



如何通过肝功能检查来判断肝脏是否正常?

肝脏是我们身体中的重要器官，具有很多重要的功能。本文将详细介绍肝功能检查的项目以及检查结果的含义，以帮助人们了解自己的肝脏健康状况。

肝功能检查的项目

1. 肝酶指标 主要包括谷丙转氨酶 (ALT)、谷草转氨酶 (AST) 和碱性磷酸酶 (ALP)。这些指标可以帮助评估肝脏是否受损。当肝脏受损时，这些酶会溢出到血液中，其水平升高。

2. 肝功能指标 肝功能指标可以反映肝脏的代谢和排泄功能。常见的肝功能指标包括总胆红素 (TBil)、直接胆红素 (DBil) 和间接胆红素 (IBil)。通过测定这些指标的水平，我们可以了解肝脏是否正常代谢和排泄胆红素。

3. 蛋白质合成指标 肝脏对蛋白质的合成也很重要。测量白蛋白 (ALB) 和球蛋白 (GLB) 的水平可以评估肝脏的合成功能。异常的蛋白质水平可能提示肝脏功能异常。

4. 凝血功能检查 肝脏在凝血过程中发挥重要作用。定期检查凝血酶原时间 (PT) 和部分凝血活酶时间 (APTT)，可以判断肝脏是否对凝血有影响。肝功能下降可能导致凝血功能异常。

这些指标的检查结果可以帮助医生评估肝脏的健康状况，并尽早

发现潜在的问题。如果检查结果异常，建议及时咨询医生进行进一步诊断和治疗。

肝功能检查结果的含义

1. 肝酶水平升高通常表示肝脏受损 谷丙转氨酶 (ALT) 和谷草转氨酶 (AST) 是肝细胞内的酶，当肝细胞受损时会释放到血液中，导致它们的水平升高。碱性磷酸酶 (ALP) 主要存在于肝脏和胆道系统中，当肝胆系统有问题时，ALP 水平也会升高。这些指标升高可能与肝炎、肝硬化、药物损伤等肝脏疾病有关。

2. 肝功能指标反映肝脏的代谢和排泄功能 总胆红素 (TBil) 是衡量胆红素代谢的指标，在肝脏正常工作时，会被肝细胞代谢并排泄到胆汁中。如果 TBil 升高，可能意味着肝脏的代谢和排泄功能受损，如胆道梗阻或肝内胆汁淤积。

3. 直接胆红素 (DBil) 是胆红素的一种形式，间接胆红素 (IBil) 是未结合的胆红素 肝脏代谢胆红素的能力下降时，DBil 和 IBil 水平可能会升高。通过测量 DBil 和 IBil 的水平，可以进一步了解肝脏对胆红素代谢和排泄的影响。

4. 蛋白质合成指标反映了肝脏对蛋白质的合成功能 白蛋白 (ALB) 是血浆中最主要的蛋白质之一，由肝脏合成。如果肝脏受损，合成功能减弱，将导致白蛋白水平下降。球蛋白 (GLB) 是其他血浆蛋白的总称，其水平的升高或降低可能反映了某些疾病。

5. 凝血功能检查可以评估肝脏对凝血的影响 凝血酶原时间 (PT) 和部分凝血活酶时间 (APTT) 反映了血液凝固的时间。肝脏合成多种凝血因子，如果肝脏功能受损，这些凝血因子的合成可能受到影响，导致 PT 和 APTT 延长。

怎样预防肝脏疾病?

1. 选择均衡的饮食 摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质。减少高脂肪、高胆固醇和高盐食物的摄入。增加蔬菜、水果、全谷物和健康脂肪 (如橄榄油、坚果和鱼类) 的摄入。

2. 限制酒精摄入量 长期过量饮酒会对肝脏造成损害，可能导致脂肪肝、酒精性肝炎和肝硬化等问题。建议男性每天饮酒不超过 50 毫升，女性每天饮酒不超过 25 毫升。

3. 合理使用药物 特别是那些可

能对肝脏有损害的药物。请按照医生或药剂师的指导使用药物，并注意药物的副作用和可能影响肝脏的风险。

4. 避免接触有毒物质和化学物质 工作环境中如存在这些物质，如有毒溶剂、农药和重金属，请采取相应的防护措施。

5. 保持适度的身体活动 进行适量的有氧运动，如散步、跑步、游泳等，可以促进血液循环和代谢，有助于促进肝脏健康。

6. 控制体重 肥胖是导致脂肪肝和其他肝脏问题的风险因素之一。保持健康的体重范围，通过健康饮食和运动来控制体重。

7. 定期进行体检，包括肝功能检查 这有助于及早发现肝脏问题并采取必要的治疗措施。

肝脏有着合成、代谢、分泌和解毒等多种功能，在人体中发挥着重要的作用。因此，当察觉身体出现代谢或凝血方面的问题时，或者有着任何肝脏问题方面的疑虑，一定要及时就医，与专业医生进行沟通，制定合理的治疗方案。

北海市卫生学校附属医院 李春燕

教你科学防治 手足口病

手足口病是由多种肠道病毒感染引起的一种具有高度传染性的急性发热出疹性疾病，多发生于学龄前儿童，5 岁以下幼儿发病率最高。一年四季均可发病，每年 4 月至 7 月为夏季高发，10 月至 11 月为秋季高发。

引发手足口病的肠道病毒有 20 多种，以柯萨奇病毒 CV-A16 和肠道病毒 EV-A71 最为常见，重症及死亡病例多由 EV-A71 所致。肠道病毒各型之间无交叉免疫力。由于肠道病毒传染性强、传播途径复杂、传播速度快，在短时间内可造成较大范围的流行。在流行期间，可在幼儿园、托幼机构、家庭等地出现聚集性或暴发疫情。因此，在手足口病的高发季节，家长要特别注意孩子的防护。

手足口病是怎样传播的?

手足口病患者或隐性感染者都是手足口病的传染源，其发病后一周内传染性最强，且肠道病毒隐性感染率高。主要通过粪-口途径传播，亦可经接触感染者的呼吸道分泌物、疱疹液及污染的物品而感染。人群对手足口病病毒普遍易感，但成人大多通过隐性感染获得免疫，因此临幊上以儿童感染为主。

手足口病的临床表现

手足口病从感染到出现症状通常为 2~10 天，平均为 3~5 天。大多数患儿症状轻微，主要表现为发热，手、足、口、臀等部位斑丘疹或疱疹，可伴有咳嗽、流涕、食欲不振等症状，部分病例仅表现为皮疹或疱疹性咽峡炎，一般在 1 周内痊愈，预后良好，无后遗症。

少数患儿病情进展迅速，累及神经系统，表现为无菌性脑膜炎、脑炎、脑干脑炎、脑脊髓炎、急性迟缓性麻痹等，其中发展为循环衰竭、神

经源性肺水肿的患儿病死率高。

手足口病如何治疗?

1. 注意隔离 避免交叉感染，适当休息，清淡饮食。

2. 做好口腔和皮肤护理 进食前后可用温水或淡盐水漱口。对于不会漱口的患儿，可以用蘸有生理盐水的棉棒轻轻地清洁口腔。勤修指甲，防止皮肤抓挠。瘙痒严重者可在医生指导下使用止痒剂，皮疹初期可涂炉甘石洗剂，待有疱疹形成或疱疹破溃时可涂 0.5% 碘伏。

3. 对症治疗 发热患儿可通过多饮水、服用解热镇痛药 (如对乙酰氨基酚、布洛芬等)、物理降温等方法降温。重症病例视病情进行降颅压、使用糖皮质激素、静脉注射免疫球蛋白等，以镇静止惊，甚至以机械通气辅助呼吸等进行相应治疗。

4. 病因治疗 目前尚无特效抗肠道病毒药物和特异性治疗手段。研究显示，干扰素 α 喷雾或雾化、

利巴韦林静脉滴注在早期使用可有一定疗效。若使用利巴韦林，则应关注其不良反应和生殖毒性。但不应使用阿昔洛韦、更昔洛韦、单磷酸阿糖腺苷等药物治疗。

如何预防手足口病?

1. 保持良好的个人卫生习惯 洗手是最好的预防措施，家长应培养孩子勤洗手的好习惯。饭前、便后、外出归来都要用肥皂或洗手液洗手，具体为：浸湿双手，搓上洗手液或肥皂后，仔细揉搓手心、手背、指缝间、手指、虎口等处，洗完后，再用干净的纸巾或专用的毛巾擦干。注意避免与他人共用毛巾、被褥等生活用品。不要让孩子喝生水、吃生冷的食物。

2. 保持家庭环境卫生 勤打扫，勤通风，勤晒衣被。对玩具等孩子易接触的物品进行定期清洁和消毒，但需注意 75% 乙醇和 5% 来苏水对肠道病毒无效，要选择中效或高效消毒剂，如含氯 (溴) 消毒剂

等进行消毒。

3. 避免接触患病儿童 如果出现相关疫情，尽量少带孩子去人群密集的地方，避免孩子与手足口病患儿接触。若出现发热、出疹等症状后，要及时就诊。确诊后要居家护理治疗 2 周，避免传染其他儿童。

4. 注意孩子的营养和休息 在传染病流行季节，增强孩子的抵抗力可以大大降低被感染的风险。保持孩子平常的生活规律和活动量，不要晚睡，不要过于劳累。孩子免疫力没有发生大的波动，就不容易生病。

5. 接种手足口疫苗 EV-A71 型肠道病毒是引起手足口病的最严重的病毒，而 EV-A71 疫苗能起到很大的防护作用，且免疫持久性约为 2 年。EV-A71 型灭活疫苗可用于 6 月龄~5 岁儿童来预防 EV-A71 感染所致的手足口病，基础免疫程序为 2 剂次，间隔 1 个月，建议尽早完成接种。

广西壮族自治区南溪山医院 儿科 张红英