限制饱和脂肪和反式脂肪的摄入，选择植物油、鱼类和坚果作为健康脂肪的来源。

4. 控制食物的烹饪方法 选择蒸、煮或烤的烹饪方式，而不是油炸或炒菜。这样可以减少摄入额外的油脂和热量。

5. 控制食物摄入量 合理控制每餐的食物份量，避免暴饮暴食。

## 生活方式调整

1. 积极运动 规律地运动有助于控制血糖水平和管理体重。请咨询医生并选择适合的运动方式，如散步、游泳、瑜伽等。

2. 管理压力 学会应对压力和情绪，保持良好的心理状态对于糖尿病管理至关重要。适当地放松和参加压力缓解活动可以提高生活质量。

3. 定期复查和随访 通过监测血糖水平和其他相关指标，及时调整治疗方案，确保糖尿病得到有效控制。

总之，得了糖尿病并不可怕，通过合理的饮食护理和积极的生活方式调整，可以有效地控制血糖水平，减少并发症的发生。

邵阳市大祥区红旗路街道社区卫生服务中心 康娟

# 放射科影像检查那些事

放射科影像检查是现代医学中常见的一种诊断方法，通过使用X光、CT、MRI等技术，可以获取人体内部的图像信息，帮助医生进行准确的诊断和治疗。然而对于患者来说，进行放射科影像检查可能会有一些担忧和疑虑。下面将为您介绍进行放射科影像检查时需要了解的相关事项。

## 放射科影像检查的基本原理和分类

1. 放射科影像检查的基本原理 放射科影像检查利用不同类型的辐射（如X射线、磁场、无线电波等）与人体组织的相互作用，通过检测和记录这些相互作用的变化，生成图像以供医生分析。

2. 常见的放射科影像检查分类 放射科影像检查根据使用的辐射类型和成像技术的不同，可以分为X射线摄影、计算机断层扫描（CT）、磁共振成像（MRI）等多种类型。每种检查方法都有其适应症和特点。

## 放射科影像检查的准备和注

## 意事项

1. 检查前的准备 在进行放射科影像检查前，患者通常需要进行一些准备工作。这可能包括禁食、特定服用药物指导、穿戴合适的衣物等。患者应按照医生或技师的指示提前做好相应的准备。

2. 孕妇和儿童的特殊注意事项 对于孕妇和儿童，放射科影像检查需要特别注意。放射线对胎儿和儿童的影响较大，因此在进行检查时需要权衡利弊，并根据具体情况决定是否进行检查。

## 放射科影像检查的辐射安全和风险评估

1. 辐射安全 放射科影像检查使用的辐射存在一定的安全风险。医疗机构会采取一系列措施来保证辐射安全，如设备维护和校准、操作员培训、防护措施等。患者可以向医生或技师了解所接受检查的辐射程度和风险。

2. 风险评估和利益权衡 对于每个患者来说，进行放射科影像检查时都需要进行风险评估和

利益权衡。医生会综合考虑病情的急迫性、检查结果对诊断和治疗的重要性，以及辐射风险等因素，为患者制定最佳的检查方案。

## 放射科影像检查的后续处理和注意事项

1. 检查结果的解读和随访 放射科影像检查后，医生会对图像进行解读，并根据检查结果制定相应的诊疗方案。患者应及时与医生沟通，了解检查结果，并按医嘱进行后续的治疗或随访。

2. 保护个人隐私和信息安全 放射科影像检查产生的图像和相关信息应受到保护，防止泄露或不当使用。医疗机构会采取一系列措施来保护患者的个人隐私和信息安全。

通过了解放射科影像检查的基本原理和注意事项，患者可以更好地了解和应对放射科影像检查过程中遇到的相关问题，减少不必要的担忧和疑虑。

衡阳市中心医院 欧晖