



王来法对话健康

转氨酶升高怎么办

问:作为企业高管,熬夜加班是再正常不过的事了。为了身体健康,也经常锻炼身体,有时还参加一些剧烈运动,按理说运动会让身体变得越来越好,然而,有很多同事锻炼后却发现转氨酶偏高。王医生,转氨酶偏高会怎样?危险吗?

答:转氨酶对于很多人来说比较陌生,它是催化氨基酸与酮酸之间氨基转移的一类酶,人们在肝功能检查中经常会做到这项。当人体劳累、运动过量 and 疲劳时都可以短暂地引起转氨酶升高。转氨酶偏高不要过于紧张,但也要给予足够的重视,好好休息,及时接受正规复查和治疗。

转氨酶升高的原因一般有生理性转氨酶升高和病理性转氨酶升高。转氨酶正常值是0~40单位。转氨酶升高一般是指高于转氨正常值两倍以上。健康人的转氨酶水平暂时超出正常范围是经常发生的。比如剧烈运动、劳累、焦躁或油腻食物、抽烟、饮酒、吃药都会使转氨酶暂时偏高,或者平时缺乏运动,在体检前走路稍长一些,转氨酶也可能会高出正常范围。如果其他指标正常,仅单纯的转氨酶升高对健康是没有大影响的。

病理性转氨酶升高一般是

由肝功能受损引起的。如病毒性肝炎引起的转氨酶增高,肝硬化引起的转氨酶增高,酒精肝引起的转氨酶增高。

其实,用我们中医药的办法降低转氨酶非常有优势,但很多人不知道。中医的治疗办法就是“健脾化湿,理气降浊”,这可以调整肝细胞的酸碱环境,提高自身免疫力、调节代谢功能,纠正代谢紊乱。而且中药无毒副作用,在保肝降酶方面有很大优势。

那么,转氨酶升高有什么危害呢?最大的危害无疑是对肝脏的危害,转氨酶高会影响肝脏代谢和解毒功能,使得药物代谢和身体毒素得不到及时地排出,会进一步加重肝脏的负担。其次,转氨酶高会引起急性病毒性肝炎、慢性肝炎等各种疾病的产生。因此,当转氨酶高时,一定要找出病因,然后再对症下药进行治疗。

转氨酶高的患者在饮食上可以多食用菌类食品,如木耳、香菇、蘑菇等,来提高免疫力。也应该多吃一些高蛋白食物,促进肝细胞的修复与再生。另外,在生活中还应注意忌辛辣、烟酒和激素、抗生素,而且生活规律也很重要,“三分治七分养”,充足的睡眠、合理营养、规律生活、适量运动很重要。

健康推荐

睡眠不足危害大 闹铃叫醒有讲究

■记者王艳

元宵节过后,大部分上班族和学生族的工作学习步入了正轨,可每天早上起床成了最痛苦的问题,闹铃铃声大作两三遍还是睡眼惺忪,工作和学习效率大幅下降。

对此,浙江医院神经内科副主任刘小利副主任医师表示,睡眠不足可影响大脑的思维,半睡半醒潜在危险性更高。

据调查显示,不到两成的人坦言能睡到自然醒,八成多需要被闹铃叫醒。其中,记者、医生、警察等从事处理突发事件的人员更为明显,还有一部分则是学生族。从深度睡眠被突然叫醒,人的短期记忆力、认知能力会受到显著影响,这些能力最多为正常状态的65%。开展日常工作时,思考能力、警觉力与判断力均会削弱,容易出错。调查结果显示,在昏昏欲睡的状态下开车,司机出现交通意外的几率提高43%。

另外,睡眠时人处于全身松弛状态,若是毫无准备突然被惊醒,相当于午夜惊梦,不论是血压还是心率、肾上腺素水平都会

迅速上升;长期如此被闹醒,会损害人的健康,特别是会给心血管带来压力,增加高血压和心脏病的患病风险。

然而,对于大多数人来说,使用闹铃还是比较普遍的方式,并且很多人喜欢把闹铃设置成十分清脆响亮的铃声。如何尽快摆脱被闹铃吵醒后的不适感?刘小利表示,最好养成规律睡眠习惯,避免晚睡晚起,养成固定的生物钟。如果一时做不到,正确的做法应当将闹铃设成“渐强”模式,且尽量选择轻柔一些的音乐,以减少起床压力。

同时,从睡眠到清醒需要一段时间,被闹铃叫醒时不要马上起床,建议再躺著休息两三分种,想一些愉快的事情,让大脑慢慢回神;起床过程中做做深呼吸,先缓缓吸气、仿佛吸到头顶,再将所有的气吐出来,停两秒种再做一次;起床后用冷水洗洗脸或喝杯温开水,会让头脑清醒一点;还可以做做简单的伸展操,可以放松肌肉、促进血液循环,唤醒身体其他部位。如果起床后得马上操作机器或判断事情,建议喝杯咖啡,至少能保持2~3小时清醒。



专家问诊

为什么胆囊“长满石头”?

——肥胖、缺少运动、饮食不规律,都是致病的危险因素



董鑫 浙江大学医学院附属第二医院外科副主任医师,兼任浙江大学医学院附属第四医院(义乌)普外科执行主任及病区主任。擅长肝胆胰、胃肠等普外科常见和疑难疾病的诊断和综合治疗,能熟练开展腹腔镜胆囊切除、胃癌根治术、Habib无血切肝、肝脏肿瘤射频消融等普外科常规和疑难手术。

谈博期间即从事胰腺癌相关的基础和临床转化研究,主持并完成国家自然科学基金青年项目1项。

特别提醒

用好“救命药”才能救命

■帅才

天冷是冠心病高发季节。专家指出,掌握冠心病急救知识,科学用好冠心病“救命药”对于冠心病防治尤为关键。

心血管病专家江凤林副教授介绍,冠心病患者出现心慌、胸闷、心前区不适等先兆症状时,应迅速含服速效救心丸,切不可等典型的心绞痛发作后再含服。冠心病在急性发病时使部分患者出现头痛不适而不能耐受,还对血压有影响,且禁用于心肌梗死早期、严重贫血、青光眼、颅内压增高和已知对硝酸甘油过敏的患者。

健康常识

积极迅速的治疗手段
可以稳定伤势、减轻病痛

高龄老人骨折 别轻易放弃手术

■记者王艳

近段时间,浙江省中山医院骨科科非常忙,每天都会遇到意外骨折的老年患者,有不小心滑倒或摔跤导致的髌骨骨折、手腕骨折,还有盖了很多层被子“压”的胸椎骨折,其中高龄老人占了较大比例。

杭州的方老太今年正好100岁,前不久她不慎在家中跌倒,家人即将她送至附近的医院,拍片提示股骨粗隆间骨折。因老年年龄太大,医院建议她回家静养。但老太一直喊腿痛,饭也吃不下,还伴有低热。家人不放心,又送至省中山医院。

该院骨科科主任林瑞新主任医师看过患者后,认为方老太虽然年纪很大,但平素身体尚可,伤前尚能走动烧饭,就此卧床,非常可惜,可以考虑手术治疗。

经过详细周密的术前检查及术前计划,手术仅用40分钟,术中出血仅30毫升。术后经过康复医师的指导锻炼,方老太很快就可床上自由活动。

桐乡供电: 青春志愿行 温暖回家路

近日,国网桐乡市供电公司青年员工一行8人来到桐乡高铁站,开展志愿服务春运“暖冬行动”。

大家穿着红马甲,头戴志愿者帽子,分组到高铁站进站口、志愿者服务站、检票口开展引导咨询、提供免费饮水等便民利民服务。志愿者为旅客耐心解答出行问题,提供桐乡高铁站时刻表,为旅客提供针对性的服务,重点帮扶老幼病残孕旅客,为其拎包、提供贴心服务等。

虽然天气寒冷,但此次“暖冬行动”中志愿者们服务热情高涨,积极配合高铁站工作人员,圆满完成志愿者服务,用炙热的心温暖着桐乡这座美丽城市,展示着电力青年人的担当。

徐勤 赵芳芳

■记者王艳

孙女士多年来没有吃早餐的习惯,每当吃了油腻的食物后就会感到右上腹隐痛不舒服,但忍忍也就过去了,她总是以为自己胃不好,一直没有放在心上。前几天,单位聚餐以后,她晚上回到家右上腹部突然阵阵疼痛,且越来越强烈。去医院做B超检查后,医生发现她胆囊充满结石,已经失去了应有的功能,建议尽早手术治疗。

胆囊结石病因多

浙江大学医学院附属第二医院外科董鑫副主任医师介绍,胆囊结石是胆囊内形成的凝结核,是临床最常见的消化系统疾病之一。

胆囊结石的具体形成原因至今尚未完全清楚,目前考虑与胆固醇过饱和、胆囊功能异常、细菌或寄生虫感染、饮食和遗传等多种因素密切相关。

常见的危险因素有肥胖、高能量饮食、高脂血症;缺乏运动;饮食不规律,不吃早餐、餐后零食;女性多次妊娠等。某

含服,延误治疗。

江凤林说,患者心绞痛发作没有规律性,因此应时刻备好急救药品。同时,冠心病患者可以随身携带急救药品硝酸甘油片,硝酸甘油片为硝酸酯类药物,它主要通过松弛血管平滑肌,引起血管扩张来缓解心绞痛。

专家提醒,需要注意的是,硝酸甘油片存在一些不足,主要表现在长期服用可产生一定的耐药性,因扩张脑血管致使部分患者出现头痛不适而不能耐受,还对血压有影响,且禁用于心肌梗死早期、严重贫血、青光眼、颅内压增高和已知对硝酸甘油过敏的患者。

健康警示

乱服土三七进补 张女士肝脏被毁需移植

■记者王艳 通讯员王婷

很多人习惯自行采用药补的方法强身健体,殊不知药补不当,补药可能变毒药。

前段时间,张女士出现腹胀、食欲差,总觉得累,到医院检查发现肝损害很严重。医生纳闷:到底是什么原因短时间就引起这么严重的肝损害?张女士说她曾经听说三七能强身健体,前不久自己也吃了一些自己种的“三七”。

经鉴定,张女士所服用的不是药典收录的三七,而是与三七有相似疗效的植物——菊三七,也叫土三七。土三七含有吡咯烷类生物碱成分,能造成人的肝脏损伤。检查证实了医生的判断:张女士得的不是肝硬化,而是一种叫肝窦阻塞

综合征的少见疾病。因为肝脏受损严重,张女士只好等待肝移植。

浙江医院药剂科副主任、中药房主任万晓青主任中药师称,人们常常把“土三七”混淆为“三七”,其实它们是完全不一样的药物。药典收录的三七属于珍贵中药,对生长环境要求较高。而土三七是菊科千里光属植物,对生长环境要求较低,自己栽种非常方便。

两者在功效上有相似之处,均有散瘀、消肿止痛的功效,但来源完全不同,更重要的是毒性不同。另外,叫三七的药材很多,常见的还有水田七、景天三七、藤三七等,品种质量非专业人士根本无法辨别,无疑给健康带来了隐患。

据统计,近年来,每年都有

近千例药物性肝损伤患者,其中因误或不合理食用中草药引起的就占到了50%!万晓青提醒,不仅仅是选择三七或三七粉,凡是购买中药材,一定要到正规医院或药店,自行采挖的中药材一定要请专业人士鉴定把关,不能盲目乱用。



忽视小鱼刺卡喉 郑大伯动脉被扎险丢命

■记者王艳 通讯员宋黎胜

吃饭不小心被鱼刺卡住了怎么办?日前,杭州70多岁的郑大伯被两个月前误吞的鱼刺伤及主动脉,短短几十分钟内他狂吐2000多毫升血,幸亏医生及时手术才保住性命。

原来,前几天家住杭州余杭区的郑大伯因“胸痛”,到当地医院挂急诊,医生检查后觉得情况“不好”建议转大医院。郑大伯在女儿陪同下赶到浙江省人民医院急诊科。

没想到,刚到医院郑大伯感觉难受,很快就不断口吐鲜血,短时间内呕血约2000毫升。后来失血性休克,生命垂危。

医生立即急诊床边胃镜检查,发现其食道壁有一个3毫米破裂口,胃里还有约1000毫升血。

“有没有鱼刺等卡喉过?”该院急诊科医生随口一问,家人这才说起,两个月前老人有鱼刺卡喉的经历。当时也想了不少土办法,包括吞饭咽菜,之后又痛了两天,但能忍住,就没去医院,后来疼痛逐渐减轻,没什么大的不舒服,一家人也就没有在意。

一根鱼刺是怎么变成匕首的?医生进一步行主动脉CT检查发现,郑大伯心脏降主动脉靠近食管处有一直径约4厘米的假性动脉瘤,瘤体有5毫米左右的破裂口,鲜血就是从此处再经过食道壁破裂口涌入食道的。

为何鱼刺卡喉已两个月,现在才大出血?该院血管外科副主任卢惟钦副主任医师分析:“动脉其实和食管后壁非常靠近,这个位置也正是食管的‘第二狭窄处’。”

郑大伯鱼刺轻微卡喉,后虽

吞饭、咽菜,但鱼刺没有直接落入胃部,而是被挤在食管第二狭窄处,并刺破食管,且不幸又进一步刺破主动脉。两个月来,逐步形成主动脉假性动脉瘤,遇到弯腰或是大笑,就导致假动脉瘤破裂,引发大出血。

专家表示,吞饭、喝醋、吃韭菜、抠喉催吐等对付鱼刺卡喉的民间土方,并不靠谱。喝醋并不能软化鱼刺,喝下的醋顺流直下,在伤处仅短暂停留,效果有限,还刺激肠胃;吞饭、咽韭菜的方法更加危险,压力之下,将鱼刺由喉部“推”入食道,其间不但会造成划伤,还会使鱼刺越刺越深,若不幸刺破血管,非常危险。

专家提醒读者,尤其是老人和儿童,吃鱼时一定要细嚼慢咽,万一遇到鱼刺卡喉,最明智的做法是,立即上医院。

杭州泓虹科技有限公司注销清算公告

本公司出资人已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州富阳浩良液化气有限公司注销清算公告

本公司股东(出资人)已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州富阳百前塑料制品有限公司注销清算公告

杭州富阳百前塑料制品有限公司注销清算公告:本公司股东会已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

众研凯博网络科技有限公司注销清算公告

众研凯博网络科技有限公司注销清算公告:本公司股东会已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

解散公告

本公司股东会已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

绍兴上虞众安装饰工程有限公司

绍兴市申厚布业有限公司注销公告:本公司股东会已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视为没有提出要求。

杭州华铭投资管理有限公司减资公告

经本公司股东会决定:本公司认缴出资资本从169.36万元减至16.936万元。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视其为没有提出要求。

杭州华铭投资管理有限公司

中国体育彩票第17036期开奖公告

开奖日期:2017年2月12日
本期销售金额:1,228,512元
本期开奖号码:4 7 2

本期中奖情况

奖项	中奖注数	单注奖金	总奖金合计
一等奖	1348注	1,040元	1,401,520元
二等奖	84注	340元	28,560元
三等奖	864注	173元	148,472元
合计	2216注	-	1,558,552元

本期兑奖截止日期为2017年4月13日,逾期作弃奖处理。

中国体育彩票第17036期开奖公告

开奖日期:2017年2月12日
本期销售金额:8,444,990元
本期开奖号码:4 7 2 8 0

本期中奖情况

奖项	中奖注数	单注奖金	总奖金合计
一等奖	32注	100,000元	3,200,000元
合计	32注	-	3,200,000元

274,021,765.45元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日期为2017年4月13日,逾期作弃奖处理。