

检验小科普：同型半胱氨酸

▲ 广东省东莞市石排医院 吴晓燕

生活中有这么一句话：“人到中年不得已，保温杯里泡枸杞”。人到了中年，身体往往容易出现各种各样的毛病，健康问题已经成为了生活中的头等大事。

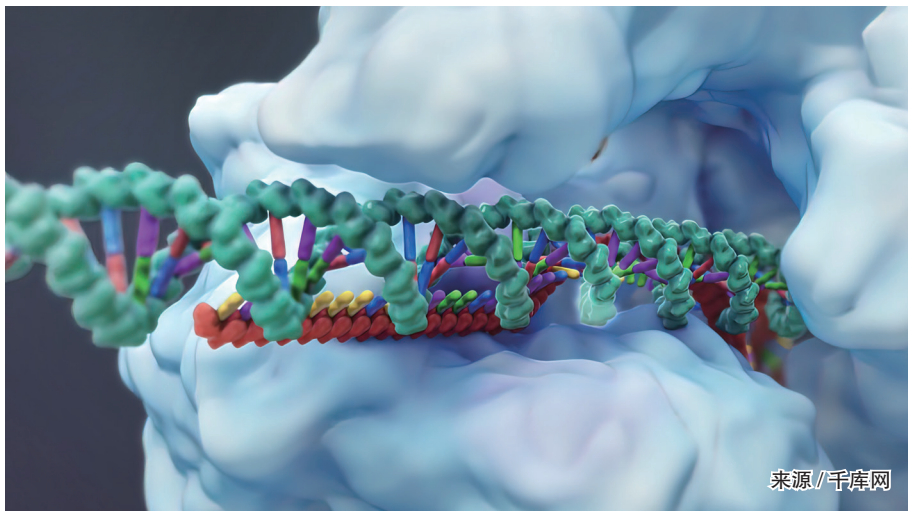
48岁的王先生，因患有高血压，高血脂，高血糖，所以定期到医院监测三高的控制情况。这一次，王先生拿到检验报告单，发现了一个有点拗口的指标名字“同型半胱氨酸”，然而检测结果比正常范围高出许多，王先生很担心地找到医生，问什么是同型半胱氨酸？带着这个疑问，让我来科普一下什么是同型半胱氨酸。

什么是同型半胱氨酸

同型半胱氨酸（英文缩写 Hcy）简称“血同”，是一种含硫氨基酸，由我们进食动物蛋白质后产生，是蛋氨酸和半胱氨酸代谢的中间产物。在叶酸、维生素 B₁₂ 的参与下，体内同型半胱氨酸能被分解代谢为对身体有利的物质，如谷胱甘肽等，这些化学物质有抗氧化、抗衰老、抗抑郁和保肝等效果，每个人体内都会存在较低水平的同型半胱氨酸。如果代谢出现异常，导致人体内同型半胱氨酸浓度堆积升高，可引发高同型半胱氨酸血症（HHcy）。

高“血同”的危害

高浓度的 HCY，对人体内皮细胞具有毒性，容易导致粥样动脉硬化斑的形成，损害血管壁，诱发肾病、糖尿病及心血管疾病。另外，高 HCY 水平还会缩短血小板的存活时



来源/千库网

间，增加其聚集性和粘附性，干扰人体正常的凝血机制，从而增加血栓形成的风险，严重威胁患者的生命安全和健康。因此，控制 HCY 水平对维护人体健康至关重要。

导致 HCY 浓度水平异常的因素

遗传方面 基因缺陷或突变导致高半胱氨酸代谢的酶缺乏。

饮食与生活方式 长期大量摄入酒精、咖啡以及吸烟或食用高蛋氨酸食物容易导致叶酸、维生素 B₆、维生素 B₁₂ 的消耗过多或摄入过少。

疾病和药物 脑卒中、心肌梗死、恶性肿瘤、肾衰竭等疾病，以及应用免疫抑制剂、抗癫痫药等。

年龄和性别 随着年龄的不断增加，人

体中 HCY 浓度水平随之升高，当年龄达到 40 岁后浓度水平明显升高，超过 70 岁升高速度更快，超过 80 岁，HCY 浓度水平将达到 40 岁人群 2 倍。女性绝经前浓度水平低于绝经后，男性浓度水平明显高于女性。

哪些人群需要定期检查 HCY

1. 动脉硬化相关疾病：冠心病、中风、周围血管疾病、静脉栓塞。
2. 三高患者（高血压、高血脂、糖尿病）。
3. 肾病和骨质疏松患者。
4. 肿瘤等患病人群，以及健康人群中的中老年人。
5. 育龄妇女和孕妇（尤其有妊娠合并症的孕妇）及更年期女性。
6. 有老年性痴呆患者。

7. 有不良生活习惯者，大量吸烟、饮酒、劳累、肥胖者。

HCY 检测结果怎么看

正常空腹状态下，人体血浆中 HCY 浓度水平为 5 μmol/L 至 15 μmol/L，如果检测结果浓度水平处于 15 μmol/L 至 30 μmol/L，则可诊断为轻型 HHcy，如果检测结果浓度水平处于 31 μmol/L 至 100 μmol/L，则可诊断为中间型 HHcy，如果检测结果浓度水平超过 100 μmol/L，则可诊断为重型 HHcy。重型 HHcy 多因遗传因素导致。值得注意的是为确保 HCY 检测结果的准确性，检查人员尽量在检查的前一天减少羊肉、牛肉、猪肉以及蛋类、虾类食品的摄入，以免对检测结果产生影响。

如何维持适当的同型半胱氨酸水平

虽然随着年龄的增长人体中 HCY 浓度随之增加，增加了心血管疾病发病几率，但是通过日常预防能够有效控制 HCY 含量进一步提升。

首先，保持良好的作息习惯，多锻炼，提升身体免疫力，例如打太极、散步、慢跑等。其次，减少牛肉、羊肉、猪肉等高动物蛋白食物的摄入量，多吃新鲜的瓜果蔬菜，及时补充人体所需的维生素，做到少吸烟，不吸烟，少喝酒，养成良好的生活习惯极为重要。另外，建议 40 岁以上的人群定期前往正规医院进行检测，了解体内 HCY 含量水平，做到防大于治。

哮喘儿童在季节交替时如何预防哮喘发作？

▲ 河南省南阳市中心医院 高伟霞

季节交替是哮喘儿童最容易出现病情反复和发作的时期。由于气温、湿度、花粉等环境因素的变化，哮喘儿童的呼吸道更容易受到刺激，从而引发哮喘症状。因此，了解如何预防哮喘发作对于哮喘儿童及其家长来说至关重要。本文将详细探讨哮喘儿童在季节交替时预防哮喘发作的科普知识，帮助家长和孩子更好地管理哮喘，享受健康的生活。

了解哮喘及其诱因

哮喘是一种慢性呼吸道疾病，主要表现为反复发作的喘息、气急、胸闷或咳嗽等症状。哮喘的诱因多种多样，包括过敏原（如花粉、尘螨）、空气污染、气候变化、感冒等。因此，哮喘儿童在季节交替时，需要特别注意避免这些诱因，以预防哮喘发作。

加强过敏原防控

避免接触花粉 季节交替时，空气中的花粉浓度会发生变化，尤其是春季和秋季。哮喘儿童应尽量减少在花粉浓度高的时段外出，如需外出，应佩戴口罩、帽子等防护用品。同时，家中也要注意保持清洁，定期清洗空调滤网、床单被罩等物品，以减少花粉的积累。

控制尘螨滋生 尘螨是哮喘儿童常见的过敏原之一。家长应定期清洁孩子的卧室，保持床上用品的清洁和干燥。使用防螨床罩、枕套和床垫可以有效减少尘螨的滋生。此外，避免使用地毯、毛绒玩具等容易滋生尘螨的物品，也是控制尘螨的有效方法。

关注气候变化 合理调整生活习惯

注意保暖与防护 季节交替时，气温变化较大，容易导致哮喘儿童呼吸道感染。因此，家长要密切关注天气预报，根据气候变化及时为孩子增减衣物，避免感冒。同时，

在雾霾等空气污染严重的天气里，尽量减少外出，如需外出，应佩戴口罩等防护措施。

保持室内环境舒适 保持室内空气流通，避免过于潮湿或干燥的环境。可以使用空气净化器等设备，减少室内空气中的过敏原和污染物。此外，定期开窗通风，保持室内清洁，也是预防哮喘发作的重要措施。

调整饮食 增强身体免疫力

合理饮食 哮喘儿童应注意饮食均衡，多摄入富含维生素和矿物质的食物，如新鲜蔬菜、水果、全谷类等。同时，避免食用容

易引起过敏的食物，如海鲜、牛奶、鸡蛋等。如有必要，可以进行食物过敏原检测，以明确过敏食物并避免食用。

多喝水 保持充足的水分摄入有助于稀释黏液，减少呼吸道刺激，预防哮喘发作。哮喘儿童应每天定时饮水，尤其在季节交替时，更要注意补充水分。

定期随访 及时调整治疗方案

定期就医 哮喘儿童应定期前往医院接受专业医生的检查和评估。医生会根据孩子的病情和身体状况，调整治疗方案，确保药物的有效性和安全性。

合理用药 哮喘儿童需要长期规范使用哮喘控制药物，以维持病情的稳定。在季节交替时，家长应密切关注孩子的病情变化，如有加重或持续不缓解的情况，应及时就医并遵医嘱调整药物剂量或种类。

总之，哮喘儿童在季节交替时预防哮喘发作需要从多方面入手，家长应密切关注孩子的病情变化，与医生保持沟通，共同为孩子的健康护航。同时，哮喘儿童也要学会自我管理和防护，以减轻哮喘对生活和学习的影响。让我们携手努力，为哮喘儿童创造一个更加安全、舒适的生活环境，让他们远离哮喘的困扰，享受健康快乐的童年时光。



来源/千库网