

了解肝功能和肾功能检测

▲ 东莞市松山湖东华医院 湛国豪

肝脏和肾脏是极为重要的器官，承担了解毒、代谢以及排泄等多项关键任务。加深对肝肾功能检测的了解，不但可帮助我们更好地维护自身健康，还可及时发现潜在的健康问题。

本文将为读者介绍与肝肾功能检测有关的知识，希望能帮助大家更好地理解肝肾功能检测的重要意义。

肝功能检测的必要性

肝脏位于人体腹部的右上方，在消化代谢及解毒方面有着不可或缺的作用。如今，随着社会的不断发展和人们生活方式的转变，肝脏疾病的发病概率也呈现出逐年上升的趋势。通过定期肝功能检测，可对自身肝脏健康状况进行详细评估，发现潜在的肝脏问题。

肝功能检测的常见指标

丙氨酸氨基转移酶（ALT） 当肝脏受损时，ALT 会进入血液中，导致 ALT 水平明显升高。

天门冬氨酸氨基转移酶（AST） 虽然 AST 也存在于心脏、肌肉等组织中，但该指标在肝功能检测中仍然重要。AST 升高可与 ALT 升高结合判断，帮助判断肝损伤的类型与程度。例如，ALT/AST 比值大于 2 可能提示酒精性肝病。

总胆红素 当红细胞进行分解时会产

生胆红素，其水平是否异常与肝脏代谢是否产生障碍有着密切的关联。

碱性磷酸酶（ALP） 如果体内 ALP 水平升高，提示可能出现了胆道疾病或肝功能不全。

白蛋白 肝脏可合成一种叫做白蛋白的物质，其水平降低表明肝脏合成功能在减退。

凝血因子 肝脏中也会合成多种凝血因子，凝血功能异常，提示肝脏也出现了问题。

肝功能异常的常见原因

病毒性肝炎 譬如乙型或丙型肝炎会使肝脏细胞受到损伤，从而导致肝功能的异常。

药物或酒精中毒 如果长期使用乙酰氨基酚药物或者是大量饮酒，也会对肝脏造成损害。

脂肪肝 一些如肥胖，糖尿病或者是高血脂等疾病因素也会导致脂肪肝的产生从而影响肝功能。

肝硬化 长期的肝脏损伤可能导致肝硬化，肝脏的结构和功能受到损害。

肾功能检测的必要性

作为人体内最重要的排泄器官，肾脏通常被称之为“生命的过滤器”。肾脏位于人体的腹部两侧，主要负责过滤血液，

并对人体内的废物以及多余水分进行代谢和排除。同时，它还能维持人体内电解质以及酸碱平衡。肾功能一旦出现问题则可能会导致严重的不良后果甚至可能会危及生命。

肾功能检测的常见指标

肌酐 这种物质主要产生于人体肌肉代谢，同时它会以恒定的速率从人体的肾脏中排出。当肾过滤功能呈下降趋势时，血清肌酐的水平则会不断升高。

尿素氮 想要检测肾脏的排泄功能，血尿素氮则是最为重要的指标之一，它是由肝脏所合成的尿素，同时在经过肾脏时会被过滤并排泄出体外。

尿液检查 人体尿液的颜色、比重、尿蛋白以及尿糖等信息皆能为医护人员提供患者当下肾脏功能健康有用信息。

肾小球滤过率（GFR） GFR 是衡量肾小球过滤功能的“金标准”，通常通过测定肌酐清除率或使用预测公式来估算。肾小球滤过率的减少往往伴随着肾功能的进行性损害。

肾功能异常的常见原因

糖尿病肾病 糖尿病患者易出现肾小管损伤，长期高血糖会造成肾功能衰退。

高血压 持续的高血压可能导致肾脏的血管损伤，影响其功能。

肾炎 感染或免疫系统疾病有可能引起肾小球的发炎，导致肾功能下降。

结语

肝脏和肾脏作为身体的重要器官，承担着重要的生命活动任务。通过了解肝功能和肾功能的检测，我们可更好地关注自己的健康，及时发现问题，采取有效的干预措施。希望通过本文的科普，读者能更深入地理解肝脏和肾脏的重要性，在日常生活中更加关注自身的健康。



来源 / 千库网

骨质疏松与维生素 D 缺乏之间的关系

▲ 吉林市中心医院 李兴 张海燕

骨质疏松是一种影响骨骼密度和强度的疾病，其特征是骨骼中钙元素减少和微结构破坏。钙元素的缺乏会增加骨折风险。维生素 D 对钙吸收至关重要，缺乏维生素 D 会导致钙摄入不足，进而影响骨骼强度，是骨质疏松的一个主要原因。为了让大家重视骨质疏松与维生素 D 缺乏问题，本文将对二者之间的关系进行详细探讨。

为什么会发生骨质疏松？

骨质疏松作为常见的骨骼疾病，其发生原因同多个因素之间存在密切联系。临床医学认为，遗传因素、生活方式、饮食习惯以及激素水平变化等同骨质疏松之间存在密切联系。除了以上因素外，年龄和运动缺乏也是导致骨质疏松发生的主要原因之一。除此之外，相关研究资料表现，人体激素水平同骨质疏松之间也存在相关性，其中雌激素水平降低是导致绝经期女性高发骨质疏松的重要原因。

维生素 D 的价值

维生素 D 作为一种脂溶性维生素，在保持人体健康中具有十分重要的作用。维生素 D 不仅能够促进人体对钙物质的吸收，增加骨骼强度，还能对免疫功能起到调节作用，从而减少炎症反应，保障人们的生活质量水

平。除此之外，维生素 D 还有助于维持肌肉功能，当人体缺乏维生素 D 时，就会肌肉无力和疼痛，进而影响人们的日常生活质量。同时，也有相关研究显示，维生素 D 还有助于保持心血管健康，有助于降低高血压以及心脏病发生的风险。对于骨质疏松，维生素 D 还能起到预防以及干预治疗的作用。因此，

维持正常的维生素 D 水平有助于保障人们的身体健康。

如何预防维生素 D 缺乏以及骨质疏松？

首先，为了保障人体中维生素 D 水平含量的正常，需要定期开展血液检测，从而及

时对维生素 D 缺乏情况进行干预，保障维生素 D 在人体中含量。“晒太阳”是人体自然获得维生素 D 的重要途径。因此，骨质疏松或维生素 D 缺乏患者需要适当增加户外活动，让皮肤充分接受阳光照射，从而保证维生素 D 的水平含量。其次，通过饮食摄入也能为人体补充适量的维生素 D，因此需要养成均衡饮食的习惯，增加鱼类、蛋黄、牛奶等高维生素 D 食物的摄入。再次，保持健康的生活习惯，通过戒烟、戒酒以及适量运动也有助于预防维生素 D 缺乏和骨质疏松。最后，针对骨质疏松的预防，除了补充维生素 D 来增强骨骼强度外，还可以通过药物来进行干预，减少骨质流失，从而达到干预治疗的目的。

针对引起骨质疏松的不同病因，治疗药物也有所不同，常用治疗药物包括双膦酸盐类、选择性雌激素受体调节剂（SERMs）和降钙素等。而对于已经发生骨折的患者，可能需要手术治疗，以确保骨骼愈合。



来源 / 千库网

